

FATORES MOTIVACIONAIS PARA A PRÁTICA DE EXERCÍCIO FÍSICO ENTRE FREQUENTADORES DE ACADEMIA AO AR LIVRE DE AMAMBAI-MS

AUILERSON MORAIS LIMA
ZELIA APARECIDA MILANI PARIZOTTO
UNIGRAN – DOURADOS – MATO GROSSO DO SUL - BRASIL
auilersonmorais@hotmail.com

INTRODUÇÃO

A atividade física é definida como um conjunto de ações que um indivíduo, ou grupo de pessoas, pratica envolvendo gasto de energia e alterações do organismo, por meio de exercícios que envolvam movimentos corporais, com aplicação de uma ou mais aptidões físicas, de modo que terá como resultados os benefícios à saúde (MONTTI, 2005), principalmente quando realizada de acordo com as necessidades do organismo, sendo essencial para o funcionamento saudável do corpo humano, já que todos os seus sistemas respondem favoravelmente a atividade física moderada (PEREIRA, 2002).

Na concepção de Valente Filho (1997), em estudo realizado para descrever a cronologia do termo Esporte Para Todos no Brasil (EPT), em 1926, ocorreu a “introdução da praça de esporte e recreação, por Frederico Gaelzer, em Porto Alegre-RS, como um programa de tempo Livre oferecido à população por atividades locais, e equipamentos adaptados em logradouros públicos”. Nesta iniciativa, já se encontram nexos do movimento Esporte para Todos de aplicação atual como grupos alvo (escolares, jovens, adultos, mulheres) e estratégias (voleibol simplificado oferecido na rua, próprio para participantes femininos), além de naturalmente, lugares de prática de acesso livre e amplo.

Os equipamentos feitos de ferro e madeira geralmente em parques ou mesmo na praia atraem a atenção de todos e possibilitam a prática de exercício físico ao ar livre. Os mais comuns são barras fixas, barras paralelas, pranchas para abdominais, traves de equilíbrio e argolas. Alguns se assemelham àqueles circuitos militares. Podemos dizer que as academias ao ar livre sempre estiveram ali, mas que hoje, mais modernas, mais coloridas, chamam mais a atenção e despertam o interesse na utilização mais do que no passado (CARCERONI, 2011).

“Implantar política de prevenção é tão importante quanto à construção de novas escolas ou hospitais. Afinal, uma sociedade sadia é, também, uma sociedade mais capaz, mais produtiva.” A afirmação é de Waldyr Soares, presidente do Instituto Fitness Brasil, que trabalha no momento a discussão acerca da importância das atividades físicas para a adoção de um estilo de vida mais saudável (ÂNGELO, 2009).

Números da Organização Mundial de Saúde (OMS) e do Serviço Social da Indústria (SESI) comprovam a importância das políticas de prevenção à saúde pública não apenas para a comunidade em si, mas também para o orçamento dedicado pelas prefeituras ao atendimento médico dos moradores sob seus cuidados e responsabilidades. Dessa forma, o conceito das academias públicas vai ganhando cada vez mais adeptos. Outros países latino-americanos também têm recorrido à criação de espaços da mesma natureza, tais como, a Argentina, Chile Colômbia, Equador, México, Paraguai, Peru, Uruguai e Venezuela (ÂNGELO, 2009).

Os espaços livres urbanos destinados à prática de atividade física são essenciais para a qualidade de vida da população, seja pela possibilidade de melhor aeração, insolação e diversidade da paisagem, seja pelo sentido compensatório da atividade ao ar livre, grande parte da população elege os espaços livres urbanos como locais de satisfação de suas

necessidades de lazer diário ou de fim de semana, e são neles que se desenvolvem os esportes mais populares como futebol, caminhadas e corrias (MAKI, 2009).

Se a atividade física traz uma sensação de bem estar, aumento no “bom humor”, melhorias na qualidade de vida ao reduzir o sedentarismo e a sensação de cansaço físico e mental dos indivíduos (ALMEIDA; BARBOSA, 2009), faz-se necessário conhecer os motivos que levam as pessoas a praticarem a atividade física, principalmente para os profissionais de Educação Física, pois ações específicas que atendam as necessidades do praticante podem ser tomadas na organização de um programa com estratégias na promoção da saúde da população (PEREIRA, 2002; PAIM, 2003).

A fundamentação teórica e a relevância do tema justificou a realização deste trabalho, pelas ações que poderão ser efetivadas junto à população investigada, ao identificar os principais fatores motivacionais para a prática de exercício físico entre frequentadores de academias ao ar livre na cidade de Amambai-MS, demonstrando além disso, a influência saudável da prática de atividade física regular e os efeitos que essas atividades surtem na saúde dos indivíduos. Ademais, fomentar o debate da necessidade da presença do profissional de Educação nos momentos de maior frequência nos Parques da cidade que possuam as academias ao ar livre é fundamental no sentido de promover orientação adequada quanto aos aspectos biomecânicos e fisiológicos na execução dos exercícios ginásticos pela comunidade em geral que não possui condições financeiras de frequentar uma academia.

