

MOTIVOS DA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA POR USUÁRIOS DAS PRAÇAS PÚBLICAS DE JUAZEIRO DO NORTE – CEARÁ

REASONS FOR THE PRACTICE OF PHYSICAL ACTIVITY BY USERS OF THE PUBLIC PREMISES OF JUAZEIRO DO NORTE – CEARÁ

TORRES^{a*}, Douglas Leão Lopes; TORRES^a, Valesca Leão Jacinto
Centro Universitário Doutor Leão Sampaio – UNILEÃO^a

Recebido em: 06/09/2016; Aceito: 07/03/2017; Publicado: 24/07/2017

Resumo

A saúde humana está relacionada diretamente com o nível de atividade física diária, diante das inúmeras doenças crônicas e degenerativas que vem a ocorrer, deve-se sempre buscar o não acontecimento deste fenômeno, interagindo com os bons hábitos alimentares seguidos de boas práticas corporais para o bem estar e qualidade de vida, resultando na longevidade. Esta pesquisa teve como objetivo verificar quais os motivos da prática de atividade física por usuários das praças públicas que frequentam as academias populares localizadas nas praças públicas de Juazeiro do Norte – Ceará. A amostra foi composta por 103 praticantes de atividades físicas, entre 18 e 60 anos. Para a coleta dos dados, foi aplicado um questionário contendo questões referentes aos possíveis motivos de utilização dos usuários nas praças públicas. Para a tabulação dos dados foram utilizados os programas Microsoft Office Excel (2013) e o software SPSS versão 12. Os resultados obtidos apontaram como os principais motivos da utilização dos usuários nas praças públicas, a questão do prazer na utilização das instalações das academias populares ao ar livre, seguindo também como grau de importância de estar com amigos, classificando em interação social e sendo um dos fatores motivacionais para as práticas de exercícios físicos. Perante este estudo é de suma importância, que haja novas pesquisas que abordem os motivos de incentivos a práticas de atividades físicas, notoriamente atendendo no pressuposto de políticas públicas da saúde na prevenção e correção de futuras doenças crônicas e degenerativas.

Palavras chaves: Fatores motivacionais. Praças públicas. Prática de exercícios físicos.

Abstract

Human health is directly related to the level of daily physical activity, given the innumerable chronic and degenerative diseases that are occurring, we must always seek the non-event of this phenomenon, interacting with good eating habits followed by good body practices for the Well being and quality of life, resulting in longevity. This research had as objective to verify the reasons of the practice of physical activity by users of public squares that attend the popular academies located in the public squares of Juazeiro do Norte - Ceará. The sample consisted of 103 practitioners of physical activities, between 18 and 60 years. For the data collection, a questionnaire was applied containing questions regarding the possible reasons for users' use in public squares. We used the Microsoft Office Excel (2013) The SPSS software version 12 was used for the tabulation of the data. The obtained results pointed out as the main reasons for the use of the users in the public squares, the question of the pleasure in the use of the facilities of the popular academies in the open air, also following as degree of importance Of being with friends classifying in social interaction being one of the motivational factors, for the practices of physical exercises. Given this study, it is of great importance that new research be conducted that addresses the for incentives to

*Autor Correspondente:

Douglas Leão Lopes Torres

Endereço: Rua Manoel Alves, nº 216, Centro, Umari- CE; E-mail: douglas.edf.docente@gmail.com

physical activity practices, notoriously attending to the presupposition of public health policies in the prevention and correction of future chronic and degenerative diseases.

Keywords: Motivational factors. Public squares. Practice of physical exercises.

***Autor Correspondente:**

Douglas Leão Lopes Torres

Endereço: Rua Manoel Alves, nº 216, Centro, Umari- CE; E-mail: douglas.edf.docente@gmail.com

INTRODUÇÃO

A importância de se tratar com seriedade a saúde física e mental provém de boas práticas diárias de exercício físico e de uma boa alimentação, seguida de orientação especializada por profissionais capacitados da área da saúde, como professores de Educação Física que por sua vez são habilitados e que possuem um conhecimento teórico e prático que irá contribuir para a melhoria da qualidade de vida da população.

