

RELAÇÃO EXERCÍCIO FÍSICO E SAÚDE: UM ESTUDO DE CASO

Edilson Hobold

Já é consenso entre inúmeros pesquisadores de que o exercício físico planejado e regularmente praticado, influencia nos níveis de saúde positiva das pessoas, contribuindo em vários aspectos para se ter uma vida mais ativa e com menores incidências de doenças (BARBANTI, 1990; ELBAS e SIMÃO, 1997; GIAM e TEH, 1989; GUEDES e GUEDES, 1995 E 1998; KAMEL e KAMEL, 1996; LEITE, 1990; NAHAS 1989; POLLOCK e WILMORE, 1993).

Temos presenciado nos últimos anos o incrível crescimento do interesse da população brasileira pela prática do exercício físico. Muitas pessoas iniciam esta prática por motivos estéticos, preventivos, terapêuticos ou simplesmente por modismo. Este enorme crescimento nos preocupa muito, pois é um crescimento desordenado e sem orientação profissional. Se estes indivíduos estiverem praticando corretamente o exercício, este será benéfico, porém, se o estiverem praticando de forma errada, dificilmente os benefícios esperados serão alcançados e o que é pior, trará maiores prejuízos do que benefícios para o praticante.

Um dos problemas mais sérios em anos recentes, deriva-se dos efeitos prejudiciais que a vida sedentária tem sobre as partes e sistemas do corpo (NAHAS, 1989).

É extremamente necessário que as pessoas se preocupem com a sua saúde, e esta preocupação deve ocorrer antes de apresentarem um corpo doente, adquirindo hábitos e ações que afastem do organismo todo e qualquer aspecto de risco que possa vir a colocá-lo diante de um sistema orgânico deficitário. Porém outro aspecto de igual importância, é a preocupação se estas ações estão sendo corretamente desenvolvidas. A necessidade de buscar informações práticas relevantes ao processo de como as pessoas estão desenvolvendo os seus conhecimentos adquiridos sobre o exercício físico, torna-se preponderante no aspecto de verificar

*Professor do Curso de Educação Física da Unioeste, Marechal Cândido Rondon/Pr. Especialização em Atividade Física Direcionada à Promoção da Saúde

se os indivíduos praticantes estão suficientemente informados. A melhor forma de se praticar exercícios físicos é tão importante quanto respeitar o seu próprio corpo, suas preferências e seus limites. A maioria das pessoas não procuram o exercício para se tornar um atleta, mas sim pelo simples fato de sentir-se bem. Qualquer que seja o objetivo a ser alcançado, é essencial que se encontre planejado, caso o contrário, o indivíduo além de enganar-se, colocará seu organismo a mercê de inúmeros fatores prejudiciais.

Barbanti (1990), afirma que o funcionamento do corpo é mantido por um equilíbrio dinâmico que necessita de atividades para funcionar normalmente. O rompimento do frágil equilíbrio dentro do corpo, causado, por exemplo, por padrões de pensamento negativos, pela vida sedentária, pode resultar (e freqüentemente resulta) em doenças, discordâncias e desordens emocionais.

Adquirir hábitos saudáveis de vida, como a prática de exercícios físicos, boa nutrição, evitar vícios entre outros, são aspectos preponderantes de uma opção que resulta em um estilo de vida com qualidade e, conseqüentemente, em indivíduos mais dispostos a enfrentar as exigências do seu dia-a-dia, ou seja, seres humanos mais ativos tanto na vida profissional quanto na social.

Tendo conhecimento de todas estas informações, resolveu-se desenvolver um estudo no município de Marechal Cândido Rondon - Paraná, objetivando primordialmente, verificar como ocorre efetivamente a prática do exercício físico por pessoas que pretendem melhorar os seus níveis de saúde e a partir daí verificando possíveis falhas em seus programas, orientar adequadamente estes indivíduos, para que a partir deste momento o pratiquem de forma correta, eficiente e consciente.

OBJETIVOS

GERAL

Analisar como ocorre a prática do exercício físico direcionado a promoção da saúde no município de Marechal Cândido Rondon - Paraná.

