

QUALIDADE DE VIDA E ESPORTE: SIGNIFICAÇÃO SUBJETIVA DOS ALUNOS DE UM GRUPO DE CORRIDA DE RUA DE SALVADOR-BA

Marcela Silva Alves Moraes

RESUMO

A presente pesquisa partiu de uma iniciativa de avaliação parcial da disciplina Estágio Supervisionado II do curso de Licenciatura em Educação Física da Universidade Federal da Bahia (UFBA) cursada no semestre letivo de 2010.1. De acordo com a minha prática na área do treinamento desportivo, em especial com o esporte Corrida de Rua, e com experiências na disciplina surgiram alguns questionamentos quanto ao comportamento de corredores de rua na cidade de Salvador no que diz respeito ao tema “Qualidade de Vida e Esporte”. Os problemas encontrados para a pesquisa foram: Quais os significados de qualidade de vida para alunos de um grupo de corrida de rua de Salvador-Ba e em que eles entendem que este esporte influencia em suas vidas? Os objetivos se traduziram em: compreender em que o esporte Corrida de Rua influencia na qualidade de vida de alunos de um grupo de corrida de rua de Salvador-Ba; identificar qual a concepção de qualidade de vida que esses alunos apresentam. Os procedimentos metodológicos escolhidos para melhor responder aos problemas da pesquisa, a qual se caracteriza como qualitativa, foram: revisão de literatura sobre as categorias teóricas qualidade de vida, esporte, e corrida de rua; aplicação de questionário semi-estruturado com alunos de um grupo de corrida de rua de Salvador-Ba; observação das atividades e dos alunos desse grupo. Observou-se nas respostas das questões e nas observações feitas no dia-a-dia das atividades do grupo uma certa semelhança. A visão do prazer e da autonomia aparece como aspectos positivos nas respostas, mas a questão da saúde como ausência de doença e da atividade física ser relacionada apenas ao aspecto biológico são concepções que devem ser trabalhadas e contextualizadas com o objetivo do aluno e com a realidade e necessidade de transformação da sociedade.

Palavras-chave: qualidade de vida; esporte; corrida de rua.

INTRODUÇÃO

A presente pesquisa partiu de uma iniciativa de avaliação parcial da disciplina Estágio Supervisionado II do curso de Licenciatura em Educação Física da Universidade Federal da Bahia (UFBA) cursada no semestre letivo de 2010.1 e teve a orientação do Professor Doutor Hélio José Bastos Carneiro de Campos. Tal disciplina caracteriza-se por disponibilizar a prática de ensino por professores em formação em áreas de atuação da Educação Física diferentes da área escolar.

De acordo com a minha prática na área do treinamento desportivo, em especial com o esporte Corrida de Rua, e com experiências na disciplina surgiram alguns questionamentos quanto ao comportamento de corredores de rua na cidade de Salvador no que diz respeito ao tema “Qualidade de Vida e Esporte”. Assim, resolvi fazer uma pesquisa para entender as concepções que esses corredores apresentam quanto ao presente tema.

Segundo Mikahil (2006): “Na última década ocorreu um crescimento na prática da corrida de rua, originado por interesses diversos, como: promoção à saúde, estética, integração social, fuga do estresse e busca de atividades prazerosas ou competitivas”.

Os problemas encontrados para a pesquisa foram: Quais os significados de qualidade de vida para alunos de um grupo de corrida de rua de Salvador-Ba e em que eles entendem que este esporte influencia em suas vidas?

Os objetivos se traduziram em: compreender em que o esporte corrida de rua influencia na qualidade de vida de alunos de um grupo de corrida de Salvador-Ba; identificar qual a concepção de qualidade de vida que alunos de um grupo de corrida de rua de Salvador-Ba apresentam.