Atualmente, é perceptível o crescimento padrão de forma decrescente nos níveis populacionais de praticantes de atividade física nas últimas décadas, em decorrência do aumento da mecanização dos processos de trabalho e de atividades cotidianas (BOCLIN; FAERSTEIN; LEON, 2014, p. 250).

Os profissionais de Educação Física possuem um papel de fundamental importância na manutenção da saúde da população em geral e priorizam a oportunidade de demonstrar suas capacidades diante dos mais diferentes indivíduos de acordo com suas necessidades, contribuindo de forma significativa para os programas de atividade física, resultando em saúde e bem estar.

Eventualmente, é bastante comum deparar-se com pessoas que ainda não possuem informações adequadas a respeito da conduta correta a ser seguida sobre sua saúde, sobre como elas devem buscar exercitar-se e, conseqüentemente, poderem evitar as doenças crônicas e degenerativas, podendo assim, adquirir uma melhor capacidade funcional para a devida coordenação motora básica.

Estudos apontam que a população em geral está ciente de que a inatividade física é um dos fatores que atinge cerca de 50% do público brasileiro, deixando esses indivíduos com excesso de peso, possibilitando assim, o surgimento de obesidade dentre outras principais doenças crônicas não transmissíveis (DCNT's), estas que por sua vez, podem ser evitadas através de uma boa alimentação e práticas corporais contínuas.

Tem-se, portanto, a atividade física como promotora da saúde no cotidiano, com as mais diversas opções de se buscar a saúde e bem estar. Pode-se então sair da inatividade física, mudando os hábitos e práticas que venha a

prejudicar de alguma maneira e, tendo algumas atribuições como as capacidades motoras desenvolvidas, resultado das ações ao realizar atividades diárias, educando e tornando possível o exercício físico como estilo de vida ativa e desenvolvida.

Segundo Pupulin et al. (2016, p. 331) indivíduos que são engajados em um programa de treinamento físico podem apresentar melhoria do bem estar, elevação da autoestima e diminuição dos sintomas de depressão e ansiedade, que proporcionam maior interação social.

Os exercícios físicos são responsáveis no auxílio e na promoção da saúde e bem estar, por serem planejados e organizados, fundamentados nos princípios fisiológicos, considerando a importância de idade, sexo e hábitos alimentares. Sendo assim, o indivíduo que está em constante busca de práticas com diferentes níveis e modalidades de atividades físicas terá maior probabilidade de adquirir uma boa forma física e melhorar cada vez mais a sua qualidade de vida.

De acordo com Souza (2013, p.58) um estudo realizado pela Sociedade Brasileira de Medicina do Exército do Esporte (SBMEE) e a Associação Brasileira de Medicina (ABM) estabelece que o exercício físico regular resulta nos benefícios dos sistemas cardiovascular, respiratório e musculoesquelético, sendo também uma importante promotora da saúde, otimizando os efeitos de doenças crônicas e degenerativas como obesidade, diabetes tipo II e doenças no miocárdio.

Em outro trabalho feito por Boclin, Faerstein e Leon (2014, p. 252) a prática de atividade física de lazer variou significativamente segundo bairros de residência, de modo que esta foi mais prevalente entre residentes de bairros com melhores condições sociais e de acesso a áreas públicas de lazer, independentemente de seus atributos individuais.

De fato, atrelado a toda esta questão, tem-se o desafio no cotidiano de fortalecer os laços habituais com práticas saudáveis, que venha resultar e promover a longevidade. Por conseguinte, deve-se valorizar e respeitar o movimento corporal, com o intuito de melhorar o estilo de vida, ressaltando que as atividades corporais na educação estimulam o raciocínio,

prazer no aprendizado, vivências de conflitos, concentração e participação, além de experiências práticas do cotidiano. (CATUNDA; SARTORI; LAURINDO, 2014; p. 13).

