

## A PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS ENTRE OS ACADÊMICOS DA UNIPAR - CAMPUS TOLEDO

Prof. Décio Roberto Calegari<sup>1</sup>

**RESUMO:** O presente estudo nasceu a partir da tabulação de resultados de um questionário, elaborado com o objetivo de prospectar as atividades físicas de interesse da comunidade acadêmica do Câmpus Toledo da Universidade Paranaense. Este apresentou informações que revelam o nível de comprometimento do universo avaliado com a prática de atividade física, bem como os perigos que determinados grupos poderão enfrentar devido à má utilização da atividade física. Identificando, ainda, as práticas mais apreciadas pelos acadêmicos, servindo de orientação para a implantação de um planejamento a médio prazo.

**PALAVRAS-CHAVE:** educação física, atividade física, saúde, frequência de prática de exercícios físicos

**ABSTRACT:** The present study was born from the tabulation of the results of a questionnaire elaborated with the objective to prospect the interest in physical activities in the academic community of the Toledo campus of the University of Paraná and present the information that revealed the level of compromise of the evaluated universe to the practice of physical activity, as well as the dangers that determined groups might face because of the wrong use of physical activity, identifying the most like practise of the academics, and serving as an orientation for the implanting of medium range planning.

**KEY WORDS:** Physical education; Physical activity; health; frequency of th practice of physical sports.

### 1. INTRODUÇÃO

O presente estudo nasceu a partir da tabulação de resultados de um questionário, elaborado com o objetivo de prospectar as atividades físicas de interesse da comunidade acadêmica do Câmpus Toledo da Universidade Paranaense.

---

<sup>1</sup> Mestrando em Educação pela Universidade Paranaense, Câmpus de Umuarama - Professor e Coordenador do Curso de Educação Física da UNIPAR - Câmpus de Toledo.

Preocupada com a fidedignidade das opiniões apresentadas, a Coordenação do Curso de Educação Física optou por inquirir sobre os hábitos de prática esportiva dos acadêmicos, utilizando como referencial teórico para análise dos resultados a proposta dos professores Dartagnan Pinto Guedes e Joana Elisabete Ribeiro Pinto Guedes: “Educação Física Escolar: uma proposta de promoção da saúde”, divulgada através da Revista da APEF, de Londrina, bem como o artigo “A Relação Saúde/Atividade Física: subsídios para sua desmitificação”, da professora Yara Maria de Carvalho, publicado na Revista Brasileira de Ciências do Esporte, nº 14 (pgs. 29 a 32).

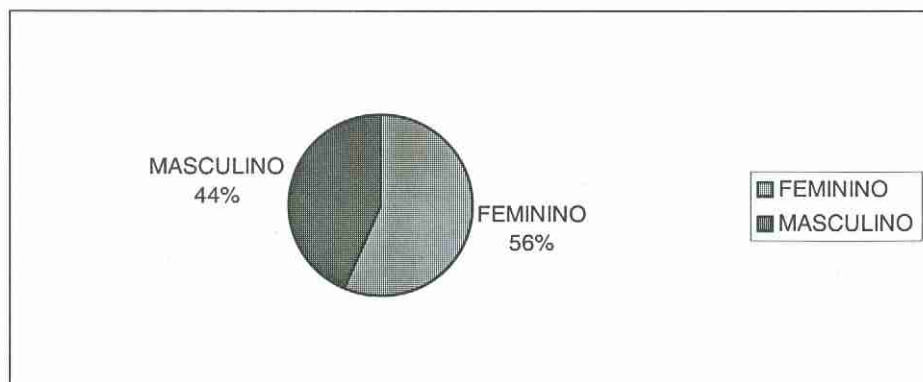
A tabulação dos resultados apresentou informações que revelam o nível de comprometimento do universo avaliado com a prática de atividade física, bem como os perigos que determinados grupos poderão enfrentar devido à má utilização da atividade física.

