

# ATIVIDADE FÍSICA: UM ESTUDO SOBRE A REALIZAÇÃO DESTA PRÁTICA NA CIDADE DE CÁCERES-MT

Giovanna Larissi S. Ribeiro  
João Batista Franco Borges  
giolsr@brturbo.com.br

## RESUMO

Este texto trata a respeito da prática da Atividade Física em um *lócus* específico na cidade de Cáceres-MT, onde o objetivo foi pesquisar como se dá esta prática, partindo de três pontos relevantes “quais são as atividades praticadas no local, o que estimulou a prática de atividades físicas, e por último, com que frequência na semana os entrevistados realizam as atividades físicas no local”. Para possível esclarecimento de tais questões foram entrevistadas 50 pessoas, as quais responderam um questionário composto de 10 questões. Diante dos resultados obtidos, foi possível rever uma boa perspectiva com relação à prática de Atividades Físicas realizadas em Cáceres-MT, com a parcela da população analisada.

Palavras-Chave: Atividade física, benefícios, prática.

## 1. INTRODUÇÃO

Com os avanços da tecnologia, as pessoas passaram a adquirir um estilo de vida moderno, e este estilo de vida mais cômodo influenciou e ainda influencia diretamente na qualidade de vida das pessoas, pois a prática regular de uma atividade física está associada a vários benefícios físicos e psicológicos. (SHEPHARD,1995). E paralelo à isso, a prática da atividade física torna-se mais comum na sociedade por ser reconhecida por muitos profissionais da área da saúde como um meio de prevenção de diversas patologias.

Nesta perspectiva, a atividade física tem sido reconhecida pelos benefícios promovidos nos praticantes, e por isso há esta relação no combate e prevenção de doenças. Baseando-se nisso, o presente trabalho busca discutir atividade física e o benefício desta na qualidade de vida dos indivíduos. Por isso, o estudo é direcionado por uma gama de referenciais teóricos, através

dos quais esclareceremos as questões levantadas, mediante análise dos resultados obtidos através da pesquisa.

## **2. ATIVIDADE FÍSICA E QUALIDADE DE VIDA**

Os conhecimentos empíricos sobre a prática da atividade física foram crescendo, se difundindo e esta prática está ganhando cada vez mais veracidade e adeptos na sociedade. Contudo, é inegável que apesar da importância dos conhecimentos populares, a comprovação de teorias ocorre pelos trâmites legais por meio da constatação científica. Mesmo com a complexidade do assunto, vários autores buscaram por meio da ciência, definir Atividade Física, e relacionado a este termo, a Qualidade de vida. Dentre os quais destacamos alguns como Guiselini (2006, p. 23), que diz que “o termo Atividade Física é caracterizado por qualquer tipo de movimento corporal, causado por uma contração muscular”. Teoria similar diz que a Atividade Física consiste em todo tipo de movimentação corporal com gasto energético, incluindo os exercícios físicos, esportes, atividades domésticas, dentre outros. (CASPERSEN ET AL,1985).

Considerando os conceitos sobre atividade física, há uma divisão possível de ser realizada que define a atividade física em não estruturada e estruturada. Não estruturadas são as atividades de rotina, como caminhar, andar de bicicleta, lavar e passar roupa, fazer compras, entre outras. Enquanto a atividade física estruturada seria todo exercício físico planejado, ou seja, um programa planejado de atividades físicas. (GUISELINI, 2006).

Correlacionados à prática correta e regular de exercícios estão os benefícios. É importante salientar, que os principais benefícios de uma vida saudável advêm da prática da atividade física. (MATSUDO & MATSUDO, 2000). Ainda sobre essa obra, os mesmos autores revelam que a prática de atividade física traz vários benefícios à saúde. Vale ressaltar neste momento que ao falar em benefícios, deve haver o entendimento como melhorias no ser humano de forma integral como, por exemplo, o aumento da potência aeróbica, a diminuição da pressão arterial, e o aumento da ventilação pulmonar. Enquanto os efeitos antropométricos e neuromusculares são respectivamente, a diminuição da gordura corporal, o aumento da força e massa muscular, e também flexibilidade. Já os benefícios psicológicos estão relacionados com a

melhora da auto-estima, diminuição da ansiedade, estresse e socialização. (BOMPA, 2001). É relevante citar, que há também a utilização da atividade física regular para combater ou prevenir a obesidade, diabetes, osteoporose e diversas outras. (Shephard, 1995). Tendo a população acesso à esse tipo de saber, a prática de atividades físicas passou a ser bastante procurada, na busca por uma melhor qualidade de vida e também na prevenção de doenças. (MATSUDO & MATSUDO, 2000).

