

UNIVERSIDADE DO EXTREMO SUL CATARINENSE - UNESC

CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA - BACHARELADO

ISMAEL DE OLIVEIRA CANCELLIER

**PERFIL DOS PRATICANTES DE EXERCÍCIOS FÍSICOS EM UM
ESPAÇO PÚBLICO NA CIDADE DE URUSSANGA – SC**

CRICIÚMA, NOVEMBRO DE 2011.

ISMAEL DE OLIVEIRA CANCELLIER

**PERFIL DOS PRATICANTES DE EXERCÍCIOS FÍSICOS EM UM
ESPAÇO PÚBLICO NA CIDADE DE URUSSANGA – SC**

Trabalho de conclusão de curso, apresentado para obtenção do grau de Bacharel no curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade do Extremo Sul Catarinense, UNESC.

Orientador: Prof. MSc. Victor Julierme Santos da Conceição.

CRICIÚMA, NOVEMBRO DE 2011.

DEDICATÓRIA

Dedico este trabalho aos meus familiares, pois a cada momento de minha vida, sinto que essas pessoas torcem para que eu possa superar as dificuldades e consiga alcançar meus objetivos.

AGRADECIMENTOS

A Deus, pela proteção e por ter me permitido chegar até aqui.

À minha família, que esteve sempre presente, incentivando-me a prosseguir na jornada.

A uma pessoa especial, companheira de todas as horas e incentivadora das minhas conquistas.

Ao meu orientador, Prof. MSc. Victor Julierme Santos da Conceição, pela disposição, paciência e ensinamentos que, certamente, me acompanharão pela vida inteira.

Aos colegas de turma, com quem compartilhei alegrias, medos e vitórias, sorrisos, sonhos e esperanças.

Enfim, a todos que me iluminaram com amizade e incentivo, meu eterno obrigado.

“Sou um só, mas ainda assim sou um; não posso fazer tudo, mas ainda posso fazer alguma coisa, e não é porque não posso fazer tudo que vou deixar de fazer o que posso.”

Edward Halle

RESUMO

CANCILIER, Ismael de Oliveira. **Perfil dos Praticantes de Exercícios Físicos em um Espaço Público na Cidade de Urussanga – SC.** 2011. Ano. 53 fls. Monografia do Curso de Educação Física Bacharelado, da Universidade do Extremo Sul Catarinense, UNESC, Criciúma.

As pessoas estão cada vez mais se preocupando com a melhoria da qualidade de vida e se conscientizando a respeito da importância do exercício físico para garantir um corpo e um organismo saudável. Nesse sentido, observa-se, na atualidade, um grande aumento de pessoas nos espaços públicos das cidades que oferecem equipamentos para práticas de exercícios físicos. Essas alternativas surgem a partir de políticas públicas implantadas pelas administrações públicas com apoio da iniciativa privada e da comunidade. Neste contexto, esta pesquisa tem como objetivo descrever o perfil das pessoas que praticam exercícios em um espaço público na cidade de Urussanga – SC, destacando os discursos acerca dos exercícios físicos e de seus benefícios que em muito contribuem para combater o sedentarismo e garantir uma qualidade de vida melhor para seus praticantes. O estudo também tece reflexões sobre as políticas públicas de esporte e lazer relacionando-as com o tema da pesquisa que foi dividido em quatro grupos de atividades: Atividades da Terceira Idade - ATI, Caminhada, Volei e Recreação. A pesquisa do tipo bibliográfica, descritiva, com abordagem quantitativa entrevistou 266 praticantes de exercícios físicos em horários pré-determinados que levaram a conclusão de que as mulheres são maioria nos espaços públicos, com exceção apenas na prática de vôlei onde não houve participação feminina. As mulheres também se mostraram mais cuidadosas em relação a prática de exames preventivos, evitam fumar e/ou consumir bebidas alcólicas e gerenciam as pressões do dia-a-dia de maneira mais tranquila que os homens. De modo geral, houve consenso entre os entrevistados ao afirmar que o ganho em bem-estar físico e psicológico é a principal razão para a prática de exercícios físicos ao ar livre, demonstrando, assim que é possível e viável incorporar estilos de vida saudáveis e ativos para a população.

Palavras-chave: Exercícios Físicos. Lazer. Políticas Públicas. Espaço Público.

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 – Idade e Sexo.....	33
Tabela 2 – Estado Civil.....	34
Tabela 3 – Escolaridade.....	35
Tabela 4 – Profissão.....	36
Tabela 5 – Realiza exames preventivos.....	37
Tabela 6 – Fuma e/ou bebe com moderação.....	38
Tabela 7 – Gerencia as pressões do dia-a-dia de maneira equilibrada.....	39
Tabela 8 – Frequência com que pratica exercícios físicos durante a semana.....	39
Tabela 9 – Tempo despendido diariamente na prática de exercícios físicos.....	40
Tabela 10 – Há quanto tempo pratica exercício físico ao ar livre.....	41
Tabela 11 – Razões que levam a prática de exercícios físicos.....	42

