

**PERFIL DOS PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA SEM ORIENTAÇÃO
 EM PRAÇAS ESPORTIVAS DE SÃO LUIS-MA**

Carlos Eduardo Lopes Pinheiro¹
 Lourival Salmo Silva Barros¹
 Ester da Silva Caldas¹
 Diogo Matheus Barros da Silva¹
 Bruno Luiz Galvão de Miranda¹
 Marlon Lemos de Araújo¹

RESUMO

É crescente o número de pessoas que praticam atividades físicas em praças esportivas. Muitos indivíduos optam por essa prática visando uma melhora na qualidade de vida, condicionamento físico ou redução do peso corporal. O objetivo deste estudo foi determinar o perfil dos praticantes de atividades físicas sem orientação em praças esportivas de São Luís-MA. A pesquisa é caracterizada como quantitativa e descritiva, com a amostragem de 121 homens e 85 mulheres, com a idade acima de 18 anos, avaliados entre setembro e novembro de 2014. A maioria escolheu as praças esportivas para a realização de suas atividades físicas por acharem o local apropriado e agradável. Embora, um considerável número de pessoas alegou ter tido algum problema diagnosticado ou tratado, julgam que não há necessidade de orientação do profissional de Educação Física para a prática de atividades físicas.

Palavras-chave: Atividade física. Fatores de Risco. Educação Física.

ABSTRACT

The number of people practicing physical activities in sports squares is increasing. Many individuals opt for this practice aiming for an improvement in quality of life, physical conditioning or reduction of body weight. The aim of this study was to determine the profile of physical activity practitioners without orientation in sports squares of. The research is characterized as quantitative and descriptive, with a sample of 121 men and 85 women, aged over 18 years, evaluated between September and November 2014. The majority chose sports squares to perform their physical activities because they found the proper and pleasant place. Although, a considerable number of people claimed to have had some problem diagnosed or treated, they feel that there is no need for Physical Education professional guidance for physical activity.

Key words: Physical Activity. Risk factors. Physical Education.

E-mails dos autores:
 crls.ef@yahoo.com
 lss.ef@hotmail.com
 esterscaldas@gmail.com
 diogoldu@gmail.com
 bruunoluiz@hotmail.com
 mrln21@hotmail.com

Endereço para correspondência:
 Ester da Silva Caldas
 Rua Ademar de Barros, N°494;
 Bairro: De Fátima, São Luís-MA
 CEP: 65030030.

1-Faculdade Estácio de São Luís, São Luís-MA, Brasil.

INTRODUÇÃO

É notável que nos últimos anos decorrentes, a mobilização de pessoas que resolveram aderir a prática de atividades físicas ficou bem explícita no cenário atual, tanto na mídia em geral quanto no nosso dia a dia.

O questionamento está inserido, em virtude da motivação para ingressar na atividade e nos riscos inerentes neste processo. A realização de forma inadequada de exercícios físicos pode ocasionar sérios problemas para os praticantes (Dantas, 2003).

É fundamental que o indivíduo seja supervisionado por um profissional competente, seguindo assim certos fundamentos para obter os resultados pretendidos, pois sem o acompanhamento devido, o praticante poderá encontrar dificuldades para alcançar os objetivos desejados.

Por esse motivo, é de grande importância um programa de treinamento acompanhado por um profissional de Educação Física, pois este possui um conhecimento científico e prático mais aprofundado, sabendo então como instruir em cada fase de treinamento (Canedo, 2013).

Muitos estão aderindo a essa prática de atividades físicas em praças esportivas de São Luís.

Todavia, na maioria das vezes, os praticantes não têm acompanhamento profissional. Em decorrência, pode ser prejudicial e gerar lesões musculares, traumas e outras complicações (Reis e Mota, 2013).

Cada indivíduo tem suas particularidades, limites e capacidades físicas. Com uma orientação adequada a prática de atividades físicas em ambientes abertos, se torna mais segura e prazerosa aos seus praticantes (Surdi e Padilha, 2013).