## **2.1 QUALIDADE DE VIDA**

A qualidade de vida é a percepção de bem-estar que envolve parâmetros individuais, sócio-culturais e ambientais, que caracterizam as condições em que vive o ser humano. (NAHAS, 2006).

Qualidade de vida é também saber manter o equilíbrio diário, buscando melhorar sempre, aumentando a capacidade de enfrentar pressões e vivendo mais consciente e em harmonia. (GUISELINI, 2006). Pode-se afirmar então, que para se ter qualidade de vida, é preciso ‘administrar’ de forma adequada e integral o corpo e os fatores ambientais.

Devido ao fato de promover a saúde e haver correlação com a reabilitação de algumas patologias é que Guedes & Guedes (1995), difundem a idéia da prática freqüente de exercícios físicos. Sendo o mesmo entendimento tido por Pitanga (2004, p. 51), que defende que “a prática de atividades físicas está relacionada a um conjunto de aspectos comportamentais e aspectos ambientais, determinantes para o bem-estar do indivíduo e refletem na qualidade de vida.” E estes aspectos comportamentais estão relacionados, dentre outros aspectos à forma de alimentação, prática de atividade física, consumo ou não de álcool e de cigarros. Enquanto que nos aspectos ambientais, questões como transporte, lazer, moradia, educação, se fazem importantes.

Outra teoria poderia ser vinculada à fatores como alimentação, saneamento básico, moradia, emprego e lazer, proposta defendida também por Candeias (1997, p. 345), ao mencionar que “uma forma de analisar a qualidade de vida, é através do grau de acesso em cada conceito do campo de saúde determinado pelo ambiente”. Corroborando a este conceito, Shephard (1995, p.

289), afirma que “fatores como o funcionamento físico, social, cognitivo e emocional, e a produtividade pessoal podem influenciar a qualidade de vida de um indivíduo”.

### 3. METODOLOGIA UTILIZADA, ANÁLISE E DEMONSTRAÇÃO DOS DADOS

A pesquisa teve como principal objetivo, investigar como se dá a prática de exercícios físicos na cidade de Cáceres-MT, analisando e discutindo os resultados através dos autores: Mendes (2006), Pontes (2003), Prado & Dantas (2002), Figueiredo (1996), Darido & Souza Junior (2007), e Barros Neto (1997) que tratam sobre a prática da atividade física e temas relacionados.

Sendo assim, o método de pesquisa utilizado foi o quali-quantitativo, pois a pesquisa foi direcionada em contato direto com os pesquisados, obtendo a opinião individual de cada entrevistado, e foi utilizado como instrumento da coleta dos dados um questionário com 10 questões objetivas. Este questionário foi aplicado no mês de Outubro de 2010, para 50 pessoas que praticavam atividades físicas no *lócus* escolhido, Rua das Maravilhas (Rua do late), na cidade de Cáceres.

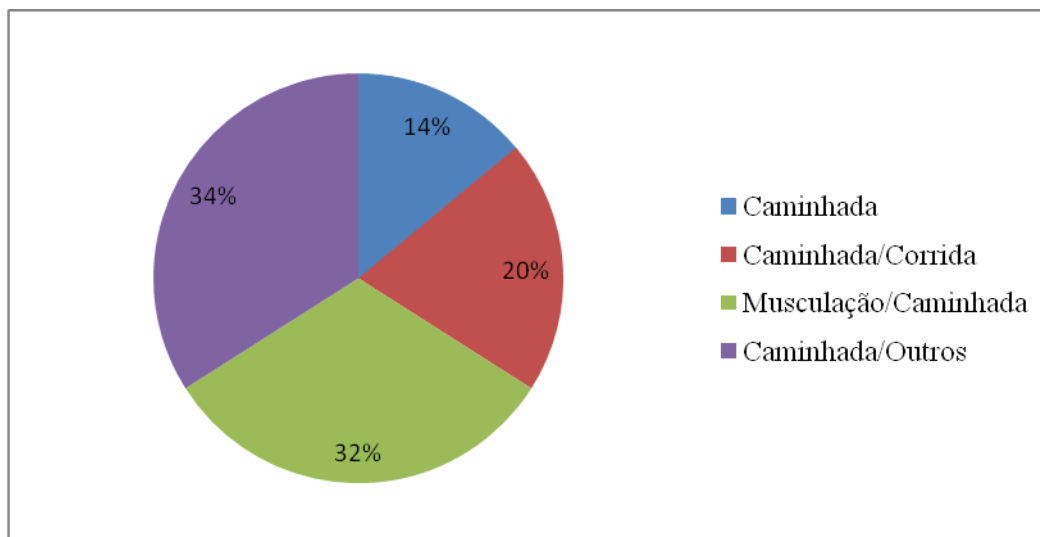
Partindo para a análise dos dados coletados, das 10 questões elaboradas selecionamos 3 questões que são de fato primordiais para os esclarecimentos do estudo em questão. E a primeira questão (Quais as atividades físicas praticadas), melhor apresentada na **Figura 1**, logo abaixo, trata das atividades físicas praticadas no *lócus* da pesquisa, pois se sabe que na busca de um estilo de vida ativo visando uma melhor qualidade de vida, muitas pessoas praticam atividades físicas, e no *lócus* pesquisado predomina as práticas da caminhada, corrida, musculação, além de duas outras atividades citadas, hidroginástica e RPM.