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	8
2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA	11
2.1 EDUCAÇÃO FÍSICA E EXERCÍCIOS FÍSICOS: PERSPECTIVA HISTÓRICA..	11
2.1.1 Exercício Físico: conceitos, abordagens e benefícios	13
2.2 ATIVIDADE FÍSICA E SEUS EFEITOS SOBRE O CORPO HUMANO	15
2.3 INATIVIDADE FÍSICA E SEDENTARISMO: UMA ESTREITA RELAÇÃO	18
2.4 OS MOTIVOS QUE ORIENTAM A PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS	19
2.5 POLÍTICAS PÚBLICAS DE ESPORTE E LAZER.....	21
2.5.1 Espaços públicos para exercícios.....	25
2.6 URUSSANGA: REALIDADE ATUAL	26
2.7 BREVES REFLEXÕES SOBRE A PESQUISA REALIZADA E AS POLÍTICAS PÚBLICAS DE ESPORTE E LAZER.....	27
3 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS	29
3.1 TIPOS DE PESQUISA.....	29
3.2 POPULAÇÃO E AMOSTRA	29
3.2.1 Critérios de inclusão e exclusão	31
3.3 INSTRUMENTO DE COLETA DE DADOS	31
3.4 TRATAMENTO DOS DADOS.....	32
4 ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS DADOS	33
4.1 ANÁLISE E DISCUSSÃO DE DADOS	33
5 CONCLUSÃO	44
APÊNDICE	49

1 INTRODUÇÃO

A globalização aliada às inovações tecnológicas vem proporcionando aos indivíduos, de forma geral, mudanças em seu estilo de vida que promovem a redução das exigências físicas exercidas no cotidiano tanto profissional como pessoal por conta dos avanços nas telecomunicações, nos meios de transportes, entre outros setores, que resultam em um elevado quadro de sedentarismo. (KRINSKI, et al., 2011).

Por outro lado, o exercício físico exerce efeito oposto ao do sedentarismo e quando, sistematizado, promove diversos benefícios físicos e psicológicos ao ser humano, proporcionando uma melhor qualidade de vida. Assim, a adoção de um estilo de vida não sedentário, ou seja, a prática regular de exercício físico traz em si a possibilidade de servir como promotor de mudanças em relação a fatores de risco para inúmeras doenças, levando-se em conta seu papel benéfico. (KRINSKI, et al., 2011).

Na atualidade, é visível a crescente difusão de informações a respeito de corpo, saúde e todas as formas de movimento, resultando em um aumento na procura pela atividade física, mas que não garantem a adesão continuada. No entanto, as pessoas iniciam a prática de exercícios físicos, estimuladas por motivos como ganho em relação ao bem estar físico e psicológico, prazer e satisfação, prevenção e manutenção da saúde e recomendação médica, mas é comum que não consigam incorporá-las em seu cotidiano, deixando esse hábito de lado por repetidas vezes, embora tenham a sua disposição espaços públicos adaptados para a sua prática que podem ser utilizados em qualquer hora do dia ou da noite, pois esses espaços geralmente localizam-se em locais abertos. (KRINSKI, et al., 2011).

Os espaços públicos para a realização de exercícios físicos são freqüentados pelos mais variados tipos de pessoas, cujo perfil despertou o meu interesse e curiosidade, tanto em relação aos horários e motivos que levam as pessoas a essa prática, como em relação ao perfil sócio econômico das mesmas.

Partindo dessa perspectiva, destaca-se a importância desse estudo, uma vez que as pessoas estão cada vez mais se preocupando com a melhoria da qualidade de vida e esta conscientização a respeito da importância do exercício físico vem proporcionando um grande aumento de pessoas nos espaços públicos

que oferecem equipamentos para práticas de exercícios físicos.

Assim, com o **Objetivo Geral** de descrever o perfil das pessoas que praticam exercícios em um espaço público na cidade de Urussanga – SC adota-se como **problema da pesquisa** a seguinte questão: Qual o perfil das pessoas que praticam exercícios físicos com frequência em um espaço público ao ar livre na cidade de Urussanga – SC?

Ressalta-se que o presente estudo pretende atingir os seguintes **objetivos específicos**:

a) Identificar os objetivos almejados pelos praticantes de exercícios físicos em um espaço público na cidade de Urussanga - SC.

b) Identificar os horários em que o espaço público em estudo é mais procurado pelos frequentadores.

c) Identificar os motivos que levam os praticantes de exercícios físicos a frequentarem o espaço público.

d) Identificar o perfil sócio econômico dos frequentadores do espaço público em estudo e suas respectivas faixas etárias.

Nos últimos anos, estudos revelam um aumento significativo no número de pessoas sedentárias no país, principalmente em decorrência da vida moderna. Essas pessoas não abrem mão de seu conforto, e cada vez menos utilizam meios que exijam algum tipo de esforço físico, que não seja rápido e prático. Assim, aumentam cada vez mais os índices de doenças hipocinéticas, do sedentarismo e obesidade.

No entanto, há que se registrar também, que nesse mesmo período houve uma grande mudança relacionada aos hábitos de vidas das pessoas no que se refere a prática de exercícios físicos, cuidados com o corpo e às atividades desportivas, que foram acrescentadas à vidas das pessoas para obter uma qualidade de vida melhor e, por conseguinte, uma vida muito mais saudável.

Como a falta de atividade física vem sendo considerada um problema grave de saúde pública por representar um desafio que incorpora estilos de vida saudáveis e ativos para a população, não há dúvidas que exercícios físicos regulares podem modificar o funcionamento orgânico e a estrutura do corpo humano. Assim, desde que prescritos de forma correta, os exercícios físicos podem prevenir e auxiliar no tratamento de várias doenças.

Quanto à viabilidade desse estudo, todas as informações necessárias foram disponibilizadas por meio da análise dos questionários respondidos pelos praticantes de exercícios físicos no