O trabalho também apresenta as práticas mais apreciadas pelos acadêmicos, servindo de orientação para a implantação de um planejamento a médio prazo e a realização de novas avaliações que poderão indicar os progressos e retrocessos nos trabalhos desenvolvidos com a comunidade.

## 2. ANÁLISE DOS DADOS COLETADOS

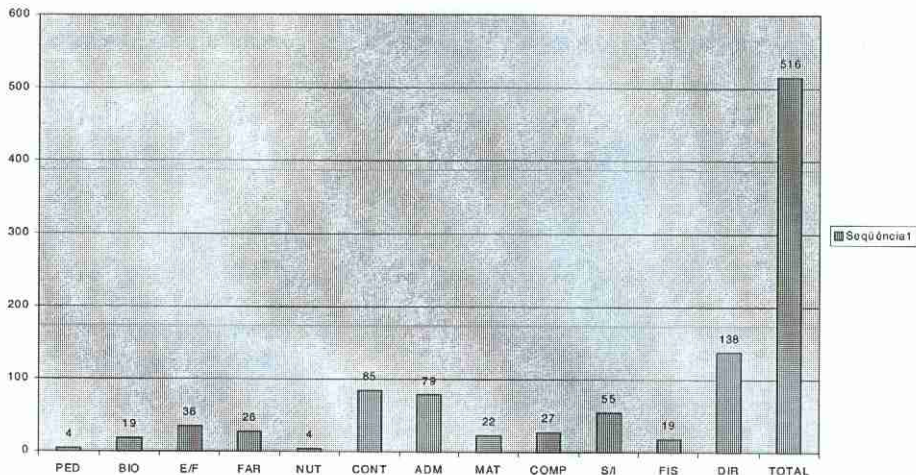
2.1. UNIVERSO - responderam ao instrumento 665 acadêmicas (56%) e 516 (44%) acadêmicos, num total de 1.181 questionários respondidos (quadro1).

**QUADRO 01**  
**TOTAL DE PARTICIPANTES POR SEXO**

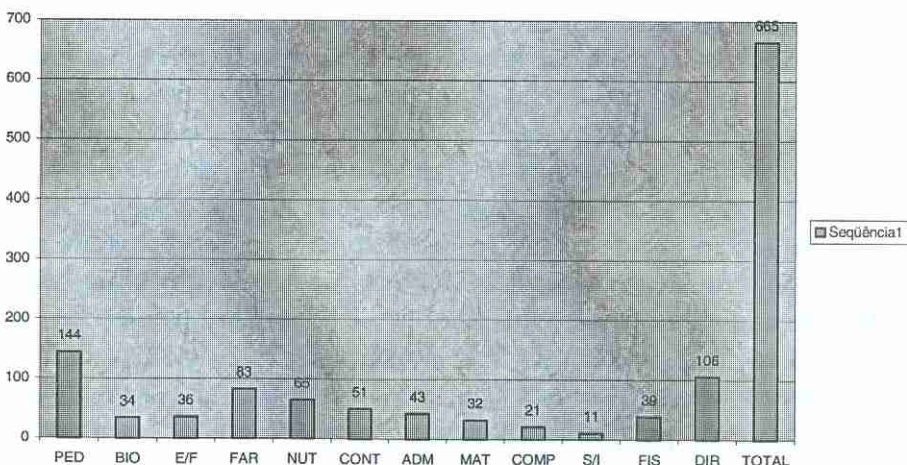


Dentro do universo masculino e feminino foram levantados os números de participantes por sexo, tanto no masculino:

