

Atuação do profissional de Educação Física em parques

The performance of physical education professional in parks

Luiz Gustavo Santos Torrens¹
Maria Gisele dos Santos²

Resumo

O presente trabalho objetiva verificar qual a atuação do profissional de Educação Física na orientação da atividade física desenvolvida pelas pessoas que praticam atividades físicas no Parque Barigüi e Jardim Botânico. As pessoas analisadas deveriam praticar somente caminhada e/ou corrida numa frequência de 3 vezes por semana no mínimo. A amostra foi constituída por 100 pessoas, divididas em quatro grupos com 25 pessoas. Nos grupos 1 e 2 foram inseridas pessoas entre 31 e 40 anos do sexo masculino e feminino, respectivamente; nos grupos 3 e 4 foram inseridas pessoas entre 41 e 50 anos do sexo masculino e feminino, respectivamente. Nos grupos 1, 2, 3 e 4: 12%, 24%, 32% e 16%, respectivamente, apresentaram a realização de atividade física orientada, sendo que 8%, 12%, 8% e 4%, respectivamente, tiveram suas atividades prescritas por um profissional de Educação Física. Conclui-se com o presente trabalho que a maioria realiza as atividades de forma desorientada; quanto mais avançada a idade maior é a procura por profissionais capacitados para a prescrição de atividades físicas; o profissional de Educação Física pouco atua na prescrição de atividades nesta população.

PALAVRAS-CHAVE: caminhada, corrida, atividade física, exercício físico, prescrição de atividade.

Abstract

This work has the objective of verifying which is the performance of the physical education professional in the guidance of physical activities done by people who practice them at the Barigüi Park and the Botanical Garden. The people analyzed were supposed to walk and / or jog at a minimum basis of three times a week. The sample was composed of 100 people divided into four groups of 25 people each. In groups 1 and 2 there were people from 31 to 40 years, male and female respectively. In groups 3 and 4 there were people from 41 to 50 years, male and female respectively. In groups 1,2,3 and 4: 12%, 24%, 32% and 16%, respectively, performed guided exercises, and 8%, 12%, 8% and 4% respectively, had their exercises prescribed by a physical education professional. Therefore, it can be concluded that: the majority of the people performed the exercises in a random way; the older the person, the greater the seeking for professional prescription; the professional in physical education seldom prescribes the exercises among this population.

KEYWORDS: walking, jogging, physical exercises, physical activities, and prescription of activities.

¹ Universidade Federal do Paraná. E-mail: lg.torrens@bol.com.br

² Universidade Federal do Paraná.

Introdução

Nas últimas décadas, ocorreu um aumento desordenado no número de praticantes de atividades físicas, GUISELINI (1996) cita que a caminhada é praticada regularmente por quase 70 milhões de americanos, de acordo com a Associação Americana de Materiais Esportivos, devido aos inúmeros benefícios.

Segundo DANTAS (2000), a busca pela aptidão física para a saúde começou a partir da década de 60, quando correr virou moda, mesmo que de forma desorientada e os prejuízos para a saúde eram ignorados. Todos corriam, sedentários, atletas, doentes sem que houvesse uma avaliação prévia das condições de saúde de cada indivíduo.

Este aumento é resultante de uma série de acontecimentos em que a mídia detém um lugar de destaque. Se por um lado a mídia presta um serviço fundamental para um esclarecimento sobre importância de se praticar atividades físicas, dos efeitos desta atividade na manutenção e busca da saúde, além de sua importância na melhora da qualidade de vida, por outro, existe a estereotipação dos padrões estéticos divulgados e determinados por esta mesma mídia.

Conflitando estes dois fatores, existe por um lado a preocupação com saúde e com qualidade de vida, em que a saúde é um dos componentes da qualidade de vida, NAHAS (2001) cita que, em geral, os fatores considerados ao avaliar a qualidade de vida são: o estado de saúde, a longevidade, a satisfação no trabalho, o lazer, o salário, as relações familiares, o ambiente onde vive e, principalmente, o estilo de vida. Por outro lado, existe o fator estética que, por muitas vezes, vai contra os dois fatores anteriormente citados.

Durante décadas, séculos, a sociedade teve como padrão de beleza e saúde pessoas mais gordinhas. Uma criança bochechuda, com várias dobrinhas pelo corpo era uma criança bem alimentada, uma criança saudável. Por outro lado, a magreza era sinal de fragilidade, fraqueza e doença. Contudo, talvez somente na Grécia Antiga existiu um culto tão forte ao corpo. Na história moderna da humanidade, nunca se fez uma apologia tão intensa ao corpo forte, musculoso, com um baixo percentual de gordura, ou seja, nos modelos-padrão que a sociedade exige.