Grande parte dos indivíduos tem em seu senso comum de que a inatividade física nos traz uma série de problemas relacionados à nossa própria saúde, que vem a ter início em nosso histórico de hábitos alimentares e práticas de exercícios diários inadequados.

O corpo humano foi feito para o exercício físico. Quando há a ausência de práticas no dia a dia, o corpo se torna inativo e devido a isto, as articulações incham, os músculos enfraquecem, o aumento de gordura afeta o sistema circulatório, o coração perde força e, logo, o organismo fica mais exposto a doenças. (MENEGUCI et al., 2015, p. 161).

A atividade física vem a cada dia, globalizando os mais diferentes tipos de culturas, possuindo mais relevância e tendo importância, em campos sociais de estudos como saúde, educação, lazer, cultura e ciências, vindas em abrangência à Educação Física e o esporte (FERRARI et al., 2017, p. 10).

Desta forma, este estudo teve como objetivo averiguar quais os motivos da prática de atividades físicas pelos usuários das praças públicas no município de Juazeiro do Norte – Ceará.

2 MATERIAL E MÉTODOS

2.1 CARACTERIZAÇÃO DA PESQUISA

Este estudo teve como base três características: quantitativa, descritiva e de campo. Quantitativa por apurar atitudes e opiniões conscientes dos entrevistados, por meio de um questionário semiestruturado contendo perguntas a respeito da temática em questão. Descritiva por realizar a pesquisa, a análise e o registro de campo por propor uma interação entre a pesquisa bibliográfica e documental analisando as características e variáveis, relacionando a coleta de dados como fenômeno do processo.

Para a realização de uma pesquisa de campo temos um estudo bibliográfico como referência, para que o pesquisador possa obter o conhecimento necessário, é intrínseco ter em vista

a fase do estudo e as ideias para a definição dos objetivos definindo os meios dos dados a serem coletados, analisando-os e exemplificando-os (TREINTA et al., 2013).

2.2 POPULAÇÃO E AMOSTRA

A população foi composta por praticantes de atividade física nas praças públicas, tendo como amostra de caráter acidental, por ser aleatória, portanto, não podendo obedecer a um cálculo exato amostral. Este estudo teve a participação de 103 indivíduos sendo 45 do sexo masculino e 58 do sexo feminino.

A pesquisa foi executada no período de 02 (duas semanas) nos horários vespertino e noturno das 16h00min às 21h00min horas sendo do dia 24 de março a 04 de abril com jovens, adultos e idosos da cidade de Juazeiro do Norte – CE.

3.2.1. Local e período da pesquisa

A pesquisa de campo foi executada nas praças públicas da La Favorita, Crajubar e Praça da Bíblia em Juazeiro do Norte – Ceará.

2.3. INSTRUMENTOS DA PESQUISA

Para constituir a pesquisa e coleta de dados dos participantes foi apresentado aos entrevistados o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), e um questionário contendo 30 (trinta) perguntas objetivas referentes à utilização das praças públicas no aspecto motivacional destes indivíduos, que por sua vez procuram ambientes ao ar livre para as práticas corporais.

2.4. PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

Dando procedência ao estudo na coleta dos dados, sendo por meio de visitas às praças públicas, estimulando e esclarecendo com atenção aos praticantes de exercício físico (EF) a importância desta pesquisa e sua finalidade, após assinar o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), no mesmo momento será entregue o questionário em forma objetiva para serem preenchidos, de acordo com seus sentimentos ali manifestados.

2.4.1. Critérios de inclusão

Os adeptos a participarem da pesquisa são praticantes de atividade física (AF) em praças públicas que estejam praticando os exercícios em constante assiduidade por pelo menos 03 meses, tendo também idade a partir de 18 anos e concordando em assinar o TCLE Termo Consentimento Livre Esclarecido.

2.4.2. Critérios de exclusão

Não podendo participar da pesquisa os que não concordarem em assinar o TCLE Termo Consentimento Livre Esclarecido e possuindo idade inferior a 18 anos e estando praticando atividade a menos de 03 meses.