**QUADRO 02**  
**TOTAL DE PARTICIPANTES POR CURSO**  
**MASCULINO**



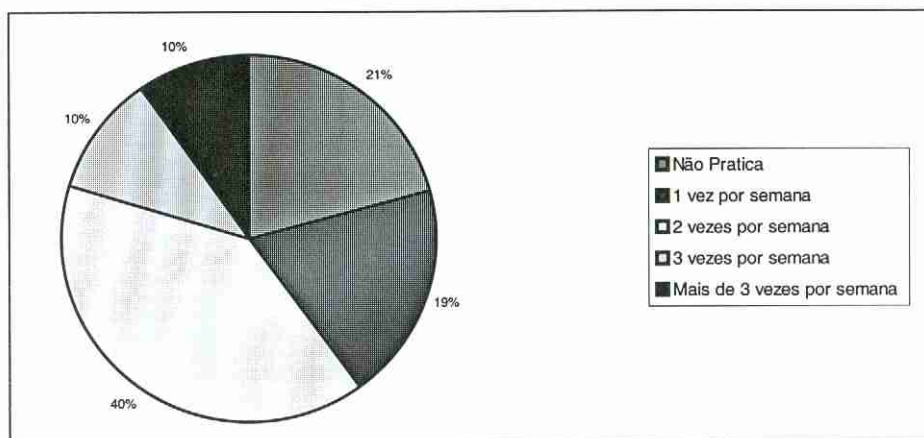
**QUADRO 03**  
**TOTAL DE PARTICIPANTES POR CURSO**  
**FEMININO**



2.2. FREQUÊNCIA DA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA: a primeira questão era referente ao número de vezes por semana que cada acadêmico pratica atividade física. Novamente, os grupos masculino e feminino foram analisados separadamente.

Os resultados das mulheres são apresentados no quadro 4:

QUADRO 04  
FREQUÊNCIA DE PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA ENTRE AS MULHERES



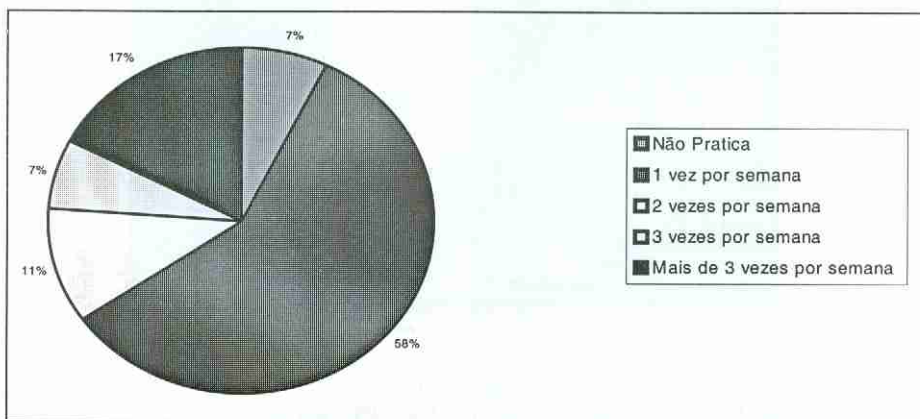
“Segundo BERLIN & COLDITZ (1990), a falta de atividade física é um dos fatores de risco mais importante para o desenvolvimento de doenças degenerativas, como distúrbios cardiovasculares, obesidade, hipertensão, diabete etc., por sua vez, diminuindo o nível de qualidade de vida e, fundamentalmente, mortes prematuras em pessoas adultas”.<sup>1</sup> Definidos alguns benefícios que a prática de atividade física proporciona, bem como os prejuízos que a ausência desta prática pode causar, cabe ressaltar que: “em estudo longitudinal sobre atividade física, mortalidade por todas as causas e longevidade de 16.936 ex-alunos de Harvard com idade entre 35 e 74 anos, PAFFENBERGER et all (1986), observaram redução significativa do risco de vir a óbito por todas as causas e aumento da expectativa de vida para os indivíduos que relatavam dissipar 2.000 ou mais Kcal por semana em **atividades físicas sistemáticas** (grifo nosso)”. Se levarmos em consideração que, a realização de **atividades físicas sistemáticas**, exige o mínimo de duas vezes por semana de prática, podemos inferir que 40% das mulheres fazem parte do que poderia ser chamado de grupo sedentário, com o agravante de que 19%, realizam uma prática de atividade física que pode ser prejudicial, principalmente, se considerado os estudos de McDONALD, 1985

e Stanish, 1984 (apud Revista Brasileira de Ciências do Esporte), que tratam dos micro-traumatismos cumulativos. Obedecendo ao mínimo necessário, outros 40% praticam atividade física 2 vezes por semana, enquanto que, somente 20%, realizam uma prática sistemática e freqüente de atividade física.

