

ORIENTAÇÃO A PRÁTICA DE EXERCÍCIO FÍSICO EM PARINTINS – AM

*LEANDRO BENTES DA SILVA

leandrobentes_20@hotmail.com.br

*LUCIANO DAS CHAGAS BARROS

lucianobarrosparintins@hotmail.com

**REGIANE CRISTINA DUARTE

duarte.regi@ufam.edu.br

**Profa. Msc. do ICSEZ/UFAM

*Acadêmico de Educação Física do ICSEZ/UFAM

INTRODUÇÃO

No Brasil, alguns programas com o foco na promoção e aumento da atividade física tem merecido destaque, como e o caso do Curitiba ; Agita São Paulo (reconhecido como um modelo de promoção da saúde vêm sendo mundialmente reconhecidas e consagradas pela Diretoria da Organização Mundial de Saúde - OMS); Agita Brasil, Academia da Cidade de Aracaju e Serviço de Orientação ao Exercício (SOE) no estado do Espírito Santo dentre outros. Todos com notória eficácia e de relevante importância social. Partindo destes modelos este projeto implantou a Orientação à prática de exercício físico no município de Parintins/AM com parâmetros semelhantes e principalmente com os principais objetivos dos já bem sucedidos programas para a promoção da qualidade de vida. Assim como outros programas tornar-se uma importante estratégia para a saúde pública (HASKELL, et al 2007 e DUNN et al 1998), a prática regular da atividade física tem representado um forte componente para a promoção da saúde, atentando não apenas para a prevenção e tratamento de doenças (BAUMAN, 2004) Assim acreditamos garantir de forma adequada as necessidades da população que ainda não dispõe deste tipo de serviço, firmar uma parceria para ampliar ainda mais a qualidade do ensino oferecido na instituição em questão e principalmente melhorar a qualidade de vida dos habitantes do município de Parintins/AM.

Além disso, a literatura reforça a importância da prática de atividade reduzindo o risco de mortalidade e morbidade, independente de outras modificações no estilo de vida (Weuve, 2004).

Desta forma, este projeto atende as observações citadas na literatura como: a necessidade de serem elaboradas estratégias e ações em prol da promoção de saúde coletiva que incluam atividade física e formas de quantificá-la e que a atividade física é importante componente de estilo de vida saudável, principalmente pela evidência de diversos benefícios à saúde.

OBJETIVO

O objetivo é orientar e incentivar a prática regular e correta de exercícios, combater o sedentarismo e auxiliar na prevenção e no tratamento de doenças crônico-degenerativas não transmissíveis

METODOLOGIA

Esta ação está sendo realizada por acadêmicos de nível superior (Educação Física), sendo coordenados e supervisionados diretamente por professores de Educação Física (coordenadores do projeto). A atividade inicial consistiu na sensibilização das pessoas, posteriormente realização de uma Revisão Bibliográfica sobre os conteúdos a serem apresentados (Capacitação dos alunos). Além disso, receberão capacitação sobre cidadania e sua aplicação em sociedade, além de preparar as atividades que serão executadas nos módulos.

Inicialmente sempre é oferecido um questionário de anamnese necessário que aproveite-o para obter o máximo de informações possível para a própria prescrição dos exercícios físicos.

São oferecidas orientações gratuitas sobre a caminhada como prática de atividade física com horários pré agendados. São oferecidas aulas de 50 minutos de alongamento, 50 minutos de ginástica “step”, ginástica localizada e orientação a caminhada.

É importante ressaltar que o indivíduo que estiver participando do projeto deve assinar o termo de consentimento livre esclarecido, o qual indica o propósito do dos questionários e a utilização dos dados em publicações, sendo-lhes garantido o anonimato.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

De acordo com os dados coletados, o projeto contou com a participação em média 145 pessoas, distribuída por gênero de acordo com a tabela 1.