MATERIAL E MÉTODOS

O estudo de campo, de caráter transversal, investigou 23 sujeitos, de ambos os sexos, com idades entre 18 e 67 anos, escolhidos aleatoriamente, com apresentação dos resultados nos métodos quantitativo e qualitativo: na primeira condição, o protocolo ofereceu questões fechadas para alcançar os propósitos do estudo (VIEIRA; HOSSNE, 2003; MARCONI; LAKATOS, 2008) enquanto que para o segundo método, algumas questões abertas estimularam os entrevistados a pensarem livremente em relação ao objeto ou conceito do tema investigado (VIEIRA; HOSSNE, 2003; LEITE *et al.*, 2009).

De acordo com a responsabilidade pela condução científica, este projeto de pesquisa teve seu início apenas depois da aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa do Centro Universitário da Grande Dourados (UNIGRAN), sob o protocolo de número 148/2011, assegurando o sigilo quanto à identidade dos sujeitos, bem como esclarecimentos quanto aos objetivos da pesquisa, garantindo o respeito à liberdade de não participar da pesquisa; obteve-se o consentimento por meio da assinatura no Termo de Consentimento Livre Esclarecido (TCLE), garantindo aos sujeitos o direito de recusa ou desistência a qualquer momento seguindo as orientações da Resolução nº 196/96 do Ministério da Saúde (BRASIL, 2002), a respeito de pesquisas envolvendo seres humanos.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

As variáveis encontradas quanto a idade dos indivíduos que compôs a amostra denota que a maioria é de adultos jovens frequentando as academias ao ar livre (43%) e para o gênero, destaca-se o feminino nessa prática (82,6%) e que os anos envolvidos na prática de exercício físico gira em torno de 1 a 2 anos para a maioria dos entrevistados (60,9%). Nota-se similaridades com outros estudos quanto às variáveis idade e gênero para a prática de exercícios físicos, conforme estudo de Souza e Castro (2010), no qual concluíram que as mulheres são as que mais procuram atividade física em detrimento do gênero masculino e que

estas sentem prazer em praticar tais atividades (todas praticam a atividade em locais públicos em Campo Largo, uma cidade do núcleo metropolitano de Curitiba, Brasil).

Os resultados obtidos no presente estudo, no tocante aos fatores que levaram os entrevistados a prática das atividades nas academias ao ar livre encontram-se na Figura 1:

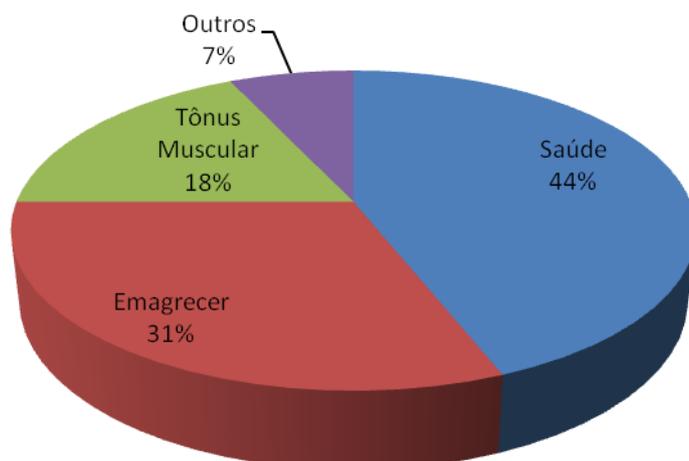


Figura 1: Fatores motivacionais que levam a prática de atividade física em academias ao ar livre.

Fonte: Dados da Pesquisa.

Dos resultados obtidos, a maioria (56%) apresenta motivos contrários para o fator “saúde” (44%) e Coqueiro *et al.* (2006) corroboram este dado ao afirmar que a população tem acesso limitado no tocante às informações da saúde e que muitas vezes as informações ocorrem por intermédio da mídia que em grande parte repassa informações equivocadas pelos fins estéticos, ou seja, diretamente ligados ao consumo e a comercialização de produtos. Os autores sugerem que muitas vezes o corpo é colocado como um produto, ficando à mercê de objetivos escusos.

