ANÁLISE DO PERFIL DOS PRATICANTES DE ATIVIDADES FÍSICAS NA ORLA DO MUNICÍPIO DE MACAPÁ

JAQUELINE BARBOSA CAMPOS;
DEMILTO YAMAGUCHI DA PUREZA
UNIVERSIDADE FEDERAL DO AMAPÁ, MACAPÁ, AMAPÁ, BRASIL
jb-campos1@hotmail.com

INTRODUÇÃO

A importância de se exercitar e usufruir de uma vida longa, ativa e saudável fez com que nos últimos anos houvesse um aumento significativo no número de praticantes de atividades físicas, contudo, essa interação de saúde e atividade física está relacionada a motivação, objetivos almejados e os perfis desses praticantes. Segundo Thomas et al (2010, p. 895), "a atividade física é um comportamento complexo influenciado por vários fatores, dentre eles: idade, nível socioeconômico, educação e sexo".

Entretanto, aspectos ambientais influenciam no nível de atividade, tais como a proximidade do local de prática, acessibilidade, sensação de segurança e paisagismo apresentam-se como importantes aliados para estimular a prática regular de atividade física.

Assim, o estudo teve como objetivo analisar o perfil dos praticantes de atividades físicas realizadas na Orla do Município de Macapá-AP e, a partir, do perfil desses indivíduos, possibilitar estratégias de gerenciamento e planejamento de políticas públicas de esporte e lazer, através de atividades físicas, mais efetivas para a promoção e prevenção da saúde.

METODOLOGIA

O estudo apresentado caracteriza-se como uma pesquisa de cunho quantitativo–descritiva. A amostra foi composta por 170 indivíduos de ambos os sexos, sendo 73 do sexo feminino e 97 do sexo masculino, com faixa etária média de 37,77 anos, adultos, praticantes de atividades físicas na Orla do Município de Macapá-Ap, onde foram abordados de forma aleatória e avaliados no mesmo local antes ou após realizarem a atividade física.

Ao tomarem conhecimento sobre a finalidade do estudo os participantes assinavam o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido e em seguida respondiam o questionário com questões fechadas de caráter sociodemográfico (idade, sexo, estado civil, raça, renda e escolaridade) e outras que permitissem avaliar a atividade física realizada por esses participantes (atividade que pratica, tempo de prática, dias por semana, duração por minuto, os principais objetivos) e o perfil socioeconômico.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

O presente estudo foi realizado com os praticantes de atividades físicas na Orla do Município de Macapá-AP. Foram avaliados 170 praticantes com faixa etária entre 18 a 68 anos. Destes, 73 eram do sexo feminino e 97 do sexo masculino, com idade média de 37,61 e 37,89 anos de idade, respectivamente.

Analisando o sexo dos entrevistados notou-se que 43% são do sexo feminino e a grande maioria 57% do masculino (Tabela 1), o qual se difere de muitos estudos como o de Levandoski Junior et al (2003); Ferreira, Sousa e Araújo (2012); Balbinotti e Barbosa (2008); Andreotti e Okuma (2003) onde observaram pouca participação dos homens, fator este, que pode está associado a escolha do local e da atividade física.

Notou-se que a percepção da raça ou cor dos indivíduos é parda (51%) (Tabela 1). Contrariamente, o estudo sobre o nível de atividade física e o perfil sociodemográfico dos usuários de ambientes públicos de atividades físicas na cidade de João Pessoa, Paraíba,

realizado por Moura Junior et al (2011) em que participaram 324 adultos de ambos os sexos, com idade acima de 18 anos, verificou-se a predominância da cor branca entre esses indivíduos.

No que se referi ao estado civil dos participantes, 61% são solteiros (Tabela 1). Os resultados encontrados corroboram com o estudo de Silva et al (2010) sobre o tipo de atividade física e qualidade de vida dos 863 participantes entre eles estudantes, professores e funcionários da Universidade Católica de Pelótas (UCPel), que identificou um número elevado de pessoas solteiras que praticam atividade física regularmente. De modo semelhante, Moura Junior et al (2010) em estudo sobre o nível de atividade física e o perfil sociodemográfico dos usuários de ambientes públicos de atividades físicas na cidade de João Pessoa, Paraíba, concluiu que a grande maioria dos avaliados são solteiros. Portanto, indivíduos solteiros quando comparados aos casados e divorciados, são mais participativos na prática da atividade física, independentemente do local.