2.5. ANÁLISES DOS DADOS

Os dados, após a coleta, foram processados com o auxílio dos Softwares Microsoft Office Excel (2013) e o programa estatístico SPSS versão 12, sendo organizados em forma de gráficos e tabelas para melhor entendimento e visualização dos resultados deste estudo, através da análise da frequência relativa e absoluta dos dados da mediana e dos valores máximos e mínimos das idades.

3 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Esta pesquisa teve como temática a motivação dos praticantes de atividades físicas em praças públicas de Juazeiro do Norte – Ceará, objetivando as análises e interpretação dos dados coletados, referentes ao questionário aplicado vindo a resultar em aspectos motivacionais, para uma forma regular de se viver em relação após o início da prática de exercícios físicos, em ambientes ao ar livre.

Como se pode observar, a amostra foi composta por 103 participantes, sendo a maioria do sexo feminino com (56,0%) e do sexo masculino (44%), tendo este grupo com o menor número de frequentadores das praças executando algum tipo de atividade física.

Em meios aos aspectos cronológicos, a mediana de idade dos participantes da pesquisa foi de

26 \pm 11,68 anos, tendo como valor mínimo e máximo de idade de 18 e 60 anos, respectivamente.

As idades dos participantes foram agrupadas em faixas etárias, para uma melhor verificação e discussão sobre a frequência e classificando em 4 diferentes grupos praticantes de atividade física em espaços públicos, mais especificamente nas academias ao ar livre (AAL), conforme o gráfico 01.

Tendo como maior número de pessoas frequentando as academias populares, destacado no (gráfico 01), são os jovens que tendo idade entre 18 e 28 anos, do sexo feminino tem mais frequentado com 60,3% e o masculino menos com 55,6% e na média geral nesta faixa etária, tendo como 58,3% de frequentadores.

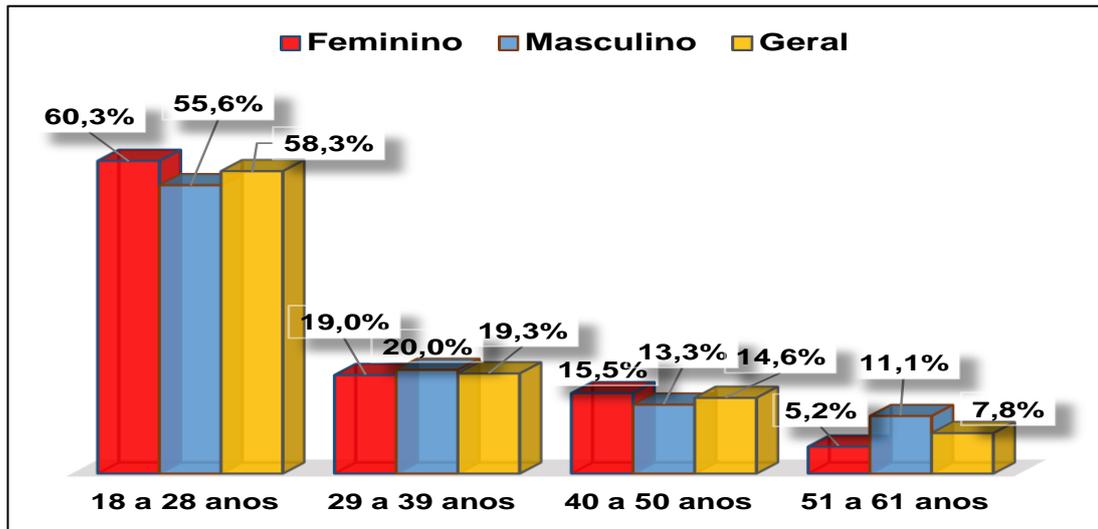
Os praticantes com idade entre 29 a 39 anos, do sexo feminino com 19,0% e o masculino com 20,0% de frequentadores das praças públicas, com média geral de 19,3% desta faixa etária. Aos praticantes de exercício físico, com idades entre 40 e 50 anos frequentam as praças em 15,5% do sexo feminino e 13,3% do masculino tendo como média geral desta faixa etária de 14,6%.