Tabela 1. Total de participantes do Projeto Orientação à Prática de atividade física

Total	nº	%
Homens	30	10
Mulheres	115	90

Podemos assim destacar a participação em “massa” do público feminino o que nos permite inferir dois pontos que a preocupação com a estética e a busca da qualidade de vida (longevidade) esta mais presente nas mulheres. Na busca do corpo esteticamente perfeito e “saudável”, influenciado pela indústria corporal (mídia), as pessoas procuram cada vez mais os espaços e intervenções das novas tecnologias em prol de um corpo “belo”. Estes procuram as academias de ginástica e de musculação entre outros (meio natural) e clínicas estética e de cirurgias plásticas e muita das vezes usam os esteróides anabolizantes (meios químicos) como forma de “benéficos para a saúde”.

“...com propósitos estéticos, a grande maioria das mulheres, buscam a qualquer custo ter o corpo perfeito e a melhor aparência possível, têm pessoas que chegam a mudar por completo sua fisionomia fazendo cirurgias plásticas uma atrás da outra, porém outras preferem diminuir suas medidas, colocar silicone no peito e/ou nos glúteos, e por aí vai, essa busca incessante pela beleza, acaba sendo preocupante, pois acaba sendo algo não muito bom para o indivíduo, levando-o a depressão, o que é muito comum.(OLIVEIRA, 2006)”

O hábito da atividade física rotineira e orientada para a melhora das condições de saúde é de fundamental importância para os seres humanos, dentre essas atividades físicas recomenda-se a caminhada orientada, por ser uma atividade física aeróbica de baixa intensidade e de longa duração, para HAINES et al. (2007) e MANSON et al. (1999)”

Para complementar e até referendar os dados anteriores desta pesquisa acrescentamos na Anamnese o questionamento sobre o porquê o público participante do projeto procurava praticar as atividades físicas propostas. Então, o real objetivo das pessoas quanto a prática de exercícios físicos se revela variado, como está representado na tabela a seguir. Tabela 2:

Tabela 2 Identifica qual o objetivo das pessoas quanto a prática de atividades físicas

Objetivo	n	%
Estética	13	09
Convívio social	02	01
Lazer	14	10
Emagrecimento	55	38
Terapêutico	07	05
Condicionamento físico	51	35
Outros	03	02

Assim a análise dos dados confirma a preocupação com o corpo como um fator estético e como promotor de saúde. Uma observação importante foi que 35% desse público desejam ir

além destes fatores e busca o condicionamento físico que é geralmente uma obsessão de atletas em busca sempre de resultados. Não podemos deixar de comentar que esse objetivo nos deixou surpresos e que nunca fez parte da proposta do projeto OPEF.

Então por assim objetivar a promoção da saúde o OPEF trabalha com q recomendação literária onde a caminhada por ser um exercício aeróbico, que pode ser praticado por qualquer pessoa a partir da orientação de um profissional devidamente qualificada. Farinatti (1992), afirma que “os exercícios predominantemente aeróbios (corridas, caminhadas, natação, ciclismo, entre outros) são os mais indicados para a promoção e manutenção da saúde”, pois não implicam em ricos a saúde e a integridade física dos indivíduos.

A caminhada é, indiscutivelmente, a atividade aeróbia ideal para todas as faixas etárias, principalmente para adultos e idosos” pois traz diversos benefícios a saúde. Para SIMOCELLI et al. (2003).

“... a caminhada orientada foi desenvolvida com o objetivo de melhorar aspectos relacionados a capacidades físicas, como coordenação, força, flexibilidade, e, conseqüentemente, as funções dos sistemas cardiorrespiratório e locomotor” diminuindo significativamente o acúmulo de tecido adiposo (gordura). Nesse sentido, muitas pessoas utilizam meios ilícitos para a aquisição de um corpo “saudável”.