Foi questionado também durante a pesquisa, o que o entrevistado entendia por “saúde” e na Figura 2 encontram-se as respostas:

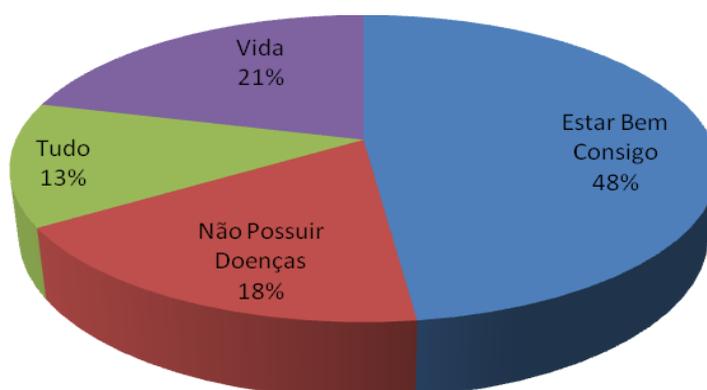


Figura 2: Dados amostrais quanto ao entendimento da saúde.

Fonte: Dados da Pesquisa.

As respostas vão ao encontro do pensamento de Knobel (2004) que relaciona a saúde “com uma condição em que um indivíduo ou grupo de indivíduos é capaz de realizar suas aspirações, satisfazer suas necessidades e mudar ou enfrentar o ambiente. A saúde é um recurso para a vida diária, e não um objetivo de vida; é um conceito positivo, enfatizando recursos sociais e pessoais, tanto quanto as aptidões físicas. É um estado caracterizado pela integridade anatômica, fisiológica e psicológica; pela capacidade de desempenhar pessoalmente funções familiares, profissionais e sociais; pela habilidade para tratar com tensões físicas, biológicas, psicológicas ou sociais com um sentimento de bem-estar e livre do risco de doença ou morte extemporânea. É um estado de equilíbrio entre os seres humanos e o meio físico, biológico e social, compatível com plena atividade funcional”.

A saúde não é mais definida como a ausência de enfermidades, mas também, como um conjunto de aspectos em que se observam os estados físico, mental e social do indivíduo. A Organização Mundial da Saúde (OMS) define saúde como: o estado de completo bem-estar físico, mental e social e não simplesmente a ausência de doença ou enfermidade (PITANGA, 1998).

É certo que a atividade física traz muitas mudanças para o corpo e para a mente, segundo 87% dos entrevistados, os exercícios trouxeram algum tipo de benefício para si enquanto que, para apenas 13% os exercícios não surtiram nenhum tipo de efeito. Observou-se que das pessoas que não sentiram nenhum efeito físico ou mental advindo da prática do exercício físico, é porque estes praticam a atividade há menos de duas semanas, o que está dentro da normalidade, já que Barbanti (1997), Foschini e Prestes (2010) estipulam entre 10 a 12 semanas para os efeitos percebidos com a prática do exercício físico, principalmente que envolvam o treinamento de Força Motora.

A respeito da atividade física no contexto da saúde pública, Coqueiro *et al.*, (2006) ressalta que nem sempre o conhecimento produzido acerca da atividade física e saúde é colocado ou aplicado à serviço da comunidade, creditando tal situação ao ranço histórico que cerca a área (o Profissional ser visto somente como professor na área escolar) ou ainda, ao desconhecimento da comunidade quanto à importância desse profissional em equipes de atendimento à saúde pública o que resulta em ausência de cobrança das autoridades públicas sua atuação no Sistema de Saúde Pública.

A proposta de provocar mudanças deve ficar ao encargo dos órgãos reguladores da profissão, CONFEF, CREF, Associações e dos próprios profissionais que devem se empenhar em garantir seu espaço no atendimento da saúde pública.

CONCLUSÃO

Concluiu-se, ao final deste estudo, que o fator que motivou as pessoas a frequentarem as academias ao ar livre para prática de exercício físico foi a busca pela “saúde”, seguido pelo fator “emagrecimento” e “tônus muscular” concomitantemente. Destes dois últimos fatores, tanto o emagrecimento quanto o ganho do tônus muscular podem apresentar situação de melhora da saúde quanto da melhora na estética corporal e isto pode estar associado ao fenômeno do culto ao corpo ser cada dia mais levado em conta nas relações interpessoais, predominantemente mais evidenciado no gênero feminino da amostra.

Após a vivência deste estudo, pode-se afirmar que a saúde é uma questão primordial na vida dos indivíduos entrevistados. Considerava-se a saúde anteriormente como um estado de ausência de enfermidades, e hoje em dia, entendemos como o estado de não doenças ou de

controle das mesmas além de uma boa condição mental e social. Essa mudança pode ter ocorrido devido aos hábitos de vida hoje, algumas doenças começaram a fazer parte da vida das pessoas tornando-se uma patologia comum na população e tê-las controladas já se considera um estado de saúde.