De acordo com os dados coletados, foi possível perceber que a maioria dos entrevistados realiza a caminhada regularmente, onde 14% dos indivíduos só caminham, ou seja, não praticam nenhuma outra atividade física. E em relação à caminhada, Mendes (2006, p. 1) diz que “caminhar é a forma mais fácil de movimentar o corpo, pois não existem restrições de vestimentas, calçados e custos”. Além disso, a caminhada pode ser feita em qualquer lugar, como parques, praças ou ruas.

Nota-se também que 32% dos entrevistados além de caminharem, fazem também musculação. E apesar de na história a musculação ser entendida como uma das atividades mais antigas no mundo, atualmente esta atividade física recebe destaque especial em comparação a outras atividades. (PONTES, 2003). Isso pelo fato de ter ocorrido uma evolução científica na área da musculação, ou seja, o número de pesquisas realizadas acerca da prática e dos benefícios aumentou. E a prática da musculação não se resume apenas em uma melhor qualidade de vida. A prática da musculação também pode proporcionar melhorias na auto-imagem, e conseqüentemente uma maior autoconfiança. (PONTES, 2003).

Há outra parcela de indivíduos que realiza caminhada, porém juntamente com a corrida representando 20% dos entrevistados, onde muitos correm para emagrecer, outros para obter condicionamento, e até mesmo por lazer. E além de proporcionar esses benefícios, a corrida proporciona outro relatado por Prado & Dantas (2002, p. 429) em sua pesquisa, que diz que “o exercício aeróbio promove mudanças benéficas nas concentrações lipídicas do indivíduo com redução do LDL (colesterol ruim) no organismo do indivíduo”. Por fim, vale salientar que a inatividade física é uma das causas de doenças cardiovasculares, e caminhar, correr seria um modo de diminuir os índices de colesterol e o risco de uma doença cardiovascular.

Os outros 34% são pessoas que praticam a caminhada e outras atividades físicas. Dentre as relatadas estão hidroginástica e RPM (Riding on Powerful Music – Programa de Ciclismo Indoor). A hidroginástica é um programa de exercícios para o desenvolvimento da resistência muscular localizada. (FIGUEIREDO, 1996). Podendo ser desenvolvida em clubes e academias. E é também um programa de exercícios bastante procurado justamente pela sua segurança, já que por ser praticada dentro da água a realização dos exercícios torna-se mais segura. Enquanto que o RPM, um programa de ciclismo indoor, em que aquele que pratica perde um número elevado de calorias, cerca de 700 calorias, em 45 minutos de aula.



**Figura 1: Quais as Atividades Físicas praticadas**

Já a segunda questão (O que estimulou a prática de atividade física), representada pela **figura 2**, é em relação ao estímulo para a prática de atividades físicas, onde 46% das pessoas disseram que decidiram por conta própria ter um estilo de vida ativo. Se voltarmos os olhares para todos os benefícios da prática da atividade física, citados no início da pesquisa em questão, como melhora na autoestima e qualidade de vida, por exemplo, não é difícil entender o motivo pelo qual as pessoas se motivam para praticar exercícios.