Sabe-se que esta atividade pode variar de acordo com as respostas fisiológicas de cada pessoa, sendo assim o praticante pode ter uma maior segurança e conseqüentemente sua autoestima e sua autoimagem modificada ao seu ponto de vista.

De acordo com (Borth e Sartori, 2010) as atividades físicas devem ser praticadas independente da faixa etária ou de patologias, sendo um hábito que deve ser levado para toda a vida.

A prática regular de atividades físicas traz consigo benefícios em curto e longos prazos. Os profissionais afirmam que a prevenção da obesidade e de doenças cardiovasculares, o controle do colesterol, além da estimulação do sistema imunológico, são alguns dos muitos benefícios gerados pela prática regular de atividades físicas (Silva, 2012).

Ressalta que “se um programa de exercícios for mal elaborado, pode causar à praticante hipoglicemia, sangramento na retina, perda de proteínas na urina, complicações cardíacas e até morte súbita, principalmente se o indivíduo for também hipertenso além de diabético (Dias, 2007).

A atividade física tem o papel crucial no combate da mortalidade cardiovascular, a prática de se exercitar constantemente em tempos livres, faz com que estes indivíduos que praticam atividades físicas, tenham uma perspectiva de vida mais longa (Surdi e Padilha, 2013).

O estudo tem por intuito determinar o perfil dos praticantes de atividades físicas sem orientação em praças esportivas de São Luís-MA.

MATERIAIS E METÓDOS

Este estudo quantitativo e descritivo analisou dados afim de alcançar um número considerável de praticantes, e conseqüentemente salientar o perfil destes.

Participaram 206 pessoas, de ambos os sexos, 121 homens e 85 mulheres com a idade acima de 18 anos que mantinha atividade regular sem monitoramento profissional em praças esportivas de São Luís. A referida pesquisa ocorreu entre os meses de setembro e novembro de 2014. Todos os sujeitos envolvidos foram voluntários.

Durante o estudo foram colhidos dados através de um questionário com perguntas objetivas. Antecedendo a entrevista, os candidatos tinham conhecimento do estudo e solicitação da participação via assinatura do TCLE (Termo de Consentimento Livre e Esclarecido), respaldando todos os sujeitos estudados.

Após todos os critérios éticos resolvidos, se iniciou a sequência de perguntas que consta no questionário. No referido, consta questões fechadas e objetivas com o direcionamento único para o interesse

de obter somente as características de necessidade e interesse desta pesquisa, elaborado especificamente para esse estudo.

Os questionários foram aplicados em locais conhecidos por serem amplamente frequentados com a finalidade do desenvolvimento de atividades físicas na cidade. Dentre as possibilidades, somente 3 foram escolhidas por atender os critérios: áreas específicas para caminhada, corrida, alongamentos e descanso, com uma forte iluminação, enfim, ambientes necessários e apropriados para a prática de atividades físicas.

Durante o processo, locais como o ponto de alongamento ou pontos de descanso, foram preferência para a realização da entrevista, afim de respeitar e não comprometer a rotina do voluntário, sendo assim, executando no início ou término de suas atividades.

Para organização, primeiramente os dados foram tabulados utilizando o software Microsoft Excel 2013, e posteriormente analisados no software BioEstat 5.0.

RESULTADOS

O número de praticantes do sexo masculino é superior (60,7%) se comparado com o sexo feminino (39,3%). Vale salientar que nos momentos de coleta, o público na sua maioria era homens representando a porcentagem acima.

Para traçar o perfil dos entrevistados, foram selecionados itens: faixa etária, nível de escolaridade, rendimento mensal, característica do cotidiano, periodicidade médica, atual estado de saúde e complicações, intervenções cirúrgicas, histórico familiar, consumo de bebidas alcoólicas, má alimentação, frequência semanal de atividades físicas, motivações

para estar inserido dentro da atividade e motivos pelos quais escolheu as praças esportivas e sua visão acerca da relevância da orientação profissional.