Se por um lado a sociedade, tendo a mídia como forte aliada, exige este padrão estético como sinal de saúde, o homem moderno está cada vez mais suscetível a adquirir uma série de doenças denominadas como hipocinéticas.

Grande parte dessas doenças são resultados de uma vida sedentária e estressante. Segundo NAHAS (2001), nos Estados Unidos estima-se que cerca de 200 mil mortes/ano possam ser atribuídas ao estilo de vida sedentário, o que faz deste comportamento uma das principais causas de mortes. Isto corresponde aproximadamente a 23% de todas as mortes, significando que a inatividade física deva receber a mesma atenção que outros fatores.

E é a partir da origem destas doenças que surge a importância da prática do exercício físico como agente minimizador dos efeitos do estresse, bem como torna-se imprescindível na reversão do quadro de sedentarismo.

E são justamente estes dois fatores que constituem os principais motivos para a prática da atividade física na

maioria das pessoas, resta saber se esta atividade é somente uma atividade física que, segundo TREVISAN (1997), é a realização de um conjunto de atividades que exijam gasto energético, sem programação prévia e sem objetivos específicos, como caminhar, subir escadas e outros, ou se é um exercício físico que, segundo NAHAS (2001), representa uma atividade física planejada, sistemática e repetitiva, que tem por objetivo a manutenção, desenvolvimento ou recuperação de um ou mais componentes da aptidão física, realizado a partir de um programa em que o objetivo principal seja conseguir que estas pessoas alcancem seu equilíbrio fisiológico e uma melhor qualidade de vida.

O objetivo do presente trabalho foi verificar qual a atuação do profissional de Educação Física na orientação da atividade física desenvolvida pelas pessoas de cada grupo pesquisado.

Metodologia

População e amostra

Nesta pesquisa a população utilizada foi constituída por indivíduos praticantes de caminhada e / ou corrida no Parque Barigüi e Jardim Botânico.

Para tal foram criados alguns parâmetros, com o intuito de se obter maior segurança nos resultados. Estes parâmetros foram:

- frequência de no mínimo 3 vezes por semana na prática da atividade realizada.
- estar dentro da faixa etária definida para cada um dos quatro grupos abaixo:
 - grupo 1: pessoas do sexo masculino com idade entre 31 e 40 anos;
 - grupo 2: pessoas do sexo feminino com idade entre 31 e 40 anos;
 - grupo 3: pessoas do sexo masculino com idade entre 41 e 50 anos;
 - grupo 4: pessoas do sexo feminino com idade entre 41 e 50 anos.
- praticar somente caminhada e/ou corrida.

A amostra foi constituída por 100 pessoas, sendo que cada um dos quatro grupos foi formado por 25 pessoas.

Instrumento e coleta de dados

A pesquisa foi formulada a partir de um questionário aplicado em forma de entrevista. Este questionário foi elaborado com uma parte inicial com dados pessoais como nome, idade, escolaridade, profissão, sexo, peso e altura. Na parte seguinte, o questionário foi composto por questões de múltipla escolha contendo questões relativas com os objetivos de cada um quanto à prática da atividade; presença de patologias; tempo, frequência e intensidade da atividade; controle e orientação da atividade.

Os dados foram coletados durante dez dias, de segunda-feira a sexta-feira, no período das 7h30 e 10h30.

As pessoas foram abordadas de forma aleatória sem que houvesse distinção de sexo, cor, nível sociocultural ou qualquer outro parâmetro, além dos que já foram citados anteriormente.

Para diversificação das informações colhidas, foram abordadas uma pessoa a cada três que passavam pelo avaliador.

Resultados e discussões

Com o objetivo de analisar se as atividades realizadas são orientadas/acompanhadas por algum profissional capacitado para o mesmo, a entrevista reuniu resultados já esperados e também resultados preocupantes, mas que abrem novas perspectivas para o profissional de Educação Física.

As questões analisadas referem-se a um dos fatores mais importantes para a prática de qualquer atividade física: a prescrição e o controle da atividade por um profissional capacitado.

NAHAS (2001) definiu a atividade física como sendo todas as formas de movimentação corporal, com gasto energético acima dos níveis em repouso. Inclui exercícios físicos e esportes, deslocamentos, atividades laborais, afazeres domésticos e outras atividades físicas no lazer. Por outro lado, para NAHAS (2001), o exercício físico representa uma atividade física planejada, sistemática e repetitiva, que tem por objetivo a manutenção, desenvolvimento ou recuperação de um ou mais componentes da aptidão física.

O que pode ser observado é que poucas pessoas praticam uma atividade em que se possa ter a certeza de que os resultados serão beneficemente satisfatórios, pois grande parte dos indivíduos pratica a atividade física de forma indiscriminada em detrimento ao exercício físico.

Os resultados descritos abaixo fazem referência a realização ou não do exercício físico (atividade física previamente programada), os mesmos demonstraram que existe a necessidade de maior atuação profissional na prescrição de atividades físicas para esta população.

Os grupos 1, 2, 3, 4 apresentaram como resultado 12%, 24%, 32% e 16%, respectivamente, do total de indivíduos que praticavam a atividade a partir de algum programa previamente elaborado (Gráficos 1, 2, 3, 4).

Gráfico 1 – Presença ou não de programa de treinamento no grupo 1.

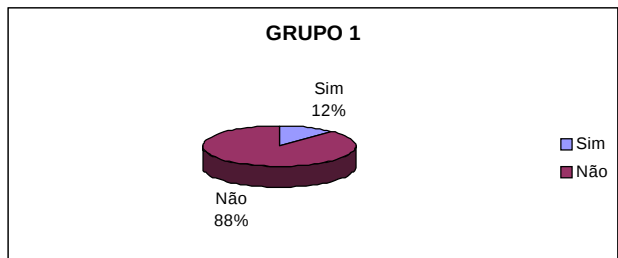


Gráfico 2 – Presença ou não de programa de treinamento no grupo 2.

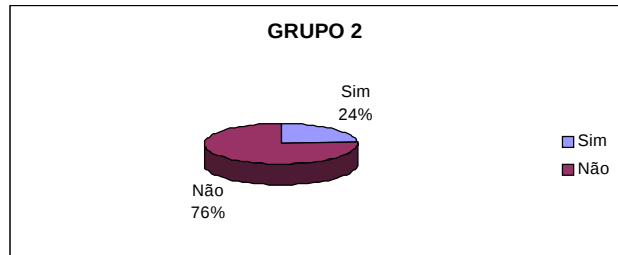


Gráfico 3 – Presença ou não de programa de treinamento no grupo 3.

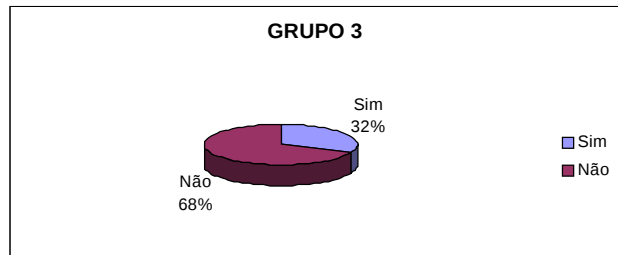
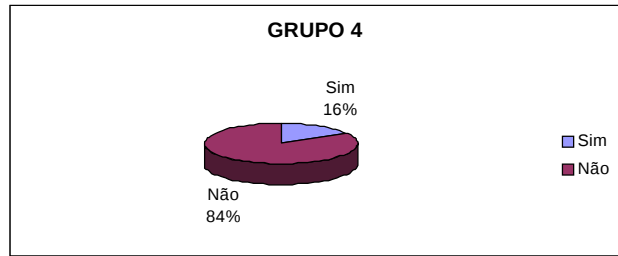


Gráfico 4 – Presença ou não de programa de treinamento no grupo 4.



Na questão referente à prescrição da atividade por algum profissional, pudemos observar a participação do profissional de Educação Física nesta população.

Os grupos 1, 2, 3 e 4 tiveram suas atividades prescritas por um profissional de Educação Física em 8%, 12%, 8% e 4%, respectivamente, o que demonstra a atuação deficitária deste profissional nesta população (Gráficos 5, 6, 7, 8). Observou-se também uma baixa atuação de outros profissionais, o que é considerado normal, pois a prescrição de exercícios não faz parte das atribuições profissionais dos mesmos, cabendo este trabalho ao profissional de Educação Física.

Gráfico 5 – Profissionais que prescrevem a atividade física no grupo 1.

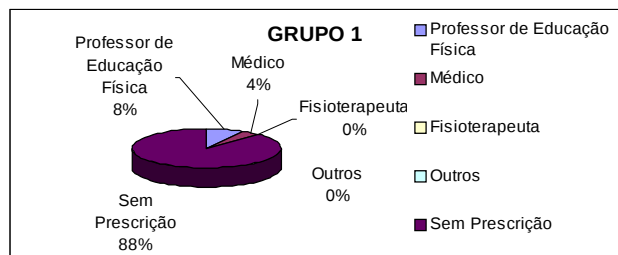


Gráfico 6 – Profissionais que prescrevem a atividade física no grupo 2.

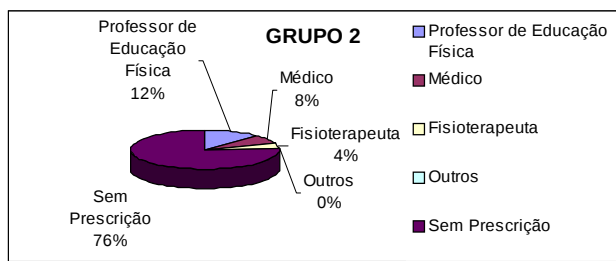


Gráfico 7 – Profissionais que prescrevem a atividade física no grupo 3.

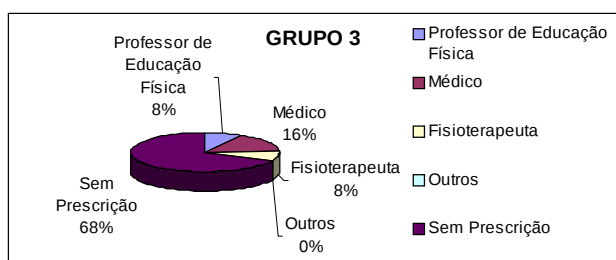
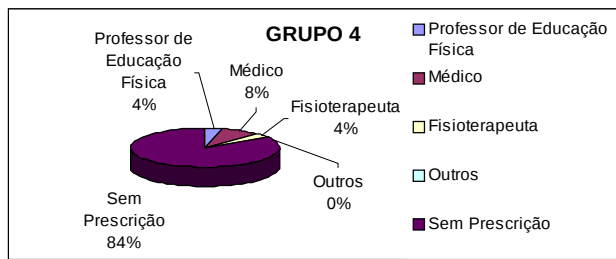


Gráfico 8 – Profissionais que prescrevem a atividade física no grupo 4.



Conclusões

Concluiu-se com o presente trabalho que ao relacionarmos à prática da atividade física versus exercício físico, a maioria dos indivíduos realiza a caminhada e/ou corrida de maneira descontrolada, sem qualquer supervisão ou prescrição das atividades por parte de algum profissional capacitado. Neste tipo de prática, sem orientação, os resultados nem sempre são benéficos, podendo muitas vezes colocar em risco a saúde e a própria vida do praticante.

Outra conclusão importante diz respeito a atuação do profissional de Educação Física neste meio a qual é considerada extremamente baixa. Se por um lado a atuação do profissional de Educação Física praticamente não existe, outros profissionais também não atuam neste campo, o que pode vir a se tornar mais uma área de atuação para o profissional de Educação Física. Os grupos 1, 2, 3 e 4 apresentaram 88%, 76%, 68% e 84%, respectivamente, do total de indivíduos que praticavam a atividade sem qualquer prescrição, cabendo ao profissional de Educação Física saber preencher este espaço de atuação ainda inexplorado.

Para tal é necessário uma mobilização entre instituições de ensino, meios de comunicação, administradores municipais, estaduais e nacionais, com o intuito de elaborar projetos para a melhoria da qualidade de vida da população brasileira.

Bibliografia

1. GUISELINI, M. *Qualidade de vida: um programa prático* para um corpo saudável. Ed. Gente. São Paulo, 1996.
2. NAHAS, M. V. *Atividade física, saúde e qualidade de vida* – conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo . Ed. Midiograf. Londrina, 2001.
3. PINTO, J. R. & FERNADES, J. & DANTAS, E. M. H. Aptidão: qual? para quê? *Revista Brasileira de Cineantropometria & Desenvolvimento Humano*. V. 2, n. 1, p. 80 – 88. 2000.
4. TREVISAN, C. M. *A prática da caminhada: saudável ou desorientada?* Monografia (Licenciatura em Educação Física) – Setor de Ciências Biológicas, Departamento de Educação Física, Curitiba: Universidade Federal do Paraná, 1997.