

NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DE PRATICANTES E NÃO PRATICANTES DE EXERCÍCIOS FÍSICOS SISTEMÁTICOS

LEANDRO MACHADO SEVERO FEITEIRO¹
RAFAEL SANTI CONTERATTO²
JOCENARA DE FÁTIMA BARBOZA CORREA³
CATI RECKELBERG AZAMBUJA⁴

RESUMO

Muitas pesquisas evidenciam os efeitos e benefícios do exercício regular e controlado sobre a saúde do ser humano. É possível que ocorra a redução dos níveis de ansiedade, estresse e depressão, melhoras no humor e no funcionamento orgânico geral, aumento do bem estar físico e psicológico, no rendimento profissional, disposição física e mental, entre outros. O questionário Internacional do Nível de Atividade Física (IPAQ), versão curta, proposto pela organização mundial de saúde, serve como instrumento mundial para determinar facilmente o nível de atividade física populacional. O objetivo deste estudo foi o de determinar o nível de atividade física em três grupos, de diferentes modalidades que são: Pilates, Musculação e os que não praticam nenhuma das duas modalidades. A amostra foi constituída por 20 pessoas de ambos os sexos, com idades até 35 anos, sendo oito homens e doze mulheres. Conclui-se, por meio dos resultados, que os participantes investigados estão ativos ou insuficientemente ativos.

INTRODUÇÃO

A contribuição da atividade física para a saúde está associada à diminuição do nível de risco ao qual cada pessoa está sujeita durante a vida. Além disso, a prática regular de

¹Acadêmico do Curso de Educação Física da Faculdade Metodista de Santa Maria. E-mail: leandrosevero55@gmail.com

²Acadêmico do Curso de Educação Física da Faculdade Metodista de Santa Maria. E-mail: rafa_barts@hotmail.com

³Acadêmica do Curso de Educação Física da Faculdade Metodista de Santa Maria. E-mail: jocenara2009@hotmail.com

⁴Orientadora. Docente do Curso de Educação Física da Faculdade Metodista de Santa Maria. E-mail: cati.azambuja@metodistasul.edu.br

exercícios físicos e a manutenção de atividades ocupacionais e momentos de lazer ativos colaboram para a prevenção de doenças crônico-degenerativas, dores musculoesqueléticas e promoção do bem-estar psicológico por meio da redução do estresse, da ansiedade e da depressão (CERATTI et al., 2012).

Além das medidas gerais de saúde, é imprescindível que se inclua a atividade física quando se busca prevenir ou minimizar os efeitos do envelhecimento que não pode ser cessado, mas é minimizado pelas atividades físicas regulares. Há relações positivas entre o estilo de vida ativo com os domínios físico, psicológico e social na execução de tarefas da vida diária. Sendo assim, a identificação do nível de atividade física em grupos etários específicos na população, como de praticantes de diferentes modalidades de exercícios, contribuem para o direcionamento na escolha das atividades a serem realizadas, assim como promovem o estilo de vida ativo, podendo controlar problemas relacionados ao sedentarismo (MATSUDO, 2002).

Atividade física é uma expressão que pode ser definida como qualquer movimento corporal, produzido pelos músculos esqueléticos, que resulta em gasto de energia maior do que os níveis de repouso. Enquanto o exercício físico é uma atividade planejada, estruturada e repetitiva que tem como objetivo aumentar ou manter a saúde e aptidão física.

Diante disso, o objetivo deste estudo foi verificar o Nível de Atividade Física de indivíduos praticantes e não praticantes de atividades físicas sistemáticas.

METODOLOGIA

Participaram do estudo 20 indivíduos, sendo 8 praticantes da modalidade Pilates, 8 praticantes de Musculação e 4 não praticantes de exercícios físicos sistemáticos. Como critério de inclusão selecionou-se aqueles que espontaneamente quiseram participar do estudo assinando o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

O nível de atividade física foi avaliado através do Questionário Internacional de Atividades Físicas (IPAQ), versão curta, posteriormente classificado nas categorias Ativo e Insuficientemente Ativo. O procedimento foi realizado com os seguintes itens: frequência (nº de minutos que faz esta atividade) e dias (nº de dias que faz a atividade durante a semana), totalizando em minutos\semana.