Nas opções de respostas relacionadas ao questionário, foi buscado alguns dos principais motivos pelo qual o público alvo deste estudo, praticava suas atividades sem acompanhamento e neste quesito o propósito foi saber se era devido à baixa renda. Contraditoriamente, o público apresentou renda mensal entorno de 5 salários mínimos. Assim, afirma-se que o não acompanhamento profissional não é reflexo da ausência de recursos financeiros.

No que tange ao cotidiano dos entrevistados, se buscou ter conhecimento acerca da vida ativa dos indivíduos no seu dia a dia. A pergunta tinha como finalidade entender a rotina do entrevistado. Se constatou a partir dos dados coletados que há um equilíbrio entre o item "sentado" (47,1%) e "em pé" (52,9%), contudo, o índice de entrevistados que passam uma parcela considerável do tempo sentado, desempenham simploriamente atividades básicas, andar, subir escadas, correr, pular entre outras. Fomentando que há riscos eminentes para essa parcela do estudo, ressaltando uma visão mais crítica para eles quanto ao seu estado de saúde.

A tabela 1 apresenta o número de pessoas que fazem exames periódicos (há menos de 6 meses) é explicitamente maior em relação as demais alternativas que ela dispõe. Este resultado mostrasse como uma possível explicação para aqueles que julgam irrelevante acompanhamento do Profissional de Educação Física atuando efetivamente nas suas atividades físicas, pois para elas o fato dos exames e consultas com frequência não apresentarem alterações resultava em um bom estado de saúde.

Tabela 1 - Período de realização do último exame físico ou médico.

Último exame físico ou médico	Quantidade	%
há menos de 6 meses	107	51,9%
6 meses a 1 ano	51	24,8%
1 ano a 2 anos	23	11,2%
há mais de 2 anos	25	12%

Tabela 2 - Problemas de saúde diagnosticados ou tratados por um médico.

Problemas diagnosticados ou tratados por um médico	Quantidade	%
Problemas cardíacos	7	3,4%
Hipertensão arterial	37	18%
Colesterol elevado	28	13,6%
Problemas pulmonares	4	1,9%
Obesidade	1	0,5%
Problema renal	6	2,9%
Diabetes Mellitus	18	8,7%
Fratura óssea	15	7,3%
Problemas musculares	11	5,3%
Outro	9	4,4%
Nenhum	105	51%

De acordo com os dados coletados, mais da metade do público alega não ter problema algum de saúde (51%). As doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) são responsáveis por uma parcela grande e crescente da carga de doenças no Brasil.

As DCNT (aparelho circulatório, neoplasias, diabetes e outras) são responsáveis por cerca de 60% dos óbitos (Capilheira e Silva, 2005).

O que pode explicar este quadro é o fato que, a maioria das patologias relacionadas a problemas cardíacos e circulatórios são caracterizadas pelo fato de serem doenças silenciosas. Sendo assim o número de pessoas com problemas de saúde pode ser até maior do que os que foram relatados.

Dito isso, agora observando as pessoas que alegaram ter problemas, é visto que o número que compõe pessoas com hipertensão arterial (18%), colesterol elevado (13,6%) e diabetes mellitus (8,7%), é razoavelmente alto. Problemas dessa importância não podem ser ignorados, exemplos como a diabetes e a pressão arterial são grandezas que devem ser aferidas constantemente antes, durante e depois de uma prática de atividade física. Então a partir disso, é notório a importância de alguém com o devido conhecimento fazendo o controle dessas taxas. Também houve outros relatos de problemas já diagnosticados ou tratados, como por exemplo: gastrite, hérnia de disco, artrite, artrose, problemas no nervo ciático.

Sobre os fatores de riscos das doenças crônicas não-transmissíveis (DCNT),

pode-se observar que 63,3% das pessoas entrevistadas possuem histórico de familiar com doenças hereditárias relativo à problemas cardíacos, diabetes mellitus, hipertensão arterial e obesidade, onde 3,9% ficaram na dúvida e não souberam responder essa questão. Quanto ao consumo de bebidas alcoólicas e ao hábito do tabagismo, 51,1% dos entrevistados relataram que consomem bebidas alcoólicas e 6% são fumantes.