Outro fator coletado nessa pesquisa foi sobre a jornada de trabalho dos participantes do OPEF com suas respectivas variações estão representada na tabela 3 abaixo. Este fator foi coletado neste projeto por ser um referencial importante a ser destacado pela heterogeneidade do público participante. A partir da carga horária de trabalho pode-se direcionar melhor a atividade física dentro do projeto.

Tabela 3: Total de horas trabalhadas pelos participantes do OPEF em seus respectivos trabalhos.

Total de horas trabalhadas	n	%
Menos de 20 horas	35	24
De 20 a 40 horas	69	48
De 41 a 60 horas	32	22
Mais de 60 horas	09	06

Estes dados nos permitem inferir que a carga horária de trabalho de um grupo de trabalhadores está acima da permitida na legislação trabalhista. Porém, o mais importante para esta pesquisa é que mesmo com esta exaustiva ainda procura praticar atividade física no projeto OPEF na busca de qualidade de vida. Estudos nesta área nos remete que quanto maior a carga horária de trabalho menos os indivíduos procuram a atividade física como lazer ou ate mesmo como promotora da saúde. Assim salientamos que este grupo de pessoas contradiz estudos, mas nos acreditamos que este diferencial seja porque o projeto é gratuito, bem localizado na cidade (central) e principalmente por não ser oferecido todos os dias da semana mas sim 3 (três) vezes na semana. Todos estes fatores acreditamos ser o diferencial para estes indivíduos nos dar credibilidade e participarem efetivamente.

Tão importante quanto discutir a participação da comunidade no projeto OPEF pesquisamos para saber quais se existia alguma restrição a atividade física ou se já havia alguma probabilidade de adesão. Assim quando perguntadas se tinham alguma restrição quanto a prática de exercícios físicos, 15 pessoas afirmaram que sim, isso representou 10 % do total das pessoas. 130 pessoas disseram não possuir nenhuma restrição quanto a pratica de atividade física totalizando 90% dos participantes. As informações estão dispostas na tabela 4.

Tabela 4: Restrição a prática de atividade física.

Restrição a atividade física	n	%
Sim	15	10
Não	130	90

Os dados nos indicaram que já havia uma predisposição a prática de atividade física, mas consideramos importante destacar que os 10% do grupo destacou que a falta de incentivo para a prática era o principal fator de restrição. Citamos abaixo alguns depoimentos que retrata tal fato:

“... ah, eu até começo a fazer caminhada aqui na praça mas paro de caminhar em menos de uma semana porque é muito ruim caminhar sozinha...”

“Eu já caminho a muito tempo mas não vejo resultado para emagrecer então me desestimo e paro de caminhar...”

“...depois que surgiu o projeto aqui na praça eu fico ansiosa para chegar os dias e horários que os monitores estão aqui, pois me sinto estimulada porque sou orientada e acompanhada nas atividades físicas...”

A fim de confirmar essa adesão antes da origem do projeto OPEF perguntamos aos participantes sobre a prática regular ou não de atividades físicas por parte dos participantes. Observamos que 18 pessoas não praticam atividades físicas, representando 12% do percentual envolvido, enquanto que 127 disseram que praticam algum tipo de atividade física totalizando 88% dos participantes.

Tabela 5: Prática atividade física.

Prática atividade física	n	%
Sim	127	88
Não	18	12

Assim o projeto OPEF conseguiu neste seu curto tempo de existência captar os praticantes de atividades físicas regulares sem orientação especializada. Algo bem gratificante para os docentes e discentes envolvidos, pois a comunidade conseguiu entender da importância da orientação na prática da atividade física e principalmente acreditou na potencialidade dos acadêmicos e na proposta do OPEF.

Um fator importante que não poderia deixar de ser captado neste projeto é o tipo predominante de atividade que os participantes executam no seu local de trabalho. Então, a tabela 6 representa as atividades desempenhadas pelas pessoas em seus respectivos trabalhos. Nela observamos que a grande maioria das pessoas afirmaram ficar em pé a maior parte do tempo, enquanto que outra parte permanece muito tempo sentado na cadeira durante o período de trabalho.