Ressalta ainda GUEDES, 1993 que a “ocorrência de doenças hipocinéticas vem alcançando índices alarmantes em nossa população. Por exemplo, no Brasil, estatísticas apontam que, aproximadamente, 40% das mortes ocorridas na idade adulta são provocadas por distúrbios provenientes do sistema cardiovascular (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 1991)”.

Vejam os resultados dos homens:

**QUADRO 05**  
**FREQÜÊNCIA DE PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA ENTRE OS HOMENS**



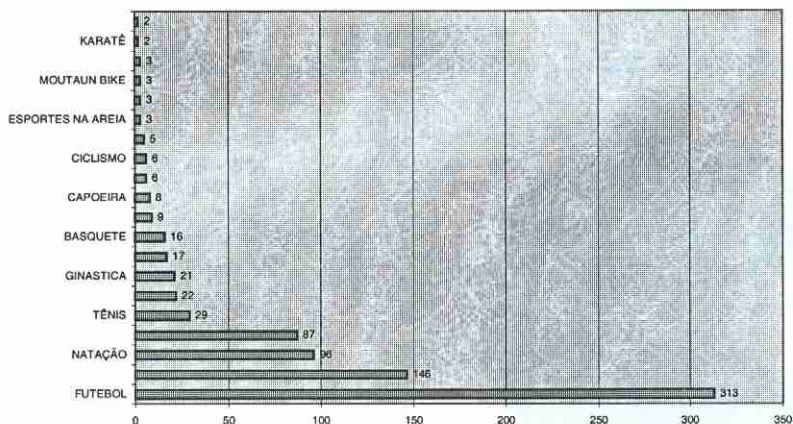
Os dados entre os homens apresentam diferenças significativas e alarmantes em relação aos dados das mulheres. Primeiro, apesar do menor número de não praticantes (7% x 21%), o número de acadêmicos que praticam atividade física apenas uma vez por semana é alarmante (58% x 19%), principalmente, se levarmos em consideração que é neste tipo de prática que se verifica a maior ocorrência de lesões e fatalidades, pois “ao contrário do que se verifica na aptidão física relacionada às habilidades motoras, onde existe um elevado índice de retenção, a aptidão física relacionada à saúde não pode ser acumulada e, portanto, necessita de constante manutenção através de programas de atividades físicas regulares” (Revista da APEF, 1993), ou seja, possuindo o domínio da técnica de movimento o praticante tende a

não respeitar a sua condição física para a realização da atividade.

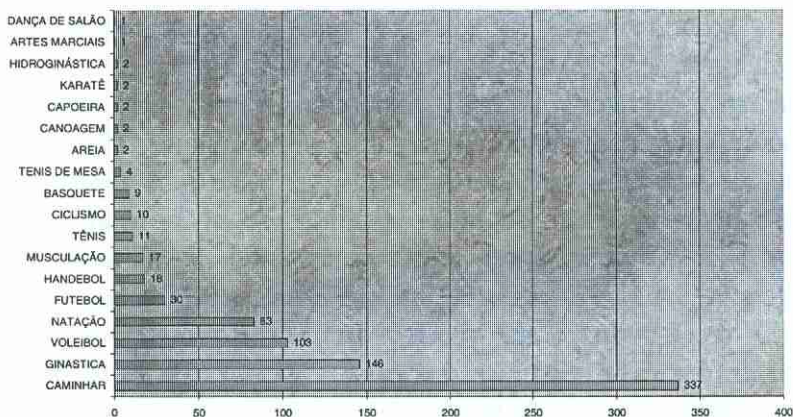
Por outro lado, verifica-se um número maior de praticantes saudáveis da atividade física (23% x 17%), ocorrendo uma diminuição significativa entre os que praticam atividade física duas vezes por semana (11% x 40%).

