

## Exercícios físicos e a melhora da saúde na comunidade ao redor do Centro Universitário Cesuca/RS

Cirilo Cavalheiro Paiva<sup>1</sup>

Eduarda Selau Lumertz<sup>2</sup>

Thomas Vagner de Passos de Lima Xavier<sup>3</sup>

Luciano do Amaral Dornelles<sup>4</sup>

**Resumo:** A prática de atividade física é um dos recursos mais importantes na prevenção de doenças, sendo fundamental que se avalie com frequência a quantidade e qualidade das práticas que uma população realiza. No município de Cachoeirinha/RS os cursos de Educação Física e de Fisioterapia do Centro Universitário CESUCA, tem procurando solucionar a carência de dados em suas pesquisas e projetos de extensão, de forma a contribuir para a melhoria da saúde da população. Assim, pretendemos promover as atividades físicas como meio de manutenção da saúde e diminuição de doenças causadas pelo sedentarismo, da mesma forma melhorar a saúde da população atendida, divulgar e incentivar as práticas esportivas, orientadas e planejadas, avaliar e analisar os parâmetros de saúde da comunidade do entorno do Centro Universitário CESUCA. Realizamos uma revisão de literatura sobre quais os benefícios que são trazidos à vida das pessoas que praticam esportes, e em seguida, realizamos um inquérito voltado a pessoas de ambos os gêneros, entre 15 e 65 anos de idade, que freqüentem as regiões próximas do Centro Universitário CESUCA, parques, praças, escolas, ginásios e outros locais em que se verifique a prática de atividades físicas. Este será um estudo transversal com amostragem estratificada. Para determinar o tamanho da amostra, recorreu-se ao procedimento matemático sugerido por Barbetta (2005) dentro da população do município de cachoeirinha - 118.278 (IBGE, 2022), totalizando uma amostra de 383 participantes (considerando um grau de confiança de 95% e uma margem de erro de 5%). A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa do Centro Universitário CESUCA, para então aplicarmos um questionário relacionado à prática de esporte e atividade física GPAQ (Global Physical Activity and Health), composto por 16 perguntas. Por meio do formulário objetiva-se identificar quem pratica esporte ou atividade física no período da pesquisa, bem como o tipo de modalidade esportiva e de atividade física; motivo que levou a realizá-lo; frequência; duração; local da prática entre outros fatores relacionados à sua atividade. A pesquisa está em andamento, mas podemos apresentar como resultados parciais que a população no entorno do CESUCA possui algum tipo de atividade física em seu trabalho (55%), e praticam atividades físicas na semana em

<sup>1</sup> Estudante do Curso de Educação Física do Centro Universitário Cesuca. E-mail: cirilocp13@gmail.com

<sup>2</sup> Estudante do Curso de Educação Física do Centro Universitário Cesuca. E-mail: dyudua@gmail.com

<sup>3</sup> Estudante do Curso de Educação Física do Centro Universitário Cesuca. E-mail: tranks2002pvp@gmail.com

<sup>4</sup> Docente dos Cursos de Educação Física e Fisioterapia do Centro Universitário Cesuca. Mestre em Educação. E-mail: luciano.dornelles@cesuca.edu.br

torno de 4 dias por duas horas cada dia. Assim, como considerações parciais, podemos dizer que a divulgação e incentivo às práticas esportivas, orientadas e planejadas, torna-se muito importante nesta população, dado seu nível de atividade cotidiana.

**Palavras-chave:** Atividade física, pesquisa exploratória, saúde da população.

## 1 INTRODUÇÃO E JUSTIFICATIVA

Apesar de ser vista como uma prática de caráter unicamente competitivo, o esporte como exercício físico é uma possibilidade bastante viável de trabalhar saúde e lazer com um planejamento e objetivos de médio e longo prazo. Alega-se diversos motivos que invalidariam esta prática para uma população maior, como falta de estrutura, falta de espaço, falta de materiais específicos e até falta de interesse das pessoas pelas modalidades pela falta de conhecimento das modalidades (GOMES; MATTHIESEN; GINCIENE, 2011).

Apesar disso, esses motivos não são plausíveis para deixar de lado uma prática que pode trazer muitos benefícios, a começar pelo objetivo da prática de esportes voltada para a saúde que, como se sabe, não é o de treinar atletas de alta performance, de modo que sua prática não necessita, obrigatoriamente, de espaços e materiais oficiais. Dessa forma, é possível trabalhar com o esporte em uma quadra pública ou praça, com materiais alternativos, como podemos observar nas atividades propostas por Ginciene e Matthiesen (2009) e Leite (2010).

Não por outro motivo, os cursos de Educação Física e de Fisioterapia do Centro Universitário CESUCA, tem procurando solucionar parte desses problemas em suas pesquisas e projetos de extensão, de forma a contribuir para a melhoria da saúde da população atendida, divulgar e incentivar as práticas esportivas, superar as limitações existentes e promover as atividades físicas como meio de melhora da saúde da população.

