

ANÁLISE DA FAIXA ETÁRIA PREDOMINANTE DENTRE PRATICANTES DE CAMINHADA E CORRIDA EM ESPAÇO PÚBLICO

Marcos Roberto Kunzler¹
Aline Arebalo Vepo¹
Douglas Neves¹
Gabriéli Deponti Bombach¹
Wagner Costa Fernandes¹
Felipe P Carpes¹

RESUMO

O objetivo deste estudo foi identificar o perfil dos praticantes de caminhada e corrida em espaço público (parque) Dom Pedro II, na cidade de Uruguaiana, Rio Grande do Sul, Brasil, observando as faixas etárias. A amostra aleatória foi composta por 158 sujeitos, 71 homens e 87 mulheres, que foram avaliados em um projeto de extensão no período de setembro a dezembro de 2010. Os voluntários foram submetidos a uma avaliação de anamnese. Os resultados apontaram que adultos de meia idade compreendem mais da metade dos praticantes (53,16%), sendo também os que predominantemente possuem um trabalho formal (85,54%), porém praticam atividade física com menos frequência semanal do que os idosos, 85,54% contra 91,18, respectivamente. Há preocupação em praticar exercícios com objetivos ligados a prevenção, acontecendo já na faixa etária de adultos jovens, onde os motivos para a prática estão mais relacionados à saúde e bem-estar.

Palavras-chave: envelhecimento; atividade física; saúde; espaço público.

¹ Grupo de Pesquisa em Neuromecânica Aplicada, Universidade Federal do Pampa, Uruguaiana, RS – gnap@unipampa.edu.br

INTRODUÇÃO

Analisando hábitos populacionais, percebe-se que uma das formas mais encontradas pela população para praticar atividade física atualmente é a utilização dos parques e praças públicas das cidades brasileiras. De acordo com Gáspari (2005), a preocupação com hábitos saudáveis e com a qualidade de vida parecem ser fatores que tem levado a população, principalmente adulta e idosa, a procurar esses locais para a prática de atividade física. Já Cunha (1997), diz que um indivíduo que reside próximo de um parque urbano, pode usufruir de condições satisfatórias para a realização da sua atividade, sem custos aderentes. Questões como a localização dos espaços públicos de lazer são importantes, pois a necessidade de gasto com transporte pode diminuir a adesão ao uso do espaço, e conseqüentemente influenciarem negativamente o nível de atividade física da população.

Adicionalmente, os espaços públicos precisam estar preparados para receber pessoas de diferentes faixas etárias, e com diferentes objetivos, tais como treinamento para desempenho, ou para qualidade de vida e condicionamento física para uma boa saúde. O conceito de saúde dado pela OMS e definido por Nieman (1999) envolve “um estado de completo bem-estar físico, mental, social e espiritual, e não somente a ausência de doenças ou enfermidades”. Ainda que achados científicos suportem a relação positiva entre atividade e melhoria no estado de saúde, Mazo, Mota e Gonçalves (2005) destacam que a população brasileira ainda apresenta níveis insatisfatórios de atividade física, e os níveis de sedentarismo podem ser comparados ao de países desenvolvidos. Dessa maneira devemos observar de forma mais profunda a relação da prática de atividade física com os diferentes objetivos e motivações de cada praticante, e em especial como a população da terceira idade vem agindo para manter um estilo de vida saudável na velhice.

Dentro deste contexto, este estudo teve como objetivo analisar o perfil dos praticantes de caminhada e corrida em áreas públicas da cidade de Uruguaiana em diferentes faixas etárias, de modo a

avaliar o nível de atividade física em idosos e as suas relações com atividades diárias profissionais ou pessoais.