2.3. MODALIDADES MAIS PRATICADAS: o questionário permitiu o levantamento das atividades físicas mais praticadas pelos grupos masculino (quadro 6) e feminino (quadro 7):

**QUADRO 06**  
**MODALIDADE MAIS PRATICADAS ENTRE OS HOMENS**



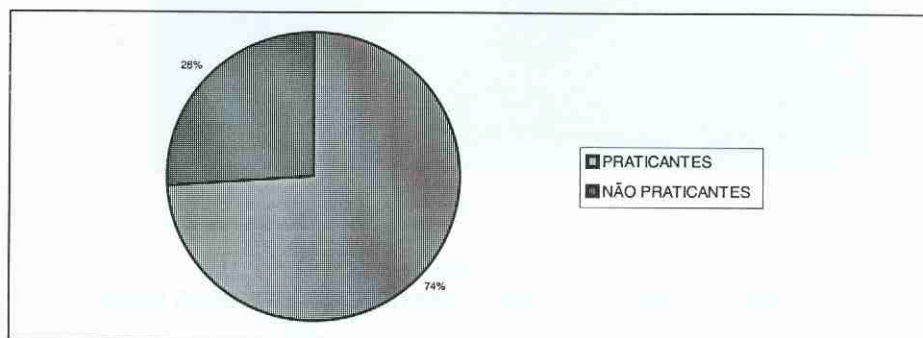
**QUADRO 07**  
**MODALIDADE MAIS PRATICADAS PELAS MULHERES**



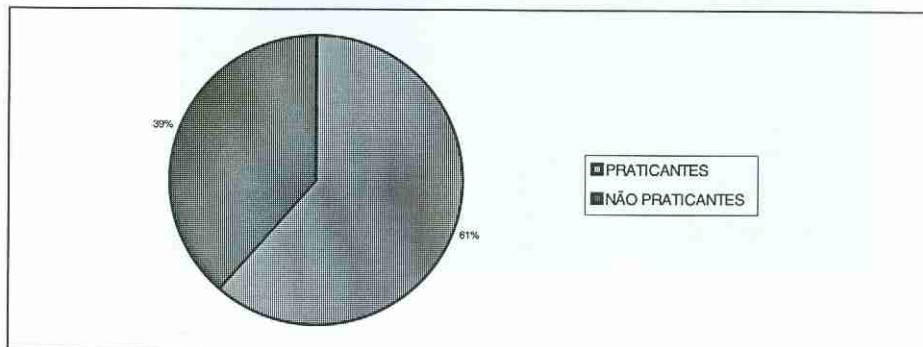
A caminhada, como atividade física mais praticada entre as mulheres, e a segunda opção entre os homens, reflete um novo padrão de comportamento, mais preocupado com o bem estar, principalmente se levarmos em conta que a Ginástica é a segunda opção entre as mulheres. Apesar da maciça votação do futebol entre os homens, pode-se estabelecer um paralelo muito perigoso com o quadro 5 que apresenta 58% dos homens realizando atividade física apenas uma vez por semana, sendo o futebol uma das principais ferramentas para este tipo de prática. Outros dados que merecem destaque são a grande prática de voleibol pelas mulheres e o bom número de praticantes de natação.

**2.4. PRÁTICA DE ESPORTE COMPETITIVO:** neste item buscou-se a quantificação do número de acadêmicos que já havia participado de competição esportiva (quadros 8 e 9)