Tabela 6: Atividades físicas realizadas no local de trabalho.

Atividades no trabalho	n	%
Sentado na cadeira	55	38
Caminhar	15	10
Levantar ou carregar peso	09	06
Dirigir	01	01
Ficar de pé	62	43
Outros	03	02

Os resultados nos permitem destacar a importância das atividades físicas denominadas alongamento e ginástica localizada disponibilizadas no OPEF por serem direcionadas para estes fatores identificados na tabela 6 como promotores de má postura e causadores de dores osteoartromusculares.

Como parte do diagnóstico do histórico médico dos participantes relacionamos algumas perguntas relacionadas à saúde.

Tabela 7: Trata de possíveis sintomas apresentados pelos participantes do OPEF.

Sintomas	Sempre	Algumas vezes	Nunca
Dor abdominal	13	57	61
Dor nas pernas	13	53	35
Dor nos braços	05	31	65
Dor na costa ou pescoço	17	53	31
Dor no peito	00	10	91
Dores articulares	04	32	65
Falta de ar com esforço leve	06	19	83
Sentir-se fraco (a)	01	29	75
Tontura	04	35	62

Tabela 8; Trata das possíveis intervenções cirúrgicas sofridas pelos participantes.

Intervenção Cirúrgica	n	%
Coluna	01	01
Articulação	01	01
Hérnia de disco	03	02
Outros	47	32
Não sofreu intervenção cirúrgica	92	06

Tabela 10: Trata de problemas diagnosticados ou tratados por um médico.

Problemas	n	%
AVC	00	00
Anemia	25	17
Asma	03	02
Obesidade	03	02
Outros	14	09
Não apresentou problema	59	41

Tabela 11: Trata de questões relacionadas à saúde dos participantes.

Problemas	n	%
Alcoolismo	01	01
Artrite	01	01
Problemas musculares	4	03
Pressão alta	11	07
Enfisema	01	01

Todos os dados apresentados anteriormente indicam existir fatores que contribuem para o desenvolvimento de DC e do sistema locomotor, porém em números reduzidos o que nos permite após uma avaliação física e motora dos participantes uma possibilidade de aumento da complexidade dos exercícios propostos como também na carga de trabalho a cada série de exercícios propostos.

Finalizando essa primeira proposta de trabalho coletamos dados que nos pudessem retratar o perfil (Gráfico 1) e o envolvimento comportamental dos participantes. Assim o questionário de satisfação e entrevistas foram realizados para contribuir com as avaliações das atividades realizadas.

Para complementação dos dados sobre as possibilidades de riscos de doenças cardiovasculares ampliamos nossos protocolos acrescentando medidas antropométricas que nos respondiam sobre essa pergunta como a relação cintura quadril. Os dados dos avaliados referentes a idade, peso, estatura, Índice de Massa Corporal (IMC), circunferência da cintura e razão da cintura quadril dados foram discriminados na tabela com Desvio Padrão (DP) para mais ou para menos.

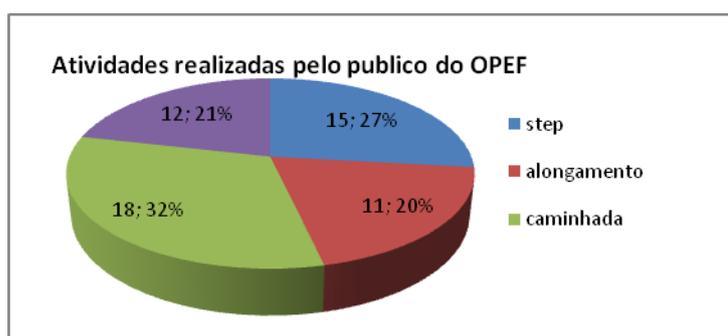
Tabela 12: Resultados da avaliação física dos participantes.