Em relação ao trabalho, 76% afirmaram que estão empregados (Tabela 1). Em contrapartida, Baretta, Baretta e Peres (2007) em estudo sobre o nível de atividade física e fatores associados, observou um número significativo nos adultos que não estavam trabalhando.

Dentre os indivíduos que compõe a amostra, 57% possui jornada de semanal trabalho entre 20 a 40 horas (Tabela 1). Diferentemente deste achado, Monteiro et al (1998) em um estudo feito com polícias militares em Bauru, São Paulo, sobre os fatores socioeconômicos e ocupacionais e a prática de atividade física regular, percebeu que os indivíduos que tinham uma jornada de trabalho mais elevada apresentaram nível de sedentarismo maior quando comparados com aqueles que tinham menor jornada de trabalho semanal.

Sobre a renda familiar, as porcentagens são iguais entre os que possuem de 1 a 3 e maior que 6 salários mínimos (36%) (Tabela 1). Em resultado distinto Baretta, Baretta e Peres (2007) em estudo com adultos do Município de Joaçaba, Santa Catarina, sobre o nível de atividade física e fatores associados, verificou-se que em sua maioria eram os insuficientemente ativos que tinham renda superior a 2 salários. Contudo, grupos de baixa renda podem ser inativos fisicamente por ter maior probabilidade de serem relativamente desinformados sobre o benefício da prática regular de atividade física.

No que se refere à escolaridade dos praticantes, 46% possui ensino superior completo (Tabela 1). Confirmando estes dados, o estudo de Duran et al (2004) realizado com 150 alunos, praticantes de exercícios físicos em uma academia de Cotia, São Paulo, constatou que o nível de escolaridade mais evidente é entre os que concluíram o ensino superior. Resultados estes que podem estar associado há uma correlação positiva do grau de instrução com a prática da atividade física.

Quanto a classe econômica, 52% pertencem a classe B e 32% a C (Tabela 1). Em resultado distinto, Dumith, Domingues e Gigante (2009) ao verificar os tipos de atividades físicas praticadas no tempo de lazer por adultos em Pelótas, Rio Grande do Sul, observou um percentual superior aos que estão entre A/B. De modo semelhante, estudo sobre os fatores associados à atividade física em adultos, Brasília, DF, feito por Thomaz et al (2010) percebeu um elevado número aos que pertencem a classe econômica A/B.

Tabela 1. Características socioeconômicas dos praticantes de atividades físicas

Variável	N	%
Sexo		
Feminino	73	43%
Masculino	97	57%
Raça		
Amarelo(a)	5	3%
Branco(a)	30	18%
Indígena	2	1%
Pardo(a)	87	51%
Negro(a)	40	24%
Sem declaração	6	3%
Estado Civil		
Casado(a)	38	32%
Divorciado(a)	7	6%
Solteiro(a)	73	61%
União Estável	2	1%
Escolaridade		
Ensino Fundamental Incompleto	11	6%
Ensino Fundamental Completo	6	4%
Ensino Médio Incompleto	11	6%
Ensino Médio Completo	39	23%
Superior Incompleto	25	15%
Superior Completo	78	46%
Trabalho		
Empregados	129	76%
Não empregados	41	24%
Jornada de Trabalho		
Até 20 horas semanais	7	5%
De 20 a 40 horas semanais	73	57%
Acima de 40 horas semanais	41	32%
Eventuais	6	6%
Renda Familiar		
De 1 a 3 salários mínimos	61	36%
De 4 a 6 salários mínimos	48	48%
Acima de 6 salários mínimos	61	36%
Classe Econômica		
A	21	15%
B	72	52%
C	45	32%
D	2	1%

Analisando o tempo de prática, 42% realizam de zero a seis meses (Tabela 2). Em estudo distinto sobre a prática da caminhada em praças e parques com ou sem orientação de um profissional de educação física, realizado por Santos e Gomes (2013) com 40 pessoas de ambos os sexos, notou-se um percentual expressivo com os que praticam entre dois a seis meses. Em estudo de aderência de praticantes de atividade física: discussão sobre a experiência de alunos de uma academia, feito por Oliveira (2011), foi possível verificar que os sujeitos realizavam de três a seis meses.

De acordo com as respostas obtidas, verificou-se que um dos principais objetivos dos praticantes foi a saúde com 42% (Tabela 2). Igualmente, Rodrigues (2012) em seu estudo sobre a motivação a prática de atividades físicas em uma academia de ginástica de Porto Velho, Rondônia, averiguou que 36,4% dos adultos objetivavam a melhora na saúde. Outro resultado semelhante foi obtido por Thomaz et al (2010) em um estudo sobre os fatores associados à atividade física em adultos, Brasília, DF, realizado com uma amostra de 469 indivíduos, tinham como principal motivação a saúde.