**QUADRO 08**  
**PRÁTICA DE ESPORTE DE COMPETIÇÃO ENTRE OS HOMENS**



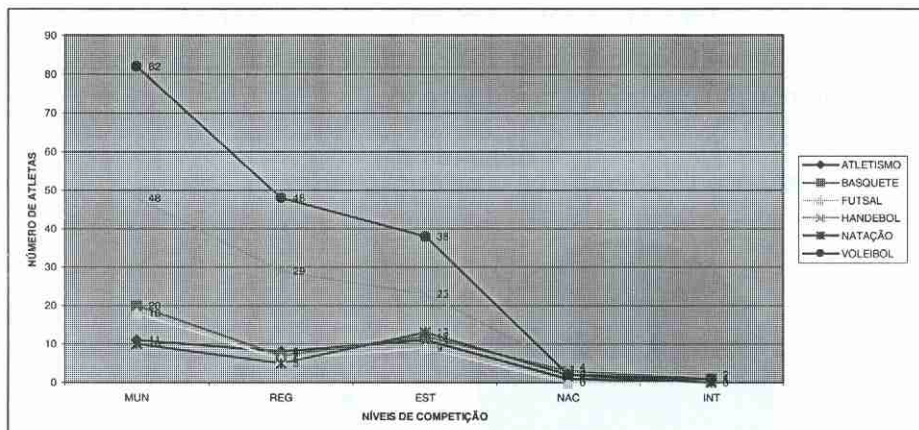
**QUADRO 09**  
**PRÁTICA DE ESPORTE DE COMPETIÇÃO ENTRE AS MULHERES**



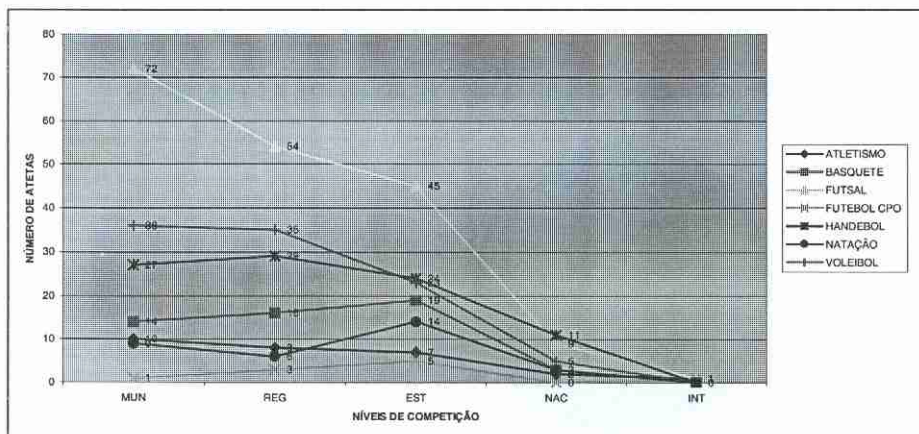
No contingente feminino a proporção manteve-se igual à do quadro 5 com 61% das mulheres, já tendo praticado alguma modalidade competitiva, enquanto que, no masculino, a diferença ainda é grande (74% x 26%).

2.5. ESPORTES MAIS PRATICADOS: o estudo identificou o número de atletas por modalidade nos níveis municipal, regional, estadual, nacional e internacional.