Vários procedimentos metodológicos foram escolhidos para melhor responder aos meus problemas da pesquisa, que se caracteriza como qualitativa: revisão de literatura sobre as categorias teóricas qualidade de vida, esporte, e corrida de rua; aplicação de questionário semi-estruturado com praticantes da corrida de rua de um grupo de Salvador-Ba; observação das atividades e dos alunos de um grupo de corrida de rua de Salvador-Ba. O cronograma de atividades para a realização do estudo se expressou no quadro abaixo:

QUADRO DE CRONOGRAMA

MÊS	ATIVIDADES
Março	<ul style="list-style-type: none">• Delimitação do tema;• Elaboração do Projeto de Pesquisa;• Observação do ambiente e das atividades do estágio.
Abril	<ul style="list-style-type: none">• Observação do ambiente e das atividades do estágio;• Revisão de Literatura sobre as categorias teóricas: qualidade de vida, esporte, e corrida de rua.
Maio	<ul style="list-style-type: none">• Observação do ambiente e das atividades do estágio;• Aplicação de questionário com alunos de um grupo de corrida.
Junho	<ul style="list-style-type: none">• Análise de dados coletados (questionário e observações);• Conclusão da pesquisa.

Bases Teóricas sobre Qualidade de Vida e Esporte

A qualidade de vida, segundo Minayo (apud ASSUMPÇÃO, 2002), entendida como fenômeno que se inter-relaciona com as diversas dimensões do ser humano, tem sido objeto de inúmeros estudos na comunidade científica.

A Organização Mundial de Saúde (OMS) apresenta um grupo de *Qualidade de Vida* (WHOQOL GROUP), coordenado por John Orley, que a define como “a percepção do indivíduo de sua posição na vida no contexto da cultura e sistema de valores nos quais ele vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações” (WHOQOL GROUP apud FLECK, 1999).

No estudo de Jesus (2007), está presente o conceito de Nahas (2003) que define a qualidade de vida como: “Condição humana resultante de um conjunto de parâmetros individuais e sócio-ambientais, modificáveis ou não, que caracterizam as condições em que vive o ser humano”. E expõe um quadro, exposto a seguir, do mesmo autor com os parâmetros que influenciam a qualidade de vida.

QUADRO DE NAHAS

PARÂMETROS SÓCIO-AMBIENTAIS	PARÂMETROS INDIVIDUAIS
Moradia, transporte, segurança.	Hereditariedade
Assistência médica	Estilo de Vida
Condições de trabalho e remuneração	Hábitos alimentares
Educação	Controle do Stress
Opções de lazer	Atividade Física habitual
Meio-ambiente	Relacionamento
Etc.	Comportamento preventivo

Fleck *et al* (1999) diz que no conceito de qualidade de vida da OMS fica implícito que ele é subjetivo, multidimensional (dimensões física, psicológica, social e ambiental do ser humano) e inclui elementos de avaliação positivos e negativos.

Assumpção (2002) traz que em boa parte da literatura especializada da Educação Física e das Ciências do Esporte não são especificadas de forma clara as definições conceituais e operacionais relativas ao constructo “qualidade vida” e a falta de um consenso em torno de sua definição tem levado muitos estudiosos a empregar este termo de forma reduzida e indiscriminada, associando-o, em geral e restritamente, ao conceito de saúde, no sentido de ausência de doenças e de bem-estar físico. Isso nos alerta quanto à definição de qualidade de vida ser relacionada estritamente a fatores morfo-fisiológicos da atividade física.

De acordo com o mesmo autor, ao analisar as definições de vários estudiosos, a seguinte conclusão aparece:

“Parâmetros subjetivos (bem-estar, felicidade, amor, prazer, inserção social, liberdade, solidariedade, espiritualidade, realização pessoal) e objetivos (satisfação das necessidades básicas e das necessidades criadas pelo grau de desenvolvimento econômico e social de determinada sociedade: alimentação, acesso à água potável, habitação, trabalho, educação, saúde e lazer) se interagem dentro da cultura para constituir a noção contemporânea de qualidade de vida.” (ASSUMPÇÃO, 2002)

Temos então uma dicotomia de conceitos que se relacionam com aspectos meramente biológicos ou com aspectos das ciências humanas e sociais. Mas vale concordar que a relevância vem no conjunto dos dois.