	Média ± Desvio padrão)
Idade	34,8 ± 3,5
Peso (kg)	67,7 ± 13,5
Estatura (cm)	1,60 ± 0,09
IMC (Kg/m)	26,3 ± 4,09
Circunferência da Cintura (cm)	85,15 ± 9,5
Razão Cintura /Quadril	0,85 ± 0,70

Os resultados então nos permitiram concluir que a faixa onde risco de doenças cardiovasculares está próxima de valores críticos e o IMC apresentam elevados os que possibilitam afirmar que a afirmativa de promoção de saúde a partir do OPEF está adequada já que as atividades são de baixa intensidade e longa duração. Princípios segundo a literatura apropriados para este público alvo.

Nesse sentido, os exercícios de alongamento praticado em repetições de 15 a 20 segundos para cada grupamento muscular, durante 30 minutos, no mínimo três vezes por semana, melhoram consideravelmente o desempenho do sistema respiratório, ajudando também, na reeducação postural, com movimentos estáticos. Daí a importância do OPEF adotar esse método de execução, que abrange a resistência muscular, a aptidão aeróbica e a flexibilidade (Guedes, 1999)

Gráfico 1: Média de participação nas atividades do OPEF



Podemos visualizar no gráfico acima, as preferências do público em relação às atividades oferecidas pelo OPEF. Dentre elas, a caminhada é a atividade que tem maior aceitabilidade (32% de participação).

As expectativas do público participante do OPEF, de acordo com a pesquisa realizada revela que 100% dos participantes tiveram suas expectativas supridas.

Para o público as orientações repassadas pelos acadêmicos do curso de Educação Física da UFAM são muito boas. Uma pequena parcela correspondente a (2%) deste total

considerou a necessidade de melhorias no OPEF, dentre as quais a necessidade de materiais tais como colchonetes, steps, caneleiras e etc., para a execução das atividades.

Outro ponto da pesquisa procurou saber se após a prática dos exercícios físicos, estes indivíduos sentem dores decorrentes da prática das atividades. Afinal toda forma de movimento corporal produz modificações no organismo. Estas modificações podem apresentar caráter temporário ou duradouro, ou seja, os assim chamados efeitos agudos ou crônicos do exercício físico, respectivamente. Não importa o tipo de exercício, se de fortalecimento muscular, flexibilidade, agilidade ou aeróbio, o organismo sempre responde fisiologicamente ao estímulo. Logo identificamos que 2 pessoas afirmaram que sentem dores o que corresponde a 4% do total de participantes; afirmaram que não, 18 pessoas representando um total 38%, enquanto que 36 pessoas afirmaram sentirem dores algumas vezes correspondendo a 64% dos participantes.

As pessoas que notaram houve melhora das suas aptidões físicas tais como: força, flexibilidade, agilidade e equilíbrio, também foi alvo desta pesquisa. Verificamos que 95% dos participantes perceberam mudanças corporais relacionadas às aptidões físicas, relatando a melhora na execução de atividades diárias e 5% não observaram melhora na execução das atividades. Mas é importante ressaltar que estes dados são empíricos e que seria necessário uma outra linha de pesquisa para responder de forma concreta tais aptidões.

Quando perguntadas o que elas pensam sobre o tempo e a intensidade dos exercícios aplicados no OPEF, a resposta foi boa para (86%), 12% consideraram ótimas e para 2% foi irregular pelo fato do OPEF ser realizado apenas 3 vezes na semana, eles gostariam que fosse realizado todos os dias, de segunda a sexta-feira.

O espaço usado para desenvolver o OPEF, a Praça dos Bois do município de Parintins, é um espaço aprovado por todos, uma vez que é de fácil acesso e organizado propício para o desenvolvimento das atividades..