No atual estudo é observado um considerável número de pessoas que já passaram por alguma intervenção cirúrgica (39,3%). A atividade física passou a ser considerada como uma conduta terapêutica para pessoas submetidas a cirurgias, onde as mesmas geralmente buscam uma melhoria na saúde e bem-estar.

Sabe-se que a prática regular de atividades físicas traz diversos benefícios, proporcionando uma melhora na saúde física e mental, conseqüentemente, gerando quadros favoráveis em relação a qualidade de vida.

Segundo Silva (2010) “a atividade física praticada regularmente beneficia a nossa saúde, pois reduz o colesterol, diminui a taxa de açúcar no sangue e, ainda, promove o fortalecimento dos músculos e articulações”.

Houve uma busca em compreender os fatores que levaram os entrevistados a escolher as praças esportivas como local para a prática de atividades físicas. E como foi observado que, o que mais pesa na escolha do local é o fato do ambiente ser agradável (61,2%), de ser ao ar livre e ter um local apropriado para a execução das atividades

físicas. O segundo fator que levou a escolherem as praças esportivas para

manterem essa prática, foi à proximidade a residência ou local de trabalho (45,1%).

Tabela 3 - Objetivos com relação a prática de atividades físicas.

Objetivos	Quantidade	%
Perda de Peso	75	36,4%
Condicionamento Físico	95	46,1%
Lazer	24	11,6%
Estética	16	7,8%
Convívio Social	11	5,3%
Saúde/Bem-Estar	87	42,2%
Hipertrofia	7	3,4%

Tabela 4 - Fatores principais da prática de atividades físicas sem orientação de um profissional de Educação Física.

Por que pratica atividades físicas sem orientação de um profissional?	Quantidade	%
Nunca tomei conhecimento de tal importância	44	21,3%
Devido a minha baixa renda	23	11,2%
Não acho necessário	71	34,5%
Eu mesmo faço meu plano de exercícios	63	30,6%
Outro	5	2,4%

E por fim, foi pesquisado sobre os principais fatores da prática de atividades físicas sem orientação de um profissional de Educação Física. O fator com maior prevalência, é que muitos dos praticantes não acham necessário (34,5%) serem acompanhadas por um profissional de Educação Física, pois alegam estarem praticando atividades de baixa intensidade, como caminhadas ou corridas leves, embora muitos destes estarem com algum fator de risco.

Mesmo com todas as informações passadas pela mídia, sobre a importância de um acompanhamento profissional durante a prática de atividades físicas, 21,3% revelaram que nunca tomaram conhecimento de tal importância. Para eles os únicos pontos realmente importantes eram ter um acompanhamento médico e realizar exames preventivos periodicamente.

Além disso, 11,2% dos entrevistados alegaram que não tem acompanhamento devido a baixa renda e os restantes (2,4%) declararam que é por outros motivos, como, por exemplo, gostar de andar sozinho para meditar, não ter uma certa assiduidade e nem tempo determinado para a prática, falta de oportunidade e falta de profissional no local.

DISCUSSÃO

Na presente pesquisa, em relação à frequência semanal, grande parte dos entrevistados relatou que praticam atividades físicas de 2 a 4 vezes (49,5%), o que corrobora com o estudo de Farias (2011), onde 45,4% praticam atividades físicas em vias públicas de 3 a 4 vezes na semana, e com a pesquisa de Reis e Mota (2013) realizada em parques públicos na cidade de Goiânia, onde "36.8% destes praticam atividade física 3 vezes por semana".

Silva (2010) afirma que a atividade física saudável, deve ser realizada pelo menos 3 vezes na semana, com prazer e sem exageros.

Observou-se que a maioria dos indivíduos tem como principais objetivos com relação à prática de atividades físicas, a melhora do condicionamento físico (46,1%), a busca pela melhoria da saúde e bem-estar (42,2%), e a perda de peso (36,4%).

Dados estes que tem uma pequena semelhança com os coletados por Farias (2011) no qual, os principais objetivos encontrados foram: a busca pela saúde, bem-estar e qualidade de vida (64%), e a melhora do condicionamento e aptidão física (24%).