Entretanto, no grupo de pessoas de meia idade entre 51 a 61 anos, corresponde à faixa etária mais baixa de praticantes de atividade física nas praças públicas, com 5,2% do sexo feminino e 11,1% do sexo masculino, resultando em média geral de 7,8% de pessoas que vem se exercitando na velhice.

Em um estudo realizado por Lima et al. (2013, p.1518) relata que a maior densidade e variedade de instalações de lazer próximas da residência podem favorecer a prática de atividades físicas.

O gráfico 01 aponta a classificação dos idosos como a faixa etária que menos aderiram a uma prática de exercícios físicos diária.

Gráfico 01: Distribuição percentual dos participantes da pesquisa por faixas etárias



Mediante os resultados obtidos na (tabela 01 abaixo) a classificação dos aspectos motivacionais que possibilitam aos frequentadores das academias populares das praças públicas, sendo considerado estatisticamente que são os jovens com idade entre 18 e 28 anos, os correspondentes de 58,3% da

média geral de juazeirenses frequentadores das praças públicas, onde se encontram realizando algum tipo de atividade física nesses ambientes.

Segundo Souza (2014, p.86) a participação por meio de atividades em praças é essencial para todas as idades, discorrendo sobre a importância para a saúde da população.

Tabela 01. Principais motivos para a prática de atividade física nestes espaços

		Estar com os amigos		Manter a forma		Fazer exercícios		Estar em boa condição física		Prazer na utilização das instalações	
		n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Feminino	Importante	30	52	19	33	20	35	24	41	09	16
	Totalmente importante	11	19	12	21	13	22	10	17	08	14
	Muito Importante	17	29	27	47	25	43	24	41	41	71
Masculino	Importante	25	56	15	33	14	31	09	20	11	24
	Totalmente importante	14	31	12	27	10	22	16	36	12	27
	Muito Importante	6	13	18	40	21	47	20	44	22	49

Em um trabalho feito por Lima et al. (2016, p.1518) com adolescentes demonstrou que a distância e a quantidade de instalações de lazer podem afetar o padrão de prática de atividade física e de exercícios em adolescentes, mas este comportamento difere entre os sexos. Diminuir as distâncias e aumentar o número de instalações de lazer facilitaria o comportamento ativo dos adolescentes.

Estudos sugerem que o menor tempo de caminhada entre a residência e locais para a prática de atividade física e equipamentos sociais estejam diretamente associados com a adoção de hábitos de vida saudáveis e, conseqüentemente, com o peso corporal adequado (NASCIMENTO; ZUCOLOTTI; SARTORELLI, 2015, p.178).

Destacando variáveis de maneira adequada com respostas mais apuradas da população estudada, visando assim o conhecimento associada às características dos participantes, na prática de atividade física, conforme ilustra o gráfico 02.

Uma visão geral da percepção dos frequentadores das academias ao ar livre (AAL) para uma melhor visualização dos dados obtidos, a fim de responder questões aqui levantadas e obtendo respostas de maneira central desta pesquisa.

Conforme as relações dos participantes da pesquisa no grau classificatório responderam que: estar com os amigos com 53,4% importante, 24,3% totalmente importante e 22,3% muito importantes. Para outros participantes responderam que manter a forma com 33,0% importante, 23,3% totalmente importante e 43,7% muito importante. Ao fazer exercícios alguns praticantes responderam que 33,0% importantes, 22,3% totalmente importante e 44,7% muito importante. Já para os praticantes que querem se manter em uma boa condição física responderam em 32,0% importante, 25,2% totalmente importante e 42,8% muito importantes.