Específicos

- Verificar quais os motivos que mais levam as pessoas a praticar o exercício físico.
- Verificar a quanto tempo são adeptos desta "filosofia de vida".
- Investigar se estas pessoas tiveram alguma orientação profissional.
- Buscar informações sobre o tipo de exercício praticado, frequência semanal, duração e intensidade.
- Verificar qual a preferência de horários para a prática.
- Verificar qual o local de maior preferência para a prática de exercícios.
- Investigar se as pessoas realizam exames médicos antes de iniciar um programa de exercício.
- Elaborar e distribuir um informativo com dicas para a prática correta do exercício físico.

METODOLOGIA

Caracterização da pesquisa

Esta pesquisa se caracteriza como descritiva, buscando a aferição e ênfase na coleta de informações e conhecimentos, abordando a simples descrição de um fenômeno, e por conseqüências respostas reais e atuais acerca do tema ou problemática previamente proposta. De acordo com CERVO e BERVIAN (1983) a pesquisa descritiva observa, registra, analisa e correlaciona fatos ou fenômenos (variáveis) sem manipula-los.

Amostra

A amostragem constituiu-se de 60 (sessenta) pessoas da cidade de Marechal Cândido Rondon - Paraná, de ambos os sexos e com idade acima de 15 anos, escolhidos de forma aleatória, conforme a evidência de estarem praticando seus exercícios em determinado local no momento da realização da pesquisa.

Instrumento de pesquisa

Aplicou-se um questionário elaborado e previamente testado sobre exercício físico e saúde com questões objetivas com múltiplas alternativas e questões subjetivas.

Procedimentos

A etapa de aplicação do instrumento elaborado, com a finalidade de efetuar a coleta de dados, foi desenvolvida em dois pontos distintos do anel viário da cidade, na pista de atletismo do estádio municipal e nas avenidas Rio Grande do Sul e Maripá, nos mais diversos horários do dia, durante 10 (dez) dias. A conseqüente forma de abordagem das pessoas constituiu-se sobre o aspecto importante de informar as mesmas a natureza, finalidade do estudo e nível de importância de sua colaboração para o mesmo, diante de respostas reais e sinceras. Fez-se necessário a explanação da vantagem do anonimato, deixando, desta forma, os respondentes mais a vontade, possibilitando respostas mais fidedignas.

Apresentação e discussão dos resultados

Tendo completado a realização da coleta de dados para a investigação dos objetivos propostos, iniciou-se o processo de análise dos resultados que serão apresentados a seguir:

Motivo da prática do exercício físico

45% dos entrevistados iniciaram a prática do exercício para "se sentir bem", acredita-se que estas pessoas não estavam satisfeitas com o tipo de vida que levavam e optaram por modificar seus hábitos cotidianos. 31% iniciaram o programa para perder peso/emagrecer. Este é outro fator preocupante, pois perder peso (água e sais minerais) através do exercício é fácil, o problema maior é emagrecer realmente (eliminar gordura), aí faz-se necessário um programa adequado e orientado especificamente para este propósito. 19% iniciaram o programa devido a preocupação em prevenir doenças, que também necessita de um programa devidamente orientado para esta finalidade. Os 5% restante dos entrevistados assinalaram a alternativa outros e citaram que a motivação foi o prazer pela prática do exercício e por querer melhorar a sua qualidade de vida.

Tempo de prática

53% dos entrevistados praticam o exercício a menos de seis meses, 40% praticam a mais de dois anos e 7% realizam o seu

programa entre seis meses e um ano. A ênfase que a mídia está dando para o exercício físico influência diretamente nesta questão, se observarmos atentamente 60% das entrevistados praticam o exercício a menos de um ano o que nos leva a crer que a uma grande parte destes foram influenciados pelo modismo do exercício físico que está sendo enormemente difundido pelos meios de comunicação. É um ponto favorável, porém o que nos preocupa é se estas pessoas darão seqüência a estas atividades ou com o passar do tempo a abandonarão. Já o outro grupo que pratica o exercício a mais de dois anos, acreditamos ser pessoas que já adotaram o exercício como um hábito de vida.