A última pergunta diz respeito à continuidade do projeto, os benefícios que o OPEF trouxe a comunidade envolvida e a satisfação de todos nas práticas, a resposta a tal pergunta não poderia ser diferente, 100% pediram a continuidade do mesmo afirmando que o projeto está estimulando os mesmos a praticarem atividade física.

Para eles o espaço usado para desenvolver o projeto é bom uma vez que é amplo e oferece todas as condições para sua execução favorecendo a divulgação das atividades uma vez que é grande a movimentação nos arredores da praça.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao longo de um ano de desenvolvimento do projeto OPEF, nós observamos que houve um envolvimento muito bom tanto por parte do público como dos acadêmicos que se empenharam na realização e consolidação deste projeto que hoje representa uma conquista importante do curso de Educação Física do ICSEZ em Parintins.

As atividades de step, ginástica localizada, alongamento e caminhada orientada realizadas na praça dos bois deste município, tem contribuído muito para que as pessoas melhorem seu condicionamento físico para a realização das atividades do dia a dia proporcionando saúde e bem estar para estes indivíduos.

Destacamos também que este espaço utilizado para realização das atividades acima citadas além de inovadora para esta cidade, revela um comprometimento do curso na busca de Educação Física voltada para atender os anseios da coletividade incentivando as pessoas a adotarem um estilo de vida saudável e assim combater a incidência das doenças crônicas degenerativas que afetam em larga escala a população brasileira.

O interesse demonstrado pelos participantes comprova que aos poucos as pessoas estão se conscientizando sobre a relevância da prática da atividade física, sendo que este interesse é maior entre as mulheres em relação aos homens, um comportamento comum de acordo com as obras que serviram base na elaboração deste projeto, uma vez entre as mulheres a jornada de trabalho é menor, ou o tempo delas é melhor, administrado incluindo o tempo para o lazer,

enquanto que entre os homens o tempo para o lazer e tirado nos finais de semana com futebol nos campos de peladas das áreas suburbanas da cidade.

Quanto aos acadêmicos do curso de Educação Física, notamos adesão, comprometimento e destacam como importante o projeto OPEF tendo em vista que o campo de atuação real e atual permite a eles colocarem em prática os conhecimentos adquiridos em sala o que valoriza ainda mais o ensino aprendizagem por eles almejado.

BIBLIOGRAFIA

- *BAUMAN AE. Updating the evidence that physical activity is good for health: an epidemiological review 2000-2003. *Journal Science and Medicine Sport*, 2004;7(1 Supl):6-19.
- * CARNEIRO LRV, COQUEIRO RS, FREIRE MO, BARBOSA AR. Sintomas de distúrbios osteomusculares em motoristas e Cobradores de ônibus. **Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano**. 2007;9(3):277-283.
- *DUNN AL, ANDERSEN RE, JAKICIC JM. Lifestyle Physical Activity Interventions: History, Short-and Long-Term Effects, and Recommendations. *American Journal of Preventive Medicine*, 1998; 15 (4):399-412.
- *HASKELL WL, LEE I-M, PATE RP, et al. A. Physical activity and public health: updated recommendation for adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Circulation*. 2007;116: 000–000
- * GUEDES, Dartagnan Pinto. Educação para a saúde mediante programas de educação física escolar / **Revista Motriz**, v. 5, n. 1, junho 1999. Disponível em: >http://www.rc.unesp.br/ib/efisica/motriz/05n1/5n1_ART04.pdf< . Acessado em 07/06/2007.
- *GURGUEIRA GP, ALEXANDRE NMC, CORREA HR FILHO. Prevalência de sintomas músculo – esqueléticos em trabalhadoras de enfermagem. **Rev Latino-am Enfermagem** 2003;11(5):608-13.
- *SANTOS FILHO BS, BARRETO SM. Atividade ocupacional e prevalência de dor osteomuscular em cirurgiões-dentistas de Belo Horizonte, Minas Gerais, Brasil: contribuições ao debate sobre distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho. **Cad Saúde Pública** 2001;17(1):181-193.