O ponto de corte para a classificação de ativo foi de 150 min/semana. Os resultados foram analisados através de estatística descritiva, por meio de frequência e percentuais.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Com o questionário (IPAQ), foi possível avaliar o nível de atividade física de vinte indivíduos com o objetivo de classifica-los em ativos e insuficientemente ativos, podendo relatar o padrão de saúde de cada pessoa de até trinta e cinco anos e diferenciar entre aquelas que praticam alguma atividade vigorosa e as que não praticam nenhuma modalidade de exercícios físicos. Com base nos dados coletados, verificou-se que todas as pessoas que praticam alguma modalidade de exercício físico se encontram ativos e aquelas que não praticam nenhuma atividade física, dos dois grupos (pilates ou musculação), encontram-se 50% ativos e 50% insuficientemente ativos. Os dados encontram-se descritos na Tabela 1.

Tabela 1 - Classificação do nível de atividade física de praticantes e não praticantes de exercícios físicos sistemáticos.

	Praticantes de Pilates	Praticantes de Musculação	Não Praticantes
Ativo	8	8	2
Insuficiente Ativo	0	0	2
Todos	8	8	4

Legenda: valores apresentados em frequência de ocorrência.

A partir da análise da amostra coletada, em ambiente de academia, oito em clínicas de pilates e quatro de pessoas que não faziam atividades sistemáticas, os resultados evidenciaram que no ambiente de academia, 100% das pessoas mostraram-se ativas, sendo 37,5% mulheres e 62,5% homens; nas clínicas de pilates, 100% mostraram-se ativas, sendo 90% mulheres e 10% homens; e as pessoas que não praticam nenhuma atividade sistemática, 50% mostraram-se ativas, sendo 100% homens e 50% mostraram-se insuficiente ativas, sendo 100% mulheres.

Os dados evidenciaram que as pessoas que não praticam nenhuma atividade sistemática têm mais dificuldades de se manterem no padrão de saúde e que a população feminina em manter o nível de atividade física. Nos dois outros grupos avaliados (musculação, pilates), que praticam atividade vigorosa, se destacaram as mulheres com o maior número de percentual de ativas.

CONCLUSÕES

De acordo com o estudo realizado percebemos que maior parte dos investigados encontram-se na classificação ativo. Assim, seria importante estimular as pessoas insuficiente ativas à prática de uma atividade física sistemática, já que atividade física tem se mostrado interligada ao melhor padrão de saúde. Como pilates, dança fitness, academia, treinamento funcional, entre outros.

REFERÊNCIAS

CERATTI, D. A.; AZAMBUJA, C. R.; BRUM, L. M.; SANTOS, D. L.; SCHETINGER, M. R. C. Nível de atividade física de professores do Sistema Colégio Militar do Brasil. In: XIII Congresso Internacional MERCOMOVIMENTO, 2012, Santa Maria. **Anais do XIII Congresso Internacional MERCOMOVIMENTO**. Santa Maria: UFSM, 2012.

MATSUDO, S.M.M. Envelhecimento, Atividade Física e Saúde. **Min. Educ. Fís.**, 10(1):195-209, 2002.

MATSUDO, S. ARAUJO, T. MATSUDO, V. ANDRADE, D. ANDRADE, E. OLIVEIRA, L. C. BRAGGION, G. Questionário Internacional de Atividade Física: Estudo de Validade e Reprodutibilidade no Brasil. Disponível em <<http://periodicos.ufpel.edu.br/ojs2/index.php/RBAFS/article/viewFile/931/1222>> Acesso em: 07 de outubro de 2014.