Orientação profissional

57% não tiveram nenhuma orientação e praticam o exercício de qualquer forma, expondo seu corpo e saúde a fatores prejudiciais que um exercício mal programado pode provocar. 31% foram orientados por profissionais de Educação Física, o que teóricamente nos leva a crer que estão sendo orientados adequadamente, pois do nosso ponto de vista, este é o profissional habilitado para tal responsabilidade. 12% foram orientados por médicos ou fisioterapeutas, que sem dúvida possuem um amplo conhecimento fisiológico, mas no entanto, não tem sua formação voltada especificamente para o exercício físico. Podemos concluir com isso, que os profissionais da área de Educação Física precisam empenhar-se muito mais para conquistar o seu espaço profissional, precisam mostrar e expor seu valor e a sua função neste campo, para que as pessoas comecem a confiar e valorizar mais o seu papel de orientador da prática de exercício físico.

Tipos de exercícios praticados

57% preferem a caminhada, 11% ciclismo, 9% corrida,

9% natação e 14% citaram que preferem outros tipos de exercícios como ginástica localizada, ginástica aeróbia, hidroginástica, alongamento e musculação. A preferência por caminhada pode ter vários motivos: influência da mídia, não exige esforços muito elevados, pode ser realizada em duplas ou grupos (sociabilização) e dificilmente provoca dores e mal estar. Destaca-se também aqui o gosto pelo ciclismo, o que até certo ponto considera-se normal, pois nosso município é reconhecido regionalmente pela quantidade de bicicletas que possui. Considerando a diversidade dos objetivos de cada indivíduo que participou desta pesquisa, toda e qualquer atividade física pode ser benéfica, porém ressaltamos que inúmeros autores afirmam que o ideal para aumentar os níveis de saúde são exercícios aeróbios sendo os mais indicados: caminhada, corrida, ciclismo e natação.

Os exercícios aeróbios possuem a função de fortalecer os músculos do coração, aumentam o sistema circulatório e ainda enrijecem os músculos e auxiliam na melhora da capacidade respiratória, ocorrendo maior absorção de oxigênio (ELBAS e LIMA, 1986).

Freqüência semanal

63% dos entrevistados praticam o exercício entre três e seis sessões semanais. 27% praticam mais de seis sessões semanais.

Segundo GUEDES e GUEDES (1998) um indivíduo previamente sedentário deverá exercitar-se no mínimo três vezes por semana sendo que esta freqüência deverá ser aumentada gradativamente, pois estudos indicam que o ideal é exercitar-se de cinco a seis vezes por semana, e que somente duas vezes por semana não deverá produzir modificações significativas, independente do nível de aptidão física do indivíduo.

Duração das sessões

67% praticam suas sessões de exercícios dentro do tempo recomendado para a saúde que é de 15 a 60 minutos e 33% tem suas sessões com mais de 60 minutos, o que segundo autores pode ser problemático, pois a sobrecarga em uma sessão de exercício pode trazer mais prejuízos do que benefícios para a saúde do praticante.

Intensidade do esforço

Questionou-se com que intensidade de frequência cardíaca realizavam o exercício. 57% responderam que não controlam a sua frequência cardíaca durante o exercício, 24% realizam seu exercício com a frequência entre 60 e 80% da FCMax. (Frequência Cardíaca Máxima), 19% realizam seus esforços entre 40 e 60 % da FCMax. Existe divergência entre autores quanto ao percentual ideal para a prática do exercício, porém a maioria admite benefícios para a saúde quando o exercício é praticado entre 40 e 80% da FCMax. Este percentual diferencia-se dependendo do objetivo do praticante, por exemplo, para obesos afirma-se que a maior queima de gordura ocorre quando um exercício é praticado com longa duração e uma intensidade de 40 a 60 % da FCMax. (GUEDES e GUEDES, 1995). Mas, o que realmente preocupa-nos nesta questão é que a maioria dos entrevistados não controla a intensidade do seu esforço, o que pode causar uma série de problemas à sua saúde, se a intensidade do exercício for muito alta ou se a intensidade for muito baixa não trará benefícios orgânicos e nem físicos para o praticante.

