



A IMPORTÂNCIA DA PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS EM LOCAIS PÚBLICOS NA CIDADE DE BARRA DO GARÇAS-MT

Romário Rosa de Souza 1¹
Alexandre Souza Nunes 2²
Larissa Resende Mendonça 3³

PALAVRAS-CHAVE: Atividade física; bem estar; saúde.

INTRODUÇÃO

A prática regular de atividade física, ou mesmo o estilo de vida mais ativo, tem demonstrado ser um meio de proteção contra as ocorrências de doenças como exemplo as cardiovasculares (PAFFENBARGER, *et al*, 1986).

Segundo (REGO, *et al*, 1990) o principal fator risco de morte do homem moderno está relacionada ao sedentarismo, tabagismo, hipertensão arterial, obesidade e alcoolismo. Assim a prática de exercícios físicos está relacionada ao costume, cultura e vontade das pessoas em se exercitarem, como o objetivo de ter uma vida mais saudável e ativa.

O interesse pela atividade física tem aumentado com a divulgação dos diversos benefícios resultantes da prática, dessa forma a disponibilidade dos programas orientados de exercícios tem ocorrido em diversos locais, como nos clubes, centros de atendimento aos idosos, academias, praças de atividade físicas, ambientes hospitalares, indústrias e outros lugares.

Infelizmente no Brasil a nossa sociedade não tem o hábito de praticar exercícios físicos regularmente, diante de tal fatalidade juntamente com a omissão dos nossos administradores, entende-se que a população deva ser alertada quanto aos benefícios da prática regular de exercícios físicos (ISLAM, 2002).

Além de ajudar no combate a doenças a atividade física regular praticada, está associada ao condicionamento físico, o sentido do prazer, satisfação e bem-estar que pode proporcionar aos seus praticantes.

O objetivo principal deste trabalho foi analisar a importância da prática de exercícios físicos em locais públicos na cidade de Barra do Garças-MT.

METODOLOGIA

O Estado de Mato Grosso está localizado entre as coordenadas geográficas de latitudes 7° a 18° sul e longitudes 50° a 62° oeste de Greenwich. As altitudes variam de 100 a 1200 metros, no centro do Continente Sul Americano. Foi definida, como área de estudo, a cidade de Barra do Garças – MT, localizada às margens do Rio Araguaia no estado de Mato Grosso, na divisa com o estado de Goiás. A metodologia foi pautada nas orientações de Minayo (2004) e Santos (2008) sendo desenvolvido através de cinco etapas: 1ª etapa: referencial teórico pertinente à temática; 2ª etapa: aplicação de questionário avaliativo e quantitativo;

3ª etapa: entrevista semi-estruturada e observação; 4ª etapa: levantamento dos dados e sistematização; 5ª etapa: análises e representação de dados.

ANÁLISE E DISCUSSÃO

Sem dúvida alguma, a aproximação da Educação Física com a saúde coletiva reorienta a área de atuação do lazer público, com essa visão mais ampliada do sistema saúde contra o adoecimento, vêm contribuindo nos últimos anos para a formulação, implementação e concretização da procura por exercícios físicos. Participaram da presente pesquisa 86 pessoas, ambas foram entrevistadas em locais públicos com grande fluxo de movimentação, ou seja, frequentadores de avenidas de caminhada, ruas, pista olímpica, centros de atendimentos de prática de exercícios físicos.

Do total de 86 pessoas entrevistadas, 03 afirmou que pratica exercícios físicos 01 (uma) vez por semana; 09 (nove) duas vezes por semana; 28 (vinte e oito) 03 vezes por semana; 28 (vinte e oito) 04 vezes por semana; 07 (sete) 05 vezes por semana; 06 (seis) 06 vezes por semana. 52 duas pessoas afirmaram que não praticaram exercícios físicos nos últimos 12 meses, em contra partida 34 participantes afirmaram que praticaram exercícios físicos.

Diante da pesquisa realizada identificou-se que 77 pessoas procuram os locais públicos da cidade de Barra do Garças-MT, para praticarem exercícios físicos e somente 09 vão à procura de lazer. Neste contexto 64 pessoas disseram que praticam caminhada; 11 pessoas praticam cooper; 02 futebol; 03 bicicleta e 06 não praticam nenhum exercícios físico.