Okuma (1994) afirma que os principais fatores que levam à adesão inicial são relativos a obtenção de uma saúde melhor, a redução dos níveis de estresse e ao controle de peso corporal.

A frequência com que praticam a atividade física foi de 3,79 dias por semana. Diferentemente, Tahara, Schwartz e Silva (2003) acerca da aderência e manutenção da prática de exercícios em academias, averiguou que tais alunos frequentam de quatro a cinco vezes por semana. Igualmente a este resultado, a aderência de praticantes de atividade física: discussão sobre a experiência de alunos de uma academia, executado por Oliveira (2011), constatou que a maior frequência é de quatro dias semanais. A diferença de frequência de atividade física pode estar relacionada com o lugar ou com o tipo de atividade que praticam.

A duração com que realizam foi de 84,85 minutos (Tabela 2). Corroborando com este achado Dumith, Domingues e Gigante (2009) ao certificar-se sobre os tipos de atividades físicas praticadas no tempo de lazer por adultos em Pelótas, Rio Grande do Sul, com 3.353 pessoas, notou-se que a duração estava em torno de 60 a 140 minutos. Em outro estudo, Santos e Gomes (2013) sobre a prática da caminhada em praças e parques com ou sem orientação de um profissional de educação física, analisou que as pessoas praticam no mínimo 20 minutos por sessão. Tais resultados variam muito, pois depende da atividade que é executada e sua intensidade.

Quando questionados com quem praticam, 45% com amigo(os) e 39% sozinho(a) (Tabela 2). Confirmando tais resultados, Lavandosk Junior et al (2003) sobre um estudo com praticantes de caminhada do município de Marechal Cândido Rondon, constatou-se que a maioria destes executam suas atividades com amigos ou sozinhos. Vale salientar que a companhia ideal é aquela em que o ritmo e o objetivo proposto venham suprir as necessidades de ambos, pois cada ser humano tem uma individualidade biológica.

Tabela 2. Características da prática de atividade física

Variável	N	%
Quanto tempo (meses)		
0 – 6	71	42%
7 -12	14	8%
13 – 18	3	2%
19 – 24	13	8%
>25	69	40%
Objetivos		
Aptidão física	47	15%
Emagrecimento	55	18%
Estética	32	10%
Lazer	46	15%
Saúde	129	42%
Frequência (por semana)	170	3,79 (média)
Duração (minutos)	170	84,85 (média)
Com quem pratica		
Amigo(os)	76	45%
Esposo(a)	21	12%
Mãe/Pai	3	2%
Namorado(a)	3	2%
Sozinho(a)	67	39%

Quando questionados por que praticam atividade física na Orla do Município de Macapá - AP, 39% pelo espaço/ambiente. Resultado este que pode esta associado ao lugar adequado a quem procura realizar uma atividade física em ambiente aberto, arrejado, bem ventilado, com paisagismo e movimento de pessoas, além de ser um ponto turistico é também um otimo ambiente para se exercitar . A escolha de um espaço seguro e adequado para a prática da atividade física é um dos fatores primordiais para aqueles que desejam preservar suas vidas. Locais como praça, parques, clubes são essenciais para se exercitar com tranquilidade e ter contato com a natureza.

CONCLUSÃO

Com base nos resultados obtidos neste estudo, cujo objetivo principal foi analisar o perfil dos praticantes de atividades físicas na Orla do Munícipio de Macapá-AP. Contatou-se que grande parte dos praticantes é do sexo masculino e amapaense. O principal objetivo dos sujeitos da amostra é a saúde. Em relação ao tempo da prática, realizam de zero a seis meses,

com frequência de 3,79 dias por semana e duração média de 84,85 minutos. As atividades são realizadas com amigo(os) e escolheram a Orla de Macapá pelo espaço/ambiente. Os indivíduos em sua maioria são pardos, solteiros(as) e possuem o ensino superior completo, cumprem jornada de trabalho entre 20 a 40 horas semanais, com renda familiar de 1 a 3 e acima de 6 salários mínimos e pertencem a Classe Econômica B.

Contudo, através do perfil desses indivíduos, é possível sugerir estratégias de políticas públicas para a prática de regular de atividade física mediante a construção/reforma de praças, ciclovias e implantação de projetos que incentivem e ofereçam a realização constante de atividades de qualidade e com acompanhamento de profissionais da área. Além disso, aspectos ambientais influenciam no nível de atividade, tais como a proximidade do local de prática, acessibilidade, sensação de segurança e paisagismo apresentam-se como importantes aliados para estimular a prática regular de atividade física.