Segundo Böhme (2003):

“[...] esporte ‘é a coleção de denominações dada a todo movimento, jogo ou forma de competição expressa pelas atividades físicas do ser humano’. Dado o grande conteúdo de seu significado na linguagem popular e a variabilidade conceitual entre as diversas culturas não é possível uma delimitação precisa do conceito de esporte. O que se entende atualmente por esporte foi determinado mais por necessidades teóricas do dia a dia do que por análises científicas de suas dimensões. Como exemplo, historicamente as mudanças sociais, políticas, econômicas e jurídicas, levaram a modificações de sua conceituação.” (BÖHME, 2003, p. 99)

Logo, as concepções de Esporte não são imutáveis ao longo dos séculos ou décadas, mudam de acordo com o interesse de cada sociedade e de cada momento histórico.

De acordo com Tubino (apud BÖHME, 2003), em 1978, foi publicada a Carta Internacional de Educação Física e Esporte pela UNESCO, onde a atividade física ou prática esportiva passou a ser um direito de todos, assim como a educação e a saúde, e as dimensões sociais do esporte passou a abranger três formas de manifestação: esporte educacional (de caráter formativo e fundamentado em princípios educacionais), esporte participativo (visando o prazer lúdico, o lazer e a utilização construtiva do tempo livre), e esporte de rendimento (institucionalizado e regulamentado para a prática competitiva de modalidades esportivas). A partir desse momento histórico, vários países acrescentaram o Esporte como direito de todos em suas constituições e documentos legais, inclusive o Brasil na Constituição de 1988.

Para Santin (apud GÁSPARI, 2001) as atividades prazerosas tomam o ser vivo com uma sabedoria inscrita em si mesmo, permitindo-lhe usufruir a vida e construí-la a partir de parâmetros qualitativos. O importante, então, é a qualidade de vida voltada para a profundidade, para a perfeição do ser, para o atendimento das reais necessidades humanas.

Gáspari (2001) diz que a tendência da sociedade atual parece conduzir o indivíduo à sua própria desumanização, na qual o corpo é silenciado enquanto elemento comunicativo, o movimento livre é condicionado e a vida em coletividade sufoca as atitudes cooperativas espontâneas, e o exercício da liberdade e da cidadania, criando estereótipos que constroem e reforçam determinada imagem.

Observa-se que várias são as tendências de conceitualização da prática esportiva e da qualidade de vida, mas devemos entender o que cada aluno objetiva em suas atividades para podermos planejá-las de forma a atingi-las.

Análise de Dados

Os dados coletados para esta pesquisa resumem-se apenas às respostas dos questionários aplicados com alguns alunos do grupo de corrida e às observações feitas por mim no dia-a-dia do mesmo.

Quanto às observações, várias foram as questões levantadas para análise, principalmente com relação aos temas de conversa entre os alunos. Tomo o quadro de Nahas exposto anteriormente para agrupar os temas mais abordados durante esses diálogos.

Os Parâmetros Individuais se sobressaíram nos diálogos da seguinte forma: Hábitos Alimentares – preocupação em emagrecer e diminuir o volume de ingestão de alimentos; Hereditariedade e Comportamento Preventivo – preocupação em prevenir alguma doença devido a algum parente sanguíneo ter falecido; Atividade Física Habitual – querer aumentar o ritmo das atividades para atingir determinados objetivos de competições e/ou aspectos físicos; e lesões dificultando a prática esportiva.

Quanto aos Parâmetros Sócio-Ambientais, os seguintes foram ressaltados: Condições de Trabalho – carga horária de trabalho muito alta, deixando-os com pouca disponibilidade para exercer a corrida, ou exercê-la de maneira sobrecarregada para o corpo; Transporte – trânsito da cidade deixando-os mais nervosos e impacientes.