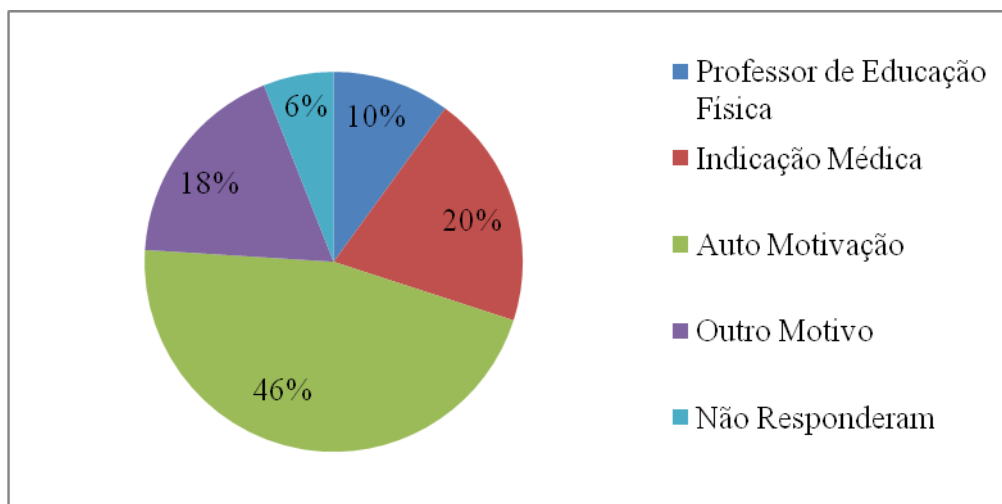
Em contrapartida, 20% disseram que o que estimulou a prática foi a Indicação Médica. Dizem que em nenhum outro momento da história da humanidade a atividade física esteve tão relacionada com a saúde. (DARIDO & SOUZA JUNIOR, 2007). E é por isso que é reconhecida e recomendada por profissionais da medicina, da psicologia, fisioterapia etc. Talvez pelo fato de terem adquirido alguma doença, ou até mesmo por causa de uma visita rotineira ao médico, este indicou a prática de atividade física devido ao estilo de vida que a pessoa estava levando.

Já 18% dos indivíduos responderam que ‘outro motivo’ os levou a praticarem atividades físicas, mas não especificaram qual seria este motivo.

Houve 10% que disseram que o Professor de Educação Física estimulou a prática. Talvez o motivo dessa baixa parcela de pessoas estimuladas por professores esteja nas aulas de Educação Física nas escolas. As aulas de

Educação Física precisam criar oportunidades para todos os alunos de obterem conhecimento e prazer para que assim continuem a praticar atividade física após o término da vida escolar. (DARIDO & SOUZA JUNIOR, 2007).

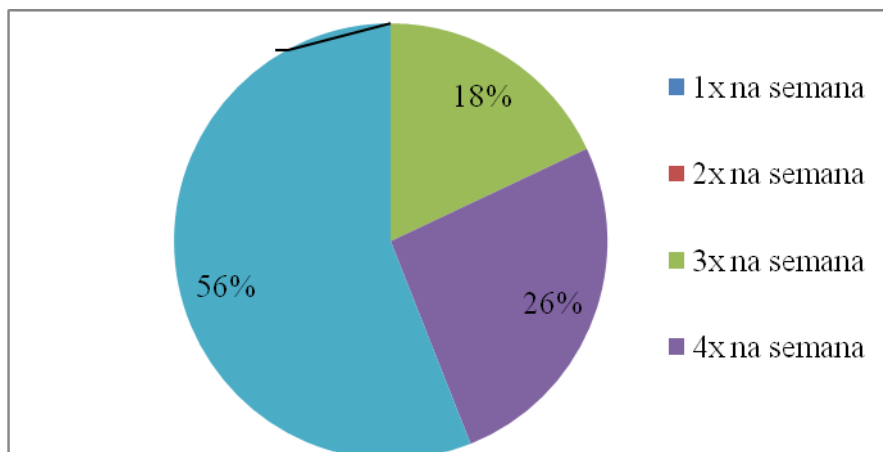
Por último, houve 6% do total de pessoas que não responderam esta questão.