**QUADRO 10**  
**ESPORTES DE COMPETIÇÃO MAIS PRATICADOS ENTRE AS MULHERES**



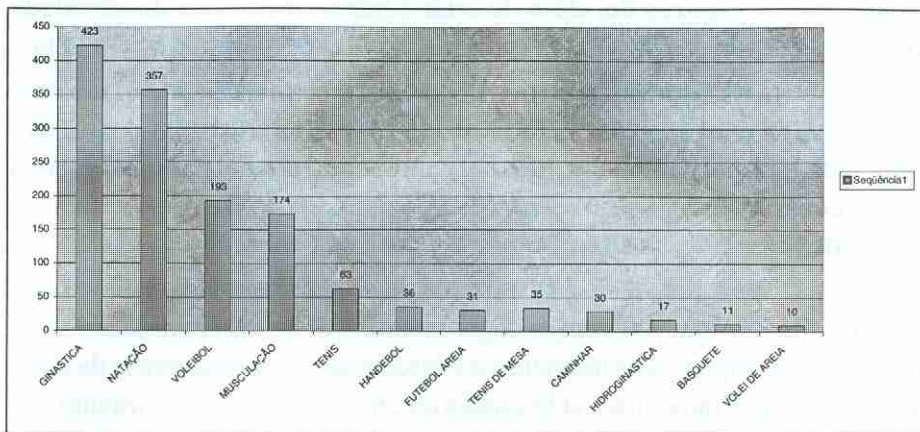
**QUADRO 11**  
**ESPORTES DE COMPETIÇÃO MAIS PRATICADOS ENTRE OS HOMENS**



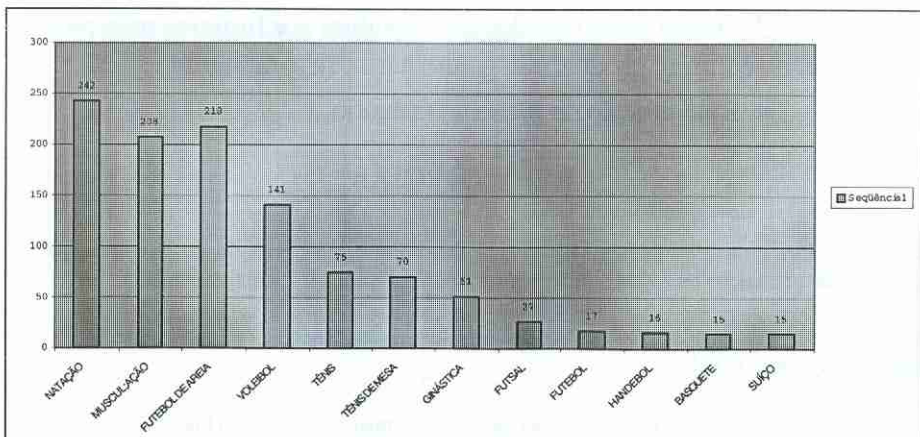


## 2.6. ATIVIDADES QUE A COMUNIDADE MAIS DESEJA QUE SEJAM OPORTUNIZADAS:

**QUADRO 12**  
**MODALIDADES DESEJADAS FEMININO**



**QUADRO 13**  
**MODALIDADES DESEJADAS MASCULINO**



Chamam a atenção às opções pela Nataçao e Musculação em ambos os sexos, bem como ao Voleibol que, também, apresentou votação expressiva.

### 3. CONCLUSÃO

A análise e interpretação dos resultados permite a elaboração de um programa de atividade física direcionado aos interesses dos acadêmicos e capazes de, além de criar o hábito da prática da atividade física, executá-la de forma a ter ganhos reais para a sua saúde e bem-estar.

1. Conscientização dos Benefícios da Prática da Atividade Física Orientada que, segundo GUEDES, 1993, preparará o praticante para uma vida mais ativa fisicamente, desenvolvendo conteúdos que levem a compreensão dos conceitos teóricos relacionados com a importância da atividade física para a saúde e como planejar e realizar estas atividades.

2. Orientação sobre os riscos da prática da atividade física sem critério, afinal “algumas doenças degenerativas que aparecem na idade adulta, podem ter origem já na infância e adolescência, em consequência da aquisição de comportamentos inadequados que favorecem o aparecimento dos chamados fatores de risco, fundamentalmente, hábitos alimentares inadquados e a falta de atividade física (GILLIAM & MacCONNIE, 198A; SIMONS-MORTON, 1988) *apud REVISTA DA APEF, 1993*;

3. Oferta de atividades que atendam aos limiares mínimos de realização do esforço, produzindo ganho para o (a) praticante.

4. Reavaliação do presente trabalho.

### REFERÊNCIAS

GUEDES, Dartagnan Pinto e Joana Elisabete Ribeiro Pinto, “Educação Física Escolar: uma proposta de promoção de saúde” – Revista da APEF/Londrina v.7 n.14 janeiro/93

CARVALHO, Yara Maria de, “A Relação Saúde/Atividade Física” – Revista Brasileira de Ciências do Esporte n.14

SOARES, Carmen Lucia, “O pensamento médico higienista e a Educação Física no Brasil”. Dissertação de Mestrado, PUC/SP.

Recebido para publicação em 22/02/2000

Aceito para publicação em 30/10/2000