Os dois tipos de Parâmetros chegaram a agir simultaneamente em alguns diálogos, questões sobre preocupação com a estética (emagrecer) e ter alguma lesão apareceram na maioria das vezes.

Quanto aos questionários, quatro perguntas foram realizadas, três subjetivas e uma objetiva, foram aplicados com oito alunos de um grupo de corrida de rua de Salvador-Ba, sendo 6 mulheres e 2 homens, numa faixa etária de 28 a 49 anos, sendo 5 casados, 2 separados e um divorciado, e 7 apresentam grau de escolaridade como Superior Completo e 1 com Ensino Médio Completo.

A primeira pergunta realizada foi: “O que significa Esporte para você?”. As respostas apresentaram os seguintes fatores: qualidade de vida; disposição; vida saudável; longevidade; felicidade; diversão; saúde; bem-estar; cuidar do corpo e da mente; melhorar reações do organismo contra as enfermidades; prazer; momento de relaxar e curtir; interação social; manter a forma; e saúde.

A segunda pergunta foi “Qual o seu objetivo ao praticar Corrida de Rua?” e as respostas apresentaram tais fatores: condicionamento físico; melhoria do humor; emagrecer; fugir do stress; ganhar saúde; melhor qualidade de vida; manter a forma; se divertir; recomendação médica; prazer; melhorar a capacidade cardiorrespiratória.

A terceira pergunta foi “O que você entende sobre Qualidade de Vida?” e tais respostas foram apresentadas: boa disposição; diminuição de problemas de saúde; prolongar expectativa de vida; melhoria do estado emocional; melhor condicionamento físico; saúde; prática de hábitos saudáveis; combate ao stress; fazer o que gosta do jeito que gosta; estar bem no lado físico, mental, psicológico e emocional; conjunto de atividades que tornam a vida mais prazerosa e saudável; fazer o que gosta, tendo disposição, energia e saúde; conjunto de atitudes conscientes que envolvem hábitos saudáveis de alimentação, sono, atividades sociais, e postura em relação ao mundo; boa alimentação, dormir bem, não adquirir vícios e praticar esportes.

A quarta questão expressou-se da seguinte forma:

“De 1 a 6, relacione a ordem de importância dos fatores abaixo para a sua Qualidade de Vida:

- Físico ()
- Psicológico ()
- Nível de Independência ()
- Relações Sociais ()
- Meio-Ambiente ()
- Espiritualidade/Crenças ()”

O que vale ressaltar nesta questão é que os fatores Físico e Psicológico ficaram nas primeiras posições em 7 questionários e em apenas 1 eles ficaram como últimos.

Discussão

Observou-se nas respostas das questões e nas observações feitas no dia-a-dia das atividades do grupo uma certa semelhança. A preocupação com a estética e a saúde e com os valores que a sociedade prega são exaltantes nos dois métodos de análise.

Nas respostas dos questionários, o prazer e a diversão na prática do esporte Corrida de Rua, que no caso das atividades do grupo se caracteriza em sua maioria como esporte-participativo, contrasta com a visão biológica da qualidade de vida relacionada apenas à saúde e ainda assim, saúde como bem-estar físico. O esporte se abstém em algumas respostas do seu valor lúdico para se relacionar a uma atividade física em geral.

A imagem do corpo perfeito, magro, a visão da única estética aceitável na sociedade são reflexões expressas nos dizeres desses alunos, além da questão dualística de separação do ser humano em corpo e mente se sobressair sobre a concepção do corpo como um só que abriga todas as nossas reações, sejam elas orgânicas e/ou emocionais.

A visão do prazer e da autonomia aparece como aspectos positivos nas respostas, mas a questão da saúde como ausência de doença e da atividade física ser relacionada apenas ao aspecto biológico são concepções que devem ser trabalhadas e contextualizadas com o objetivo do aluno e com a realidade e necessidade de transformação da sociedade.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A pesquisa me permitiu valorizar a relação que temos com os nossos alunos a fim de podermos apresentar argumentos mais válidos para conversar e mostrar que a vida é muito mais que apenas um corpo biológico.

