

BARREIRAS À PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS NO LAZER EM CAMPO GRANDE/MS

BARRIERS TO THE PRACTICE OF PHYSICAL EXERCISES IN THE LEISURE IN CAMPO GRANDE/MS

BARRERAS A LA PRÁCTICA DE LOS EJERCICIOS FÍSICOS EN EL OCIO EN CAMPO GRANDE/MS

Valéria Rieger Vieira

val.rieger.vi@gmail.com

Junior Vagner Pereira da Silva

jr_lazer@yahoo.com.br

Universidade Federal do Mato Grosso do Sul (UFMS)

PALAVRAS-CHAVE: *atividades de lazer; desenvolvimento humano; adultos.*

INTRODUÇÃO

A atividade física pode ser realizada em diferentes contextos do cotidiano da vida humana, sendo a de lazer realizada no tempo disponível com o objetivo de melhorar a saúde, a condição física, a estética ou lazer (SALLES-COSTA *et al.*, 2003), podendo ser planejada e/ou sistematizada – Exercício Físico no Lazer (EFL) ou não.

A prática de EFL é caracterizada como fator de proteção às Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT), contudo, apenas 40% dos adultos em Campo Grande/MS são fisicamente ativos no lazer (BRASIL, 2018).

O baixo envolvimento com as oportunidades de prática de EFL pode estar relacionado não somente ao indivíduo, mas também à percepção do ambiente, às condições físicas e à fatores socioeconômicos, ou seja, ao contexto do indivíduo, que quando agem negativamente são reconhecidos como barreiras.

A presente pesquisa teve como objetivo detectar as barreiras à prática de EFL em adultos em Campo Grande/MS.

METODOLOGIA

Consiste em uma pesquisa qualitativa, transversal e de campo. Foram entrevistados 389 usuários de transporte público, sexo masculino e feminino, ≥ 18 anos e < 60 anos, mediante entrevista estruturada, aplicada com formulário adaptado do instrumento proposto por Martins e Petroski (2000) e os dados gerados, apresentados em frequência relativa.



Adotou-se a Teoria Ecológica do Desenvolvimento Humano (BRONFENBRENNER, 2002) para analisar os efeitos do contexto na relação do EFL e barreiras percebidas.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os participantes apontaram como principais barreiras ao EFL a jornada de trabalho extensa (55,53%), o ambiente insuficientemente seguro (47,82%) e as tarefas domésticas (46,53%).

Bronfenbrenner (2002) admite a existência de papéis sociais que podem determinar o engajamento das pessoas em atividades que cumpram aquilo que é socialmente esperado. No caso de adultos, estes papéis se configuram no trabalho e formação da família, deixando o lazer em segundo plano, condição que pode estar ocorrendo com os subjetivos investigados, vez a predominância da jornada de trabalho extensa como barreira predominante.

Com as obrigações domésticas e familiares, além da jornada de trabalho extensa, o tempo disponível torna-se limitado. Caso o indivíduo opte praticar exercícios físicos nesse tempo, o mesmo acaba reduzido a horários específicos nos quais as pessoas sentem receio de se expor a espaços públicos por motivos como a falta da claridade do dia, da circulação de veículos ou demais pessoas, ou de políticas públicas como de segurança e iluminação.

Dessa forma, a percepção do ambiente inseguro se dá pela consideração que os espaços para a prática de EFL se configuram, sobretudo em espaços públicos como praças, parques, ciclovias entre outros, sendo estabelecida a condição de exposição ao aumento da violência urbana.

Trata-se de uma das muitas questões ambientais (de políticas públicas) que são para Bronfenbrenner (2002) um importante ponto da teoria por ocorrerem no nível da vida cotidiana e, portanto podem afetar o desenvolvimento das pessoas, inclusive nas atividades nas quais esses indivíduos busquem se envolver, optando por atividades em ambientes restritos como suas casas.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A análise da percepção dessas barreiras mediante a relação entre o indivíduo e seu contexto (e vice-versa), admite a prática de EFL numa perspectiva ampliada, ou seja, fundamenta-se na compreensão que o engajamento com essa atividade no tempo disponível é resultado da crescente capacidade da pessoa de perceber e remodelar seu contexto, em outras palavras, do seu desenvolvimento. Mostra-se uma análise promissora também para futuras intervenções.

REFERÊNCIAS

- BRASIL. *Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico*, Ministério da Saúde, 2018.
- BRONFENBRENNER, U. *A ecologia do desenvolvimento humano: experimentos naturais e planejados*. 2ª. Ed. Porto Alegre: Artmed, 2002.
- MARTINS, M. O.; PETROSKI, E. L. Mensuração da percepção de barreiras para a prática de atividades físicas: uma proposta de instrumento, *Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano*, v.2, n.1, p.58-65, 2000. Disponível em <<https://periodicos.ufsc.br/index.php/rbcdh/article/view/3958/16881>>. Acesso em: 10 jan. 2016.
- SALLES-COSTA, R.; *et al.* Gênero e prática de atividade física de lazer, *Cad Saúde Pública*, v.19 (Sup.2), p. S325-S333, out. 2003. Disponível em <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-311X2003000800014&lng=en&nrm=iso&tlng=pt>. Acesso em: 02 out. 2015.