### 1.1 OBJETIVOS

Geral:

Promover as atividades físicas como meio de manutenção da saúde e diminuição de doenças causadas pelo sedentarismo.

Específicos:

- Melhorar a saúde da população atendida;
- Divulgar e incentivar as práticas esportivas, orientadas e planejadas;
- Avaliar e analisar os parâmetros de saúde da comunidade do entorno do Centro Universitário CESUCA.

## 2 REFERENCIAL TEÓRICO

### 2.1 QUALIDADE DE VIDA

Existem diversos conceitos acerca da qualidade de vida, um deles se refere ao bem-estar físico, social e emocional do indivíduo. Os cuidados de saúde podem favorecer a melhora da qualidade de vida, bem como a prática de exercícios físicos (MACEDO *et al.*, 2022).

Estudos evidenciam que os exercícios habituais sejam benéficos para a saúde, proporcionando melhoria da eficiência do metabolismo, com conseqüente diminuição da gordura corporal, incremento de massa e força muscular, melhora da postura e auto-estima, diminuição do estresse, ansiedade e depressão, além de diversos outros fatores diretamente relacionados à qualidade de vida.

Dados epidemiológicos do estado de São Paulo evidenciam claramente que o sedentarismo é o fator de risco mais prevalente na população brasileira (em torno de 70%), bem superior a outros fatores de risco como tabagismo, hipertensão arterial, obesidade e alcoolismo.” (MACEDO *et al.*, 2022).

Os exercícios físicos habituais e, não excessivos, bem orientados, melhoram os parâmetros de qualidade de vida avaliados pelo SF-36 dos indivíduos em geral, independente do sexo. E, ainda que o sexo feminino apresenta maiores benefícios comparado ao sexo masculino.

Salienta-se a importância do exercício físico na saúde e, conseqüentemente na qualidade de vida do indivíduo. Além disso, a prática de exercícios é fator importante para o desempenho produtivo do ser humano, capacitando-o a realizar eficientemente as tarefas impostas pelo dia a dia, desempenhando-as de maneira mais eficaz e com melhor qualidade de vida. (MACEDO *et al.*, 2022)

### 2.2 EXERCÍCIOS FÍSICOS E ESTRESSE

Estresse no cotidiano é associado por Nahas *apud* Ferreira (2017) como à mecanização e informatização do trabalho, às mudanças dos hábitos alimentares e à

redução dos esforços físicos nas atividades cotidianas, de trabalho e de lazer. Com essa informação pode-se pensar que o estresse é altamente relacionado pelos fatores sociais, visto como status e necessidades pessoais, sendo processos que precisam de adaptações do organismo e acabam por utilizar reservas de energia gerando um desgaste que pode ocasionar em doenças físicas e psicológicas. Estresse acaba sendo desencadeado frente a demandas que ameaçam sua integridade e funcionamento, introduzindo um termo “estressor” para agentes aversivos para o organismo, desencadeando o estresse (SELYE *apud* FERREIRA, 2017).

Praticar exercícios físicos tem uma grande eficácia quando o assunto é estresse. Indo além de estar fisicamente saudável, exercícios físicos promovem disciplina e satisfação, sendo aderida por diversos motivos e objetivos. Praticantes de atividades físicas possuem uma maior influência de hormônios de bem-estar, melhorando seu sistema cardiorrespiratório, força muscular, flexibilidade, consciência corporal e maior aproveitamento do descanso.

Os efeitos das mudanças metabólicas, refletem no aumento de volume sistólico, aumento da potência aeróbica; aumento da ventilação pulmonar; melhora do perfil lipídico; diminuição da pressão arterial; melhora na sensibilidade à insulina e a diminuição da frequência. (Assumpção; Moraes; Fontoura *apud* Ferreira, 2017).

Nos efeitos antropométricos, neuromusculares e psicológicos ocorre a diminuição de gordura, ganho de massa muscular e força. No psicológico ocorre uma melhora na auto-estima, funções cognitivas, socialização e diminuição do estresse e da ansiedade, além de receber neurotransmissores que causam bem-estar sendo um grande combatente do estresse.

### **3 METODOLOGIA**

#### **3.1 DELINEAMENTO DO ESTUDO**

Para elaboração da pesquisa em questão foi realizada uma revisão de literatura sobre quais os benefícios que são trazidos à vida das pessoas que praticam esportes. O conteúdo apresentado terá base numa pesquisa exploratória sobre artigos, livros, e sites relacionados ao tema proposto. Em seguida, realizaremos um inquérito voltado a pessoas de ambos os gêneros, entre 15 e 65 anos de idade, que freqüentem as regiões próximas do

Centro Universitário CESUCA, parques, praças, escolas, ginásios e outros locais em que se verifique a prática de atividades físicas.