Para muitos dos praticantes, sentir o prazer na utilização das instalações tem como 19,4% importante, 19,4% totalmente importante e com 61,2% fica como o favorito dos praticantes de atividade física em academias populares das praças públicas.

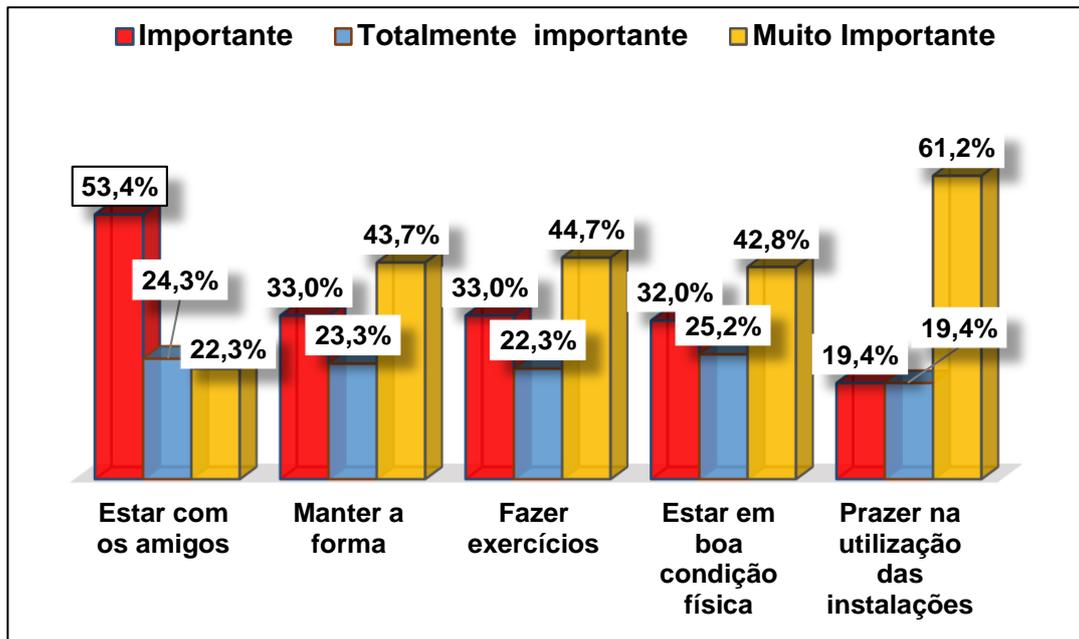
Estudo desenvolvido por Junior et al. (2012) no nordeste do Brasil com adolescentes, resulta em aspectos motivacionais para a prática de atividade física, revelando que os jovens do sexo masculino com 66,3% são mais ativos do que as do sexo feminino com 36,7%.

Apesar das consistentes evidências de que a atividade física (AF) regular está associada à redução dos riscos de morbidade e mortalidade, ainda é elevada a prevalência de pessoas insuficientemente ativas (QUEIROGA et al., 2016, p. 828).

Portanto, a importância dos hábitos alimentares e das práticas da atividade física, categoricamente é incorporada na infância para a adolescência, conseqüentemente, retratando na possível transferência na idade adulta.

Estudos apontam que como a meia idade ser sinalizada a partir dos 50 anos de idade, onde são iniciados os declínios da saúde física e mental do indivíduo, na qual benefícios seriam atribuídos com a atividade física regular podendo assim, minimizar ou reverter os sintomas de problemas adquiridos na velhice.

Gráfico 02. Principais motivos para a prática de atividade física nestes espaços e o grau de importância atribuído a cada um destes.



Fonte: Primária

4 CONCLUSÃO

Após a análise dos dados deste estudo, perante as informações contidas entre os participantes, venha a resultar no principal motivo que levam esses indivíduos a se exercitarem nas praças públicas, é o prazer na utilização das instalações das academias populares ao ar livre (AAL), sendo possibilitado esse acesso a todas as pessoas em geral de forma gratuita, sendo que os equipamentos possuem o gerenciamento desses exercícios físicos (EF), tendo também como fator motivacional a estas práticas, e estar com amigos que resulta na interação social desses indivíduos que ali se encontram se exercitando nos ambientes públicos.