Embora ter uma singela semelhança entre os principais objetivos traçados, há uma alternância se comparado apenas o quesito de maior prevalência, onde neste estudo, a busca por um melhor condicionamento físico supera todas as outras alternativas em questão, até mesmo, saúde e bem-estar, embora estejam correlacionadas.

Segundo Silva (2010) "na promoção da saúde os exercícios físicos proporcionam inúmeros benefícios vitais às pessoas, por exemplo, melhora do condicionamento físico".

No estudo realizado nas capitais de vários estados brasileiros e no distrito federal por Carvalho e colaboradores (2009) notou-se que "a proporção de homens ativos no lazer declina com a idade e seu maior valor encontra-se na faixa etária dos 18 aos 24 anos (27,4%); e a menor entre os 35 e os 44 (11,9%), voltando a subir após 54 anos".

Confrontando os dados encontrados com o resultado do estudo de Carvalho e colaboradores (2009) é perceptível que há uma diferença na faixa etária do principal grupo praticante de atividade física dos estudos.

Porém, este estudo corrobora com o estudo de Kunzler (2014), que caracterizou a predominância de adultos de meia idade que praticavam algum tipo de atividade física em parques públicos.

Em um programa de pesquisa telefônica no distrito federal, denominada VIGITEL (programa de consulta por telefone), constataram que pessoas com o nível de escolaridade alta são as que mais frequentam os parques para praticar atividades físicas.

Segundo Carvalho e colaboradores (2009), "A maioria dos praticantes de atividades físicas em parques constituem-se de um nível de escolaridade alto".

Pode-se dizer que este estudo corrobora com o estudo de Carvalho e colaboradores (2009) no qual as pessoas com o ensino superior são a maioria, onde o fato dos praticantes ter o espaço físico mais próximo de suas casas e por ter uma maior disponibilidade de tempo no seu cotidiano podendo usá-lo para cuidar da sua saúde foi o maior motivo, correlacionado também com este estudo.

Em um estudo realizado por Souza (2009), onde foi realizada uma pesquisa com pessoas que caminhavam em uma Avenida de Teresina-PI, pode-se observar que consta uma

predominância de pessoas com renda de 5 a 10 salários. Então, este estudo corrobora com o estudo de Souza (2014) realizado na cidade de Teresina-PI, no que se diz respeito ao quesito rendimento mensal, onde em ambos os estudos nota-se o fato da maioria dos entrevistados receberem acima de 5 salários mínimos.

Capilheira e Silva (2005) afirma que "vários são os motivos que levam à procura de um serviço de saúde, dentre eles, preventivos, administrativos, doenças agudas e doenças crônicas. Além disso, aspectos inerentes aos indivíduos, serviços, sistema de saúde e profissionais sobrepõem-se para formar uma complexa cadeia causal da utilização de serviços de saúde".

número de fumantes deste trabalho é semelhante ao resultado de uma pesquisa realizada por Farias (2011) nas vias públicas na cidade de Campina Grande onde foi constatado que (6,1%) dos entrevistados possuem o hábito do tabagismo. Porém, os estudos se divergem quanto ao número de pessoas que consomem bebidas alcoólicas onde, no presente trabalho o número chega a mais da metade, e no estudo feito na cidade de Campina Grande é minoria (30,4%).

De acordo com Oliveira e colaboradores (2008) o consumo do cigarro favorece no aparecimento de quase 50 doenças diferentes, dentre elas, doenças cardiovasculares, doenças respiratórias e cânceres, as principais causas de morte no mundo.

Quem mantém o hábito do tabagismo, é mais propício a ter complicações durante a prática de atividades físicas, por isso, é fundamental o acompanhamento de um profissional de Educação Física, pois já que, além de ter a capacidade de respiração debilitada, o risco de um fumante ter infarto é ainda maior.

Segundo Nery e colaboradores (2007) "a experiência cirúrgica promove uma mudança no hábito de vida dos pacientes, aumentando a frequência da prática da atividade física".