**Figura 2: O que estimulou a prática de Atividade Física**

Enfim, acrescentando-se aos dados anteriores e fechando a pesquisa, foi observada a freqüência na realização das atividades físicas (Com que freqüência na semana você realiza atividade física), **Figura 3**, e observou-se 3 variáveis. A primeira foi que mais da metade das pessoas, 56% do total realizam atividade física mais de 4 vezes na semana. A outra metade ficou dividida em 26%, que realiza atividade física exatamente 4 vezes na semana, e 18% que pratica atividade física apenas 3 vezes na semana.

Varição esta na freqüência da realização de atividades físicas, pois existem várias propostas que podem ser adotadas conforme as possibilidades ou conveniências de cada um. (BARROS NETO, 1997). De acordo com o autor acima, a prática de atividades como caminhar, correr ou jogar bola, é um meio de evitar o sedentarismo e melhorar a qualidade de vida.



**Figura 3: Com que frequência na semana você realiza Atividade Física**

#### **4. CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Portanto, através da análise dos dados coletados a partir da pesquisa que foi realizada, foi possível rever uma boa perspectiva com relação à prática de Atividades Físicas realizadas em Cáceres-MT, com a parcela da população analisada.

Sabemos que a atividade física contribui positivamente na nossa qualidade de vida, melhora nosso dia-a-dia, já que combate e previne diversas patologias que afeta o sujeito, como obesidade, depressão e diabetes.

Neste sentido, é necessário haver uma reflexão acerca da atividade física, dos seus benefícios e também malefícios, trazendo à discussão pontos como a redução da incidência de doenças na sociedade, aumento da expectativa de vida, a transferência de hábitos saudáveis da infância para a fase adulta, o bem-estar integral do indivíduo, através de uma intervenção consciente das variáveis positivas e negativas do tema discutido.

#### **5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

- BARROS NETO, Turubio Leite de. Exercício, Saúde e Desempenho Físico. 1ª edição. São Paulo: Atheneu, 1997.
- BOMPA, Tudor O. Periodização: Teoria e Metodologia do Treinamento. São Paulo: Phorte Editora, 2001.



CANDEIAS, Nelly Martins Ferreira. Conceitos de educação e promoção em saúde: mudanças individuais e mudanças organizacionais. Revista de Saúde Pública. 31 (2):209-213, 1997.

CASPERSEN, Carl J; POWELL, Kenneth E; CHRISTERSON, Gregory M. Physical Activity, Exercise and Physical Fitness: Definitions and Distinctions for Health-Related Research Public Health Reports. V.100, n.2, p. 126-131, 1985.

DARIDO, Suraya Cristina; SOUZA JUNIOR, Osmar Moreira de. Para ensinar educação física: possibilidades de intervenção na escola. 2ª Ed. Campinas, São Paulo: Papyrus, 2007.

FIGUEIREDO, Suely Aparecida Salles. Hidroginástica. Rio de Janeiro: Sprint, 1996.

GUEDES, Dartagnan Pinto; GUEDES, Joana Elisabete Ribeiro Pinto. Exercício Físico na Promoção da Saúde. Londrina: Midiograf, 1995.

GUISELINI, Mauro. Aptidão física, saúde e bem-estar: Fundamentos teóricos e exercícios práticos. São Paulo: Phorte, 2006.

MATSUDO, Sandra Mahecha; MATSUDO, Victor Keihan Rodrigues. Evidências da importância da atividade física nas doenças cardiovasculares e na saúde. Revista Diagnóstico e Tratamento, V.5, n.2, p. 10-17, 2000.

MENDES, Aluísio Menin. Caminhar: um ótimo exercício. ABC da Saúde, junho/2006. Disponível em: <http://www.abcdasaude.com.br/artigo.php?624> Acesso em 20 nov. 2011.

NAHAS, Markus Vinícius. Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. 4. Ed. Londrina: Midiograf, 2006.

PITANGA, Francisco José Gondim. Epidemiologia da atividade física, exercício físico e saúde. 2 ed. São Paulo: Phorte, 2004.

PONTES, Luciano Meireles de. Musculação: do mito à qualidade de vida. Disponível em: <http://www.efartigos.hpg.com.br/fitness/artigo20.html> Acesso em 18 nov. 2011.

PRADO, Eduardo Seixas; DANTAS, Estélio Henrique Martin. Efeitos dos exercícios físicos aeróbicos e de força nas lipoproteínas HDL, LDL e lipoproteína (a) – Arq. Brás. Cardiol., vol 79 (n.4), 429-33, 2002.

SHEPHARD, Roy J. Physical activity, fitness and health: the current consensus. Quest, v.47, n.3, p. 288-303, 1995.