Foi por meio da observância dos participantes desta pesquisa, que se pode notar e classificar o público jovem como os que mais frequentam as academias ao ar livre (AAL), onde se encontram realizando algum tipo de exercício físico (EF), localizadas nas praças públicas de Juazeiro do Norte – CE.

A população que fez parte deste estudo atribui às práticas de atividades físicas (AF) como muito importante, de forma que traz para o próprio indivíduo inúmeros benefícios a sua saúde, através de práticas diárias de exercícios físicos (EF).

Relatos dos usuários das praças afirmaram que partiu de sua própria vontade irem se exercitarem em ambientes públicos. Isso mostra que esses indivíduos possuem algum conhecimento e que a prática de atividade física (AF) promove a saúde e vem possibilitar melhores resultados no âmbito de ter um estilo de vida mais saudável.

Ao longo deste estudo podemos perceber que há um grande número de pessoas e que cresce a cada dia pela procura de realizar algum tipo de exercício físico (EF), nas academias populares ao ar livre (AAL), no entanto fica perceptível também que não há registros de que existe um acompanhamento de Profissionais de Educação Física na orientação e gerenciamento das práticas desses indivíduos, podendo ser esse o co-fator para a desistência ou compreendido os benefícios relacionados à

saúde desses indivíduos de que exercer a prática corporal e ter saúde resultando em longevidade e qualidade de vida.

REFERÊNCIAS

- BOCLIN, K.L.S.; FAERSTEIN, E.; LEON, A.C.M.P. Características contextuais de vizinhança e atividade física de lazer: Estudo Pró-Saúde. **Revista de Saúde Pública**, 2013, p. 249-257.
- CATUNDA, R.; SARTORI, S.K.; LAURINDO, E. Recomendações para a Educação Física Escolar. **CONFEEF**, 2014, p. 01-63.
- FERRARI, T.K. Estilo de vida saudável em São Paulo, Brasil. **Cadernos de Saúde Pública**, 2017, p. 01-12.
- GENNARI, C. Município de Santos exige Profissional nas academias populares. **CREFSP**, 2012. Disponível em: <<http://migre.me/iBKPf>>. Acesso em: 17-03-2014 Março 2014.
- MENEGUCI, J. et al. Comportamento sedentário: conceito, implicações fisiológicas e os procedimentos de avaliação. **Revista Motricidade**, 2015, p. 160-174.
- NASCIMENTO, M.A.S.; ZUCOLOTTI, D.C.C.; SARTORELLI, D.S. Associação entre a percepção de atributos ambientais e excesso de peso: um estudo realizado em um município de pequeno porte. **Caderno de Saúde Pública**, 2015, p. 173-182.
- PUPULIN, A.R.T. et al. Efeito de exercícios físicos e de lazer sobre os níveis de cortisol plasmático em pacientes com Aids. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, 2016, p. 328-333.
- QUEIROGA, M.R. Caracterização do ambiente físico e prática de atividades físicas em unidades básicas de saúde de Guarapuava, Paraná, 2011-2012. **Revista Epidemiologia em Serviços de Saúde**, 2016, p.827-836.
- SANTOS, D. H. S. D.; GOMES, T. D. A prática da caminhada em praças e parques com ou sem orientação de um profissional de educação física, p. 1-17, 2013.
- SOUZA, C. A. D. et al. Perfil dos frequentadores e padrão de uso das academias ao ar livre em bairros de baixa e alta renda de Curitiba-PR. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, 2014, p. 86-97.
- SOUZA, D. J. B. Sociedade Brasileira de Medicina do Exercício e do esporte. **Revista Educação Física CONFEEF**, 2013, p. 56-61.
- TREINTA, F.T. Metodologia de pesquisa bibliográfica com a utilização de método multicritério de apoio à decisão. **Revista Produção**, 2013, p. 01-13.