O estudo de Nunes (2014) "a determinação da intensidade da atividade física é, provavelmente, o fator mais importante do princípio da sobrecarga".

Entende-se que o profissional de Educação Física é o principal responsável no

que se diz respeito a orientação e prescrição de exercícios.

Mesmo com tudo isso, 30,6% dos entrevistados afirmam que eles mesmo elaboram o seu plano de exercício, com informações adquiridas através da internet, de revistas, e até mesmo, de experiências já vividas em academias.

CONCLUSÃO

Conclui-se que de acordo com os números desta pesquisa, os indivíduos praticantes de atividade física sem orientação são homens, de idade avançada, com nível de escolaridade alto e com renda familiar acima 5 salários mínimos.

Os mesmos fazem exames físicos ou médicos frequentemente, não são fumantes, mas consomem bebidas alcoólicas, nunca fizeram cirurgia, e tem como objetivos o condicionamento físico.

Praticam atividades em praças esportivas por acharem o ambiente agradável, de 2 a 4 vezes na semana, tem histórico de pessoas com problemas da saúde na família, e não acham necessária a presença de um profissional de educação física.

REFERÊNCIAS

1-Borth, J. F; Sartori, L. I. Os benefícios de atividades físicas para hipertensos. Núm. 147. Buenos Aires. EFDeportes. 2010.

2-Canedo, H. G.; Ferreira, P. H. Prática de atividades físicas não supervisionada. Núm. 185. Buenos Aires. EFDeportes. 2013.

3-Capilheira, M.; Silva, I. Fatores individuais associados á utilização de consultas médicas por adultos. Rio grande do sul: Saúde Pública. Vol. 3. 2005.

4-Carvalho, D.; e colaboradores. Padrão de atividade física em adultos brasileiros: resultados de um inquérito por entrevistas telefônicas, 2006. Brasília: epidemiologia e serviços de saúde do SUS. Vol. 18. 2009.

5-Dantas, E.H.M. A prática da preparação física. 5ª edição. Rio de Janeiro. Shape. 2003.

6-Dias, J. A. A importância da execução de atividade física orientada: uma alternativa para

o controle de doença crônica na atenção primária. Núm. 114. Buenos Aires. EFDeportes. 2007.

7-Farias, D. G. A prática de atividades físicas nas vias públicas de Campina Grande-PB: Reflexões sobre prescrição e orientação dos exercícios físicos. Campina Grande. 2011.

8-Kunzler, M. R. Saúde no parque: características de praticantes de caminhada em espaços públicos de lazer. 102. Saúde Debate Vol. 38. 2014.

9-Nery, R. M.; Barbisan, J. N.; Mahmud, M. I. Influência da prática da atividade física no resultado da cirurgia de revascularização miocárdica. Rev. Bras. Cir. Cardiovasc. Vol. 22. Num. 3. p. 297-302. 2007.

10-Nunes, H. H.; Eficácia de um treinamento com ou sem acompanhamento profissional. Núm. 191. Buenos Aires. EFDeportes. 2014.

11-Oliveira, A. F.; e colaboradores. Aspectos da mortalidade atribuível ao tabaco: revisão sistemática. Rev Saúde Pública. Vol. 42. Num. 2. p. 335-345. 2008.

12-Reis, F.F.; Mota, J. A pratica de atividade física em parques públicos sem orientação profissional. Núm. 185. Buenos Aires. EFDeportes. 2013.

13-Silva, L. M. Caminhada orientada como incentivo a pratica do exercício físico. Núm. 170. Buenos Aires. EFDeportes. 2012.

14-Silva, O. C. A qualidade de vida ligada à prática regular de atividades físicas. Núm. 150. Buenos Aires. EFDeportes. 2010.

15-Souza, A. M. Perfil dos praticantes de caminhada de uma avenida da cidade de Teresina-PI. Teresina, 2009.

16-Surdi, A. C.; Padilha, E. A prática de atividades físicas em academia ao ar livre: a percepção dos seus praticantes. Núm. 162. Buenos Aires. EFDeportes. 2011.

Recebido para publicação em 22/05/2017
 Aceito em 21/08/2017