Analisando o questionário avaliativo e quantitativo utilizado nas entrevistas com os participantes da presente pesquisa, averiguou-se que 06 participantes frequentam academia de esportes ou ginásticas e 80 pessoas não frequentam nenhuma local privado para praticar, totalizando assim 86 participantes.

Ainda diagnosticando o questionário avaliativo e quantitativo constatou-se que 27 participantes opinaram dizendo que passaram por uma avaliação médica antes de praticar quaisquer exercícios físico, assim 59 participantes responderam que não passaram e que praticam exercícios físicos por conta própria. Dessa forma 33 participantes desejam que se tenha um profissional de educação física orientando a população nos locais de se praticar exercícios físicos; 17 pessoas acreditam que seria muito bom se ter um posto médico com profissionais atendendo a população constantemente; 16 pessoas desejam que sejam instalados bebedouros públicos; 19 imaginam que bom se ter uma guarita de segurança com a presença de policias e 01 pessoas gostaria que se tenha um parquinho para as crianças se divertindo e pegando gosto por se praticar exercícios físicos.

Segundo Okuma (1998), todos nós sabemos que compreender e conhecer a necessidade de se praticar exercícios físicos em qualquer faixa etária é vital para a nossa saúde e para todo o corpo humano, onde conseguimos sair do sedentarismo e prolongar a nossa vida.

CONCLUSÕES

Constatou-se que diante da pesquisa realizada nos locais públicos situados na cidade de Barra do Garças-MT, que a população tem praticado exercícios físicos por conta própria e até mesmo sem qualquer avaliação médica. Assim entendemos que toda e qualquer atividade física deve ter uma orientação de um profissional habilitado da área para se evitar maiores danos a saúde.

Outro fator importante de mencionarmos é que a população está pedindo um acompanhamento por um professor de Educação Física e melhorias com ampliação da infraestrutura já existente, neste contexto, fica visível uma aproximação das pessoas em busca de melhorar a sua própria condição física do corpo e sair do sedentarismo.

REFERÊNCIAS

ISLAM, M. M.; TAKESHIMA, N. R.; ROGERS, M. E.; WATANABE, E.; OKADA, A. Daily physical activity intensities of older adults in supervised and unsupervised exercise programs. *Med. Sci Sports Exerc.* N. 34 v. 5 p. 1 – 124, 2002.

MINAYO, M. C. S. *O desafio do conhecimento – pesquisa qualitativa em saúde*. 8 edição. São Paulo: Hucitec, 2004.

OKUMA, S. S. *O idoso e a atividade física*. Campinas: Papirus, 1998.

PAFFERNBARGER, JR. R. S.; BLAIR, S. N.; LEE, I. M. HYDE, R. T. Measurement of physical activity to assess health effects in free-living populations. *Med Sci Sports Exerc.* N. 25 pág. 60-70. 1993.

REGO, R. A.; BERARDO. *et al.* Risk factors for chronic non-communicable diseases: a domiciliary survey in the municipality of São Paulo, SP (Brazil). Methodology and preliminary results. *Revista de Saúde Pública.* N. 24, V. 4. p. 277 – 285. 1990.

SANTOS, L. A. *Atividade física e morbidade cardiovascular referidas pelos gerentes e diretores de uma indústria automobilística: influência de um programa de condicionamento físico supervisionado*. 2008. Tese (Doutorado) – Universidade de São Paulo, São Paulo, 2008. Disponível em: <<http://www.teses.usp.br/>>. Acesso em: 15. fev. 2012.

¹ Professor Mestre da Universidade Federal de Mato Grosso e-mail: romarioufg@yahoo.com.br

² Acadêmico do Curso de Licenciatura em Educação Física – Campus Universitário do Araguaia/UFMT – e-mail: alexandre.lef.jiu@gmail.com

³ Acadêmica do Curso de Licenciatura em Educação Física- Campus Universitário do Araguaia/ UFMT- e-mail:lari_r_m@hotmail.com