Caberá sempre ao profissional de Educação Física observar os critérios que movem o praticante de exercício físico na sua prática cotidiana e orientar para questões ligadas à saúde, que poderá provocar mudanças em outras situações, tais como, na boa alimentação, nas horas de sono/repouso, nos hábitos salutareos abstendo-se do tabagismo e do excesso de bebidas alcoólicas. Para tanto, é necessário que o Poder Público atente para a necessidade da presença do profissional de Educação física nas áreas públicas oferecidas para o treinamento físico dos cidadãos que merecem esse atendimento voltado para a saúde coletiva.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ALMEIDA N. F. de A.; BARBOSA S. S. R. A. Educação Física no Melhoramento da Qualidade de Vida e Consciência Ambiental. **EFDeportes. Revista Digital**. Buenos Aires, Ano 14, n. 131, Abr. 2009. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com>>. Acesso em: 20 nov.2011.
- ÂNGELO, F. Academias Públicas: elas vieram para ficar. **Go Wellness by Fitness Brasil** – Mar./Abr. 2009. Disponível em: <http://www.physicus.com.br/arlivre/?link=reportagem_01>. Acesso em: 21 nov. 2011.
- BARBANTI, V. J. **Aptidão Física: Um Convite à Saúde**. Editora Manole. São Paulo 1990.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Conselho Nacional de Saúde. Comissão Nacional de Ética em Pesquisa. **Normas de pesquisa envolvendo seres humanos**. (Resolução 196/96 e outras), v. 2. ed. Ampl. Brasília: Ministério da Saúde, 2002. Disponível em: <http://dtr2001.saude.br/bvs/publicacoes/norma_pesq.um.pdf>. Acesso em: 09 abr. 2010.
- CARCERONI, D. **Academias ao Ar Livre: Vantagens e Desvantagens**. Mar. 2011. Disponível em: <<http://fiqueinforma.com/saude/qualidade-de-vida/academias-ao-ar-livre-vantagens-e-desvantagens>>. Acesso em: 21 nov. 2011.
- COQUEIRO, R. S. Inserção do Professor de Educação Física no Programa de Saúde da Família. Discussões Preliminares. **Revista Digital**. Buenos Aires. Ano 11, n. 103, Dez. 2006. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com>>. Acesso em: 20 nov. 2011.
- FOSCHINI, D.; PRESTES, J. **Prescrição do treinamento de Força**. In: Prescrição e Periodização do Treinamento de Força em Academias. São Paulo: Manole, 2010.
- KNOBEL, K. A. B. **Fonoaudiologia & Saúde**. Abr. 2004. Disponível em: <<http://www.fonoesaude.org/saude.htm>>. Acesso em: 21 nov. 2011.
- LEITE, F. H. C.; BIN, M. C.; SCHMITZ, W. O. **Produção do Artigo Científico**. Dourados: Seriema 2009.
- MAKI, H. **O esporte e sua inserção no sistema de espaços livres paulistanos**. São Paulo: 2009. Disponível em: <<http://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/16/16135/tde-24032010-150822/pt-br.php>>. Acesso em: 21 nov. 2011.
- MARCONI, M. A.; LAKATOS, E. M. **Metodologia do trabalho científico**. 7. ed. São Paulo: Atlas, 2008.
- MONTTI, Marcelo. **Importância da Atividade Física**. Jul. 2005. Disponível em: <<http://boasaude.uol.com.br>>. Acesso em: 21 nov. 2011.
- PAIM, C. Motivos que levam adolescentes a praticar futebol. **Revista Digital. Educación Física y Deportes**. Buenos Aires, Ano 7, n. 43, Dez. 2003.

PEREIRA, B. (Orgs) BARBANTI, V. J.; BENTO, J. O.; MARQUES, A. T.; AMADIO, A. C. Exercício Físico, Saúde e Estresse Oxidativo. In: **Esporte e Atividade Física: Interação entre Rendimento e Qualidade de Vida**. São Paulo: Manole, 2002.

PITANGA, F. J. G. **Atividade física, exercício físico e saúde**. Salvador, 1998.

SOUZA, D. L.; CASTRO, S. B. E. Fatores de aderência à atividade física por parte de mulheres: subsídios para o desenvolvimento de políticas públicas. **EFDeportes. Revista Digital**. Buenos Aires, Ano 15, n. 147, Ago. 2010. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com>>. Acesso em: 20 nov.2011.

VALENTE, E. F.; FILHO, J. M. A. **Cronologia Histórico – Geográfico do Esporte Para Todos no Brasil**. Maceió- AL: Edufal, 1997. Disponível em: <<http://www.sescsp.org.br/forumvirtual>> Acesso em: 20 nov. 2011.

VIEIRA, S.; HOSSNE, W. S. **Metodologia científica para a área da saúde**. Rio de Janeiro: Elsevier, 2003.

Auilerson Morais Lima
Profissional de Educação Física, Dourados/MS-Brasil
Endereço: Rua Sete de setembro, 5100 Vila Cristina
CEP: 79.990-000– Amambai/MS
Email: auilersonmorais@hotmail.com