MÉTODOS

Amostra

O estudo envolveu uma amostra aleatória de 158 indivíduos, homens e mulheres, sendo 72 do sexo masculino e 87 do sexo feminino, entre 18 e 84 anos, com a idade média (desvio-padrão) dos sujeitos sendo de 56 (14) anos, praticantes de caminhada e/ou corrida em espaço público de lazer da cidade de Uruguaiana – RS. O estudo foi feito no Parque Dom Pedro II, mais conhecido pelos moradores do município como “Parcão”.

Os indivíduos foram entrevistados através da ficha de anamnese, proposta pelos participantes de um projeto de extensão da Universidade Federal do Pampa – Campus Uruguaiana. O projeto envolve um docente, técnico desportivo e acadêmicos dos cursos de Fisioterapia e Educação Física, tendo como objetivo orientar as atividades de caminhadas e corridas no parque. A orientação envolve também verificação de pressão arterial, frequência cardíaca, inspeção postural, alongamentos, dicas de saúde e prescrição de exercícios.

Instrumentos

Para a coleta dos dados, foi utilizado um questionário específico utilizado no projeto, contendo 18 questões. Dentre as questões destacam-se as relacionadas à idade, sexo, profissão, quantas vezes pratica atividade física durante a semana e motivos para a prática.

Coleta de dados

A aplicação dos questionários foi realizada através de abordagem aleatória, em dois períodos do dia, em horários fixados pelos participantes do pro-

jeto, com uma equipe designada para atuar em cada horário, no período de setembro a dezembro de 2010. Foram entrevistados indivíduos de ambos os sexos e praticantes de caminhada e corrida. Juntamente com a entrevista foram feitos todos os demais procedimentos citados anteriormente.

Distribuição amostral

No presente estudo, a amostra foi distribuída em quatro grupos etários, sendo estes: grupo 1 (menores de 21 anos), grupo 2 (21 – 40 anos), grupo 3 (41 – 60 anos) e grupo 4 (acima de 60 anos). Após serem coletadas, as respostas obtidas no questionário foram analisadas de acordo com cada faixa etária.

Análise estatística

Foi utilizada a estatística descritiva.

RESULTADOS

Os resultados mostram que na população analisada o maior percentual de participantes está em geral na faixa etária acima dos 41 anos (Tabela 1).

Tabela 1. Percentual de praticantes em diferentes faixas etárias

	Faixa etária	Percentual do total (n = 158)
Grupo 1	Menores de 21 anos	4,43 %
Grupo 2	De 21 a 40 anos	20,89%
Grupo 3	De 41 a 60 anos	53,16%
Grupo 4	Acima de 60 anos	21,52%

Avaliando o percentual de participantes do estudo, percebe-se que o Grupo 3, faixa etária dos 41 a 60 anos, possui maior porcentagem de indivíduos que exercem algum tipo de atividade profissional formal (85,54%), um pouco a frente do Grupo 2, na faixa etária dos 21 a 40 anos (72,73%), (Tabela 2).

Tabela 2. Análise do percentual de praticantes que trabalham de acordo com os Grupos de diferentes faixas etárias

	Faixa etária	Trabalham
Grupo 1	Menores de 21 anos	14,28%
Grupo 2	De 21 a 40 anos	72,73%
Grupo 3	De 41 a 60 anos	85,54%
Grupo 4	Acima de 60 anos	55,88%

Ao se analisar a frequência semanal com que os indivíduos se exercitam, notou-se preferência por frequência de pelo menos três vezes durante a semana. Também foi observado que a medida que a idade avança, é maior o percentual de praticantes, dentro de cada faixa etária. (Tabela 3).

Tabela 3. Análise da frequência semanal da prática de atividade física de acordo com os Grupos de diferentes faixas etárias

	Faixa etária	Praticam no mínimo 3 vezes por semana
Grupo 1	Menores de 21 anos	71,43%
Grupo 2	De 21 a 40 anos	75,76%
Grupo 3	De 41 a 60 anos	85,54%
Grupo 4	Acima de 60 anos	91,18%

Notou-se semelhança entre as seguintes variáveis: indivíduos que se exercitam por saúde, com um percentual expressivo em todas as faixas etárias, e quando juntamos esse motivo com a prática por prazer, por sentirem-se bem, o percentual foi maior (Tabela 4).