Reflete-se que elementos sociais, políticos, culturais e econômicos também estão envolvidos na discussão sobre a qualidade de vida e esporte, e cabe a nós, professores de Educação Física, trazeremos estas questões para o dia-a-dia da nossa atuação profissional.

Outros pontos relevantes a estarmos atentos é com relação ao que a mídia e a sociedade prega como valores essenciais e como nós, professores de Educação Física, temos poder de transformar a sociedade e melhorar a vida de nossos alunos, além de podermos enxergar o Esporte como um fenômeno de formação autônoma.

REFERÊNCIAS

FERREIRA, A. *A Mulher na Corrida*. 1990.

FERNANDES, J. L. *Atletismo: corridas*. São Paulo: EPU, 1979.

ASSUMPÇÃO, L. O. T.; MORAIS, P. P. de. *Relação entre atividade física, saúde e qualidade de vida: notas introdutórias*. Revista Digital, Buenos Aires, Ano8, nº 52, setembro de 2002. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd52/saude.htm>>

BÖHME, M. T. S.. *Relações entre aptidão física, esporte e treinamento esportivo*. Brasília: Revista Brasileira de Ciência e Movimento, v. 11, n.3, p. 97-104, jul/set. 2003. Disponível em: <<http://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBCM/article/viewFile/517/542>>

DANTAS, R. A. S.; MALERBO, M. B.; SAWADA, N. O.. *Pesquisas sobre qualidade de vida: revisão da produção científica das universidades públicas do Estado de São Paulo*. Revista Latino-Americana de Enfermagem, 2003, jul/ago. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-11692003000400017>

FLECK, M. P. A. *et al. Aplicação da versão em português do instrumento de avaliação de qualidade de vida da Organização Mundial da Saúde (WHOQOL-100)**. Revista de Saúde Pública, Universidade de São Paulo, Faculdade de Saúde Pública, v. 33, n. 2, abr. 1999. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-89101999000200012>

GÁSPARI, J. C. de; SCHWARTZ, G. M.. *Adolescência, Esporte e Qualidade de Vida*. Motriz, v. 7, n.2, p. 107-113, jul/dez 2001. Disponível em: <<http://www.rc.unesp.br/ib/efisica/motriz/07n2/gaspari.pdf>>

História da corrida de rua. Disponível em <<http://bbel.uol.com.br/dieta-e-corpo/post/historia-da-corrída-de-rua.aspx>>

História da Modalidade Corridas de Rua. Disponível em <<http://www.webrun.com.br/home/conteudo/noticias/index/id/158>>

JESUS, K. P. de; SANTOS, R. J. dos; SILVA, D. A. S.. *Conceito de Saúde e Qualidade de Vida para Acadêmicos de Educação Física: um estudo descritivo*. Revista Brasileira de Educação Física, Esporte, Lazer e Dança, v. 2, n. 4, p. 140-153, dez. 2007. Disponível em: <http://www.diaadiaeducacao.pr.gov.br/diaadia/diadia/arquivos/File/conteudo/artigos_teses/EDUCACAO_FISICA/artigos/saude-qualidade_vida.pdf>

MIKAHIL, M. P. T. C.; SALGADO, J. V. V.. *Corrida de Rua: análise do crescimento do número de provas e de praticantes*. Conexões, v. 4, n.1, 2006. Disponível em: <<http://fefnet172.fef.unicamp.br/publicacoes/conexoes/v4n1/JoseVitor7.pdf>>

REDE BAHIA DE TELEVISÃO. *Corridas de Rua: um fenômeno que está virando moda no Brasil*. Novembro de 2005. Disponível em: <http://ibahia.globo.com/tvbahia/comercial/pdf/corridas_de_ua.pdf>