REFERÊNCIAS

BALBINOTTI, M. A. A; BARBOSA, M. L. L. Análise da consistência interna e fatorial confirmatório do IMPRAFE-126 com praticantes de atividades físicas gaúchos. **Psico-USF**, v. 13, n. 1, p. 1-12, jan./jun. 2008.

BARETTA, E; BARETTA, M; PERES, K. G. Nível de atividade física e fatores associados em adultos no Município de Joaçaba, Santa Catarina, Brasil. **Cad. Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 23 n.7. p.1595-1602, julho 2007.

DUMITH, S. C; DOMINGUES, M. R; GIGANTE, D. P. Epidemiologia das atividades físicas praticadas no tempo de lazer por adultos do Sul do Brasil. **Rev Bras Epidemiol,** v. 12, n. 4, p. 646-58, 2009.

DURAN et al. Correlação entre consumo alimentar e nível de atividade física habitual de praticantes de exercícios físicos em academia. **Revista Brasileira Ciência e Movimento** Brasília v. 12 n. 3 p. 15-19, setembro 2004.

FERREIRA, D. A; SOUSA, J. R; ARAÚJO, M. J. MOTIVAÇÕES E PERFIL SOCIOECONÔMICO E CULTURAL DOS FREQUENTADORES DE ACADEMIAS EM PICOS. Campina Grande, REALIZE Editora, 2012

GHORAYEB, N; BARROS, T. L. N. **O Exercício: Preparação Fisiológica – Avaliação Médica- Aspectos Especiais e Preventivos.** São Paulo: Atheneu, 1999.

LEVANDOSKI JUNIOR, L. et al. Perfil dos praticantes de caminhada do Município de Marechal Cândido Rondon. **Caderno de Educação Física – Estudos e Reflexões**, v. 5, n 9, p. 81-88, 2003.

MELO, Luciano dos Santos Lima. Perfil socioeconômico e cultural dos atletas do troféu Brasil de atletismo. **Faculdade Dom Bosco**. Curitiba, 2010.

MONTEIRO, H. L et al. Fatores socioeconômicos e ocupacionais e a prática de atividade física regular: estudo a partir de policiais militares em Bauru, São Paulo. **Motriz,** v. 4, n. 2, p. 91-97, dez. 1998.

MOURA JUNIOR, J. S et al. Nível de atividade física e perfil sociodemográfico dos usuários dos ambientes públicos de atividades físicas na cidade de João Pessoa-PB**. R bras ci Saúde,** v. 15, n. 3, p. 349-356, 2011.

OKUMA, Silene Sumire. Fatores de adesão e de desistência das pessoas aos programas de atividade física. In: SEMANA DA EDUCAÇÃO FÍSICA, **Anais**... São Paulo: **Departamento de Educação Física, Faculdade de Ciências Biológicas e da Saúde**, Universidade São Judas Tadeu, p.30-6, 1994.

OLIVEIRA, Éder Henrique. ADERÊNCIA DE PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA: discussão sobre a experiência de alunos de uma academia. **Academia/Éder Henrique de Oliveira.** Campinas, SP [s.n], 2011.

RODRIGUES, Adriana do Nascimento. Motivação à prática de atividades fisicas em uma academia de ginastica de Porto Velho. **Fundação Universidade Federal de Rondônia**. Porto Velho, Rondônia. 2012.

SANTOS, D. H. S; GOMES, T.D. A prática da caminhada em praças e parques com ou sem orientação de um profissional de educação física. **V Seminário de Pesquisas e TCC da FUG**, 2013.

SILVA et al. Atividade física e qualidade de vida**. Ciência & Saúde Coletiva**, v. 15, n. 1, p. 115-120, 2010.

THOMAZ, P. M. D et al. Fatores associados à atividade física em adultos, Brasília, DF. **Revista Saúde Pública**, v. 44, n. 5, p. 894-900, 2010.

TAHARA, A. K; SCHWARTZ, G. M; SILVA, K. A. Aderência e manutenção da prática de exercícios em academias. **Revista Brasileira Ciência e Movimento**, Brasília v. 11 n. 4 p. 7-12 out./dez. 2003.

Rod. Juscelino Kubitschek de Oliveira, Bairro Zerão
Macapá, Amapá, Brasil – 68.902-280