Este será um estudo transversal com amostragem estratificada. Para determinar o tamanho da amostra, recorreu-se ao procedimento matemático sugerido por Barbetta (2005) dentro da população do município de cachoeirinha - 118.278 (IBGE, 2022), totalizando uma amostra de 383 participantes (considerando um grau de confiança de 95% e uma margem de erro de 5%). Foram considerados como perda amostral pessoas que estavam nos locais de passagem, e não tiveram tempo de realizar a pesquisa.

Os participantes serão informados sobre os objetivos da pesquisa e o caráter anônimo da mesma, assim como seus riscos ao participar (desconforto; possibilidade de constrangimento ao responder o instrumento de coleta de dados; medo de não saber responder ou de ser identificado, etc), sendo possibilitada a participação e/ou desistência do estudo. Todos os participantes da pesquisa deverão assinar o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa do Centro Universitário CESUCA.

Será aplicado um questionário relacionado à prática de esporte e atividade física (GPAQ, 2022), adaptado para 16 perguntas descritiva se de múltipla escolha, subdividido em 5 dimensões: para a pessoa que pratica atividades físicas. Por meio deste questionário pretendemos conhecer quem pratica esporte ou atividade física no período da pesquisa, bem como o tipo de modalidade esportiva e de atividade física; frequência; duração dentre outros fatores relacionados à sua atividade.

### 3.2 ANÁLISE ESTATÍSTICA

A análise estatística será a descritiva, sendo organizadas variáveis qualitativas em tabelas e gráficos, inferência estatística através do teste qui-quadrado, considerando-se  $p \leq 0,05$ , por meio do programa Microsoft Excel.

## 4 RESULTADOS

### 4.1 ANÁLISE INICIAL

A pesquisa está em andamento, mas podemos apresentar como resultados parciais que a população no entorno do CESUCA possui algum tipo de atividade física em seu trabalho (55%), e praticam atividades físicas na semana em torno de 4 dias por duas horas cada dia. Assim, como considerações parciais, podemos dizer que a divulgação e incentivo às práticas esportivas, orientadas e planejadas, torna-se muito importante nesta população, dado seu nível de atividade cotidiana.

## 5 CONSIDERAÇÕES PARCIAIS

A pesquisa está em andamento, mas podemos apresentar como resultados parciais que a população no entorno do CESUCA possui algum tipo de atividade física em seu trabalho (55%), e praticam atividades físicas na semana em torno de 4 dias por duas horas cada dia. Assim, como considerações parciais, podemos dizer que a divulgação e incentivo às práticas esportivas, orientadas e planejadas, torna-se muito importante nesta população, dado seu nível de atividade cotidiana. E desta forma buscamos a melhora da saúde e do condicionamento físico desses indivíduos de uma forma saudável com atividades orientadas e planejadas.

## REFERÊNCIAS

BARBETTA, P.A. **Estatística aplicada às ciências sociais**. 5. ed. Florianópolis: UFSC; 2005.

FERREIRA, A.M. Influência da prática de exercícios físicos no estresse. **Revista Científica FacMais**, v. XI, n. 4, dez. 2017.

GINCIENE, G.; MATTHIESEN, S.Q. Fragmentos da história dos 100 metros rasos: teoria e prática. **Coleção Pesquisa em Educação Física**, Jundiaí, v. 8, p. 181-186, 2009.

GOMES, A.O.; MATTHIESEN, S.Q.; GINCIENE, G. Atletismo para crianças e jovens: sobre um projeto de extensão universitária. **Revista Ciência em Extensão**, São Paulo, v. 7, n. 1, p. 6-15, 2011.

---

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. **Panorama do município**: 2010. Disponível em:

<https://cidades.ibge.gov.br/brasil/rs/cachoeirinha/panorama> Acessado em: 10/04/2022.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. **Prática de esporte e atividade física**: 2015. Rio de Janeiro: IBGE, 2017.

LEITE, E.A. O esporte na escola: sua realidade e possibilidade de mudanças. **Lecturas, Educación Física y Deportes: revista digital**, Buenos Aires, ano 14, n.142, mar. 2010. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd142/o-esporte-na-escola.htm>. Acesso em: 23 jan. 2022.

MACEDO, C.S.G *et al.* Benefícios do exercício físico para a qualidade de vida. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, [S. l.], v. 8, n. 2, p. 19–27, 2012. Disponível em: <https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/875>. Acesso em: 14 abr. 2022.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Questionário global de atividade física**: abordagem STEPwise da OMS para vigilância de fatores de risco para DCNT. Disponível em: [https://www.who.int/ncds/surveillance/steps/GPAQ\\_Portuguese.pdf](https://www.who.int/ncds/surveillance/steps/GPAQ_Portuguese.pdf) Acessado em: 24/02/2022.