Preferência de horários para a prática

40% pratica sua sessão de exercícios a noite, 37% a tarde e 23% pela manhã. O melhor horário para a prática do exercício é aquele que você tem disponível, pois é melhor praticá-lo em qualquer horário do que não praticá-lo. Porém a orientação é que, sempre que possível, evite os horários mais quentes do dia, pois desta forma a prática será mais agradável.

Preferência de local para a prática

38% dos entrevistados praticam o seu exercício no anel viário, 5% na pista de atletismo e 57% em outros lugares como avenidas, ruas, praças, academias, piscinas e em casa. Todos estes lugares citados são bons para a prática do exercício, pois são arborizados, planos (com exceção de alguns pontos do anel viário), sem poluição, o que torna a prática bem mais agradável e prazerosa. Devido a nosso município ser pequeno, ainda proporciona lugares excelentes para a prática de atividades físicas.

Exames médicos

Somente 20% dos entrevistados realizaram exame médico antes do início da prática do exercício e os 80% restantes não realizaram. Esclarece-se que para pessoas com mais de 35 anos o exame médico é indispensável. O que nos preocupa é que 40% das pessoas que não realizaram exames médicos já tem 35 anos ou mais, é necessário que estas pessoas se conscientizem que o exame médico é que vai dizer-lhe se esta apta ou não para desempenhar determinadas atividades físicas. Ressaltamos que a avaliação da aptidão física também é muito importante para nortear a prática de exercícios, esta por sua vez deve ser realizada por um profissional de Educação Física.

Dicas para a prática correta do exercício físico

- Escolha exercícios que lhe dê prazer durante a execução.
- Evite somente um tipo de exercício, pois variando as atividades a prática será mais estimulante.
- Os exercícios mais indicados para a saúde são os aeróbios (longa duração e baixa intensidade). Ex: Caminhada, corrida, ciclismo e natação.
- Lembre-se de realizar sempre todos os movimentos com qualidade.
- Exercite-se no mínimo três vezes por semana e no máximo seis vezes por semana. Quando o número de sessões for inferior a seis vezes semanais, intercale os dias de exercício e repouso.
- Controle a sua frequência cardíaca durante o exercício. Para a saúde indica-se que o exercício físico deve ser realizado entre 40 e 80% de sua frequência cardíaca máxima ($FC_{Max} = 220 - \text{sua idade}$)
- A duração de cada sessão de exercício deve ser de 15 a 60 minutos, considerando o exercício praticado e sua capacidade física atual.
- Realize avaliações físicas periódicas para verificar como anda a sua aptidão física.
- É aconselhável consultar um médico antes de iniciar um programa de exercícios, principalmente para pessoas com mais de 35 anos.
- Nunca inicie um exercício sem antes realizar aquecimento e alongamento.
- Evite parar bruscamente após o seu exercício, o ideal é diminuir

- pausadamente o ritmo até cessar o movimento.
- Se possível realize a sua sessão de exercícios quando a temperatura for mais amena.
 - Escolha um local agradável para sua prática, longe de barulhos, poluição e perigos de acidentes.
 - Use roupas leves e tênis adequado. Jamais use roupas plásticas durante a execução de exercícios.

Considerações finais

Infelizmente muitas pessoas que praticam o exercício físico em Marechal Cândido Rondon Paraná, o fazem de forma inadequada. É de conhecimento geral, que para o exercício contribuir efetivamente em relação a saúde do praticante é necessário organizá-lo para tal finalidade. As pessoas enganam-se pensando que estão sendo beneficiadas em sua saúde só pelo fato de estarem praticando o exercício físico, pois pode-se constatar que esta prática provoca a ação inversa, ou seja, inúmeras vezes traz prejuízos para a saúde. É necessário que as pessoas percebam que deve-se praticar o exercício, mas de forma organizada, buscando e aplicando na prática conhecimentos sobre intensidade, quantidade de sessões, duração das sessões, tipos de exercícios indicados, alimentação, aquecimento, resfriamento, reidratação, entre outros, que certamente virão a contribuir para a promoção da saúde.