Tabela 4. Motivos (objetivos) da prática de atividade física indicados pelos frequentadores

	Prazer	Recomendação Médica	Saúde	Outros
Grupo 1	57,14%	0%	42,85%	0%
Grupo 2	33,33%	6,06%	45,45%	15,15%
Grupo 3	25%	33,33%	34,52%	7,41%
Grupo 4	32,35%	29,41%	32,35%	5,88%

DISCUSSÃO

O fato da maior parte de população deste estudo estar dentro da faixa etária entre 41 e 60 anos, considerados adultos de meia idade, sugere uma preocupação maior com a prática de alguma atividade física antes da entrada na faixa etária considerada de terceira idade (acima de 60 anos em países em desenvolvimento). Dessa forma, os resultados sugerem que a população tem começado a ter mais consciência da importância da manutenção de um estilo de vida saudável ao longo da vida. “As convicções sobre os benefícios e os gastos potenciais do comportamento de exercício regular podem mudar com o aumento da idade. Deste modo, conforme a idade aumenta, os fatores como saúde debilitada, problemas físicos, isolamento dos outros devido à falta de saúde, aposentadoria, sustento baseado numa única renda fixa e depressão, podem influenciar a motivação das pessoas idosas para que não sejam ativas.” (Gonçalves, 1999).

Quando relacionamos estes dados discutidos acima e confrontamos com os percentuais encontrados na Tabela 2, sobre o número de indivíduos que praticam algum tipo de atividade profissional, percebemos que são os mesmos participantes do grupo 3, que possuem o maior percentual entre os que trabalham, e teoricamente teriam menos tempo livre para uma prática regular de atividades físicas. No entanto são estes os maiores frequentadores, ou seja, indivíduos deste grupo caracterizam-se por conciliar muito bem os horários de trabalho e folga para se exercitarem, porém estes frequentam menos vezes durante a semana do que os idosos. Uma das razões para isso pode ser o fato do espaço público de lazer estar localizado no centro da cidade, e com fácil acesso para a maior parte da população, que ao sair do trabalho, ou antes dele, pode manter sua rotina de treinos.

Como já verificamos anteriormente, a prática de atividade física regular é um aspecto importante para a saúde, sendo a frequência de pelo menos 3 vezes por semana, recomendada pela OMS (Organização Mundial da Saúde). Observando os dados colhidos neste estudo, conseguimos notar um crescimento

gradual dos valores percentuais, nas subsequentes faixas etárias, dos participantes que se exercitam 3 (três) vezes ou mais semanalmente (Tabela 3). Analisando tais porcentagens, podemos entender que talvez o tempo livre possa ser o principal fator determinante neste aspecto, sabendo que o grupo 4, com idades superiores a 60 anos, considerados idosos, são na maioria aposentados e, portanto, tem horários mais ociosos para praticarem caminhadas, principalmente.

O presente estudo observou que entre os praticantes de atividade física no parque Dom Pedro II de Uruguaiana, os motivos que levam as pessoas a praticar caminhadas ou corridas é variado em relação à idade. Observa-se que a maioria da população se preocupa com a saúde. Parece haver conscientização por parte da população pesquisada com relação aos benefícios causados pela atividade no organismo humano. Em relação a isso, o Colégio Americano de Medicina do Esporte (2003), afirma que o exercício físico melhora os níveis de saúde e promove melhor qualidade de vida em seus praticantes. Este foi o objetivo prioritário entre os sujeitos avaliados. Um aspecto interessante de ser discutido diz respeito ao fato da prática regular de atividade física a ser motivada por recomendação médica, especialmente em sujeitos com idade a partir dos 41 anos, grupo 3. Indivíduos em faixas etárias tinham a prática motivada por prazer ou prevenção de doenças. Quanto a isso, Howley e Franks (2000) dizem que “a prática de atividade física, adequada às condições individuais e com a devida instrução, traz benefícios físicos, psicológicos e sociais na meia-idade contribuindo para a manutenção das funções físicas e cognitivas, e conseqüentemente promovendo uma maior independência na velhice”. Discute-se então o fato de que, mesmo ativos e utilizando os espaços públicos, muitos sujeitos não possuem orientação adequada para que os objetivos propostos sejam alcançados em sua plenitude.

Considerando ao envelhecimento, ocorrem diferenças de perfil entre indivíduos que praticam atividades físicas em local público da cidade, em relação às diferentes faixas etárias. À medida que a idade aumenta o tempo disponível para praticar exercícios oscila e principalmente a finalidade desta prá-

tica se modifica, onde a preocupação com a saúde cresce gradativamente, seja ela conscientemente para prevenção, ou de forma imposta por orientação médica. Adultos de meia idade são mais da metade dos praticantes (53,16%), mesmo tendo percentual dentre os que possuem atividades profissionais (85,54%). Talvez por isso, na relação entre tempo livre e atividade física, essa faixa etária pratica com menor frequência do que os idosos (85,54% contra 91,18 em sujeitos de meia idade e idosos, respectivamente). Assim nota-se preocupação em praticar exercícios acontecendo já na faixa etária de adultos jovens, onde os motivos para a prática estão mais relacionados a saúde e bem-estar, e a medida que a idade avança, a adesão à atividade física aumenta, proporcional ao tempo livre.

Pessoas em fase de produtividade profissional buscam áreas públicas para amenizar o estresse, pois de acordo com Souza (2009) o exercício físico causa agradáveis sensações de prazer ao seu praticante. Além de trazer benefícios relacionados à saúde, o exercício físico promove melhoras no organismo que vão desde o condicionamento cardiovascular, fortalecimento ou alongamento da musculatura, além de estar associado ao bem-estar físico, mental e à inclusão social dos indivíduos.

CONCLUSÕES

Há preocupação em praticar exercícios com objetivos ligados a promoção da saúde, acontecendo já na faixa etária de adultos jovens. Contudo, é dentre os idosos que observamos a maior frequência de prática semanal, com o objetivo envolvendo a manutenção da saúde e também a motivação por recomendação médica.

REFERÊNCIAS

- COLÉGIO AMERICANO DE MEDICINA DO ESPORTE. **Diretrizes do ACSM para os testes e esforço e sua prescrição**. Rio de Janeiro, Guanabara Koogan, 2003.
- CUNHA, L. **O espaço, o desporto e o desenvolvimento**. Lisboa: Edições FMH, 1997.
- GÁSPARI, J. C.; SCHWARTZ G.M. **As emoções da caminhada nos espaços públicos de lazer: motivos de aderência e manutenção**. Buenos Aires: EFDeportes.com, Revista Digital, 2005.
- GONÇALVES, A. K. **Atividade física na fase da meia-idade: motivos de adesão e de continuidade**. São Paulo: Tese (Doutorado) – Instituto de Psicologia, Universidade de São Paulo, 1999.
- HOWLEY, E. ; FRANKS, B. **Manual do instrutor de condicionamento físico para saúde**. Porto Alegre: Artmed, 2000.
- MAZO G.Z.; MOTA J. A. P. S; GONÇALVES L.H.T. **Atividade física e qualidade de vida de mulheres idosas**. Passo Fundo: Revista Brasileira de Ciência do Envelhecimento Humano, 2005.
- NIEMAN, David C. **Exercício e saúde**. São Paulo: Ed. Manole Ltda, 1999.
- SOUZA J.B. **Poderia a atividade física induzir analgesia em pacientes com dor crônica?** São Paulo: Revista Brasileira de Medicina do Esporte, 2009.