Outro aspecto que ficou claro é que as pessoas não sabem diferenciar os tipos de exercícios existentes, não sabem escolher o exercício ideal de acordo com suas necessidades e objetivos. Percebeu-se, ainda, que as pessoas pensam que a quantidade é que trará melhores benefícios à saúde, é exatamente aí que cometem um erro terrível. Muitas sessões semanais, sessões com duração muito elevada ou ainda intensidades muito fortes, certamente proporcionarão muito mais prejuízos do que benefícios à nível orgânico e funcional. Estas pessoas precisam de esclarecimentos urgentes sobre este ponto, para criarem uma consciência definida e lógica sobre estas questões.

Verificamos também, que a maioria dos entrevistados praticam o exercício físico pelo simples prazer de sentir-se melhor.

Consideramos isto um ponto positivo, pois desta forma as pessoas também despertam o interesse pela prática do exercício. Em nosso município é muito grande a quantidade de pessoas que fizeram do exercício físico um hábito cotidiano. O que torna-se necessário é que os profissionais de Educação Física despertem e busquem mais conhecimento sobre este assunto, tornando-se verdadeiros profissionais do exercício físico, desta forma estariam contribuindo com esta sociedade "faminta" pelo exercício, mas que ao mesmo tempo o pratica de forma inadequada, tornando este apenas um modismo e não um instrumento que possa contribuir efetivamente na promoção da saúde.

Concluindo este estudo percebemos a necessidade de ampliá-lo futuramente, pontuando prontamente os seguintes aspectos: realizá-lo separadamente por sexo e faixa etária, para ter acesso a diferentes informações e analisá-las separadamente; verificar a prática ou não de aquecimento, alongamento e resfriamento; buscar informações sobre os hábitos alimentares dos indivíduos adeptos; verificar como ocorre a reidratação após o exercício; observar a vestimenta utilizada, especialmente calçados; realizar um levantamento das profissões e outras atividades diárias para verificar quais as pessoas que mais procuram o exercício, as ativas ou sedentárias; verificar se o nível de conhecimento sobre exercício físico tem relação direta com o nível de escolaridade do praticante e outras questões que possam ser consideradas relevantes.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- BARBANTI, J. V. **Aptidão física: um convite para a saúde.** São Paulo: Manole Dois, 1990.
- CERVO, A. L.; BERVIAN, P. A. **Metodologia Científica**, 3.ed. São Paulo: Mc Graw-Hill do Brasil, 1983.
- ELBAS, M.; LIMA, P. **Ginástica de academia.** Rio de Janeiro: Sprint, 1986.
- ELBAS, M.; SIMÃO, R. **Em busca do corpo: exercícios, alimentação e lesões.** Rio de Janeiro: Shape, 1997.
- GIAM, C. K.; TEH, K. C. **Medicina esportiva, exercícios para a aptidão física.** São Paulo: Santos, 1989.
- GUEDES, D. P.; GUEDES, J. E. R. P. **Controle do peso corporal: composição corporal, atividade física e nutrição.** Londrina: Midiograf, 1998.
- _____. **Exercício físico na promoção da saúde.** Londrina: Midiograf, 1995.
- KAMEL, D.; KAMEL, J. **Nutrição e atividade física.** Rio de Janeiro: Sprint, 1996.
- LEITE, P. F. **Aptidão física, esporte e saúde.** 2.ed. São Paulo: Robe d., 1990.
- NAHAS, M. V. **Fundamentos da aptidão física relacionada a saúde.** Florianópolis: UFSC, 1989.
- POLLOCK, M. L.; WILMORE, J. H. **Exercícios na saúde e na doença: avaliação e prescrição para prevenção e reabilitação.** 2.ed. Rio de Janeiro: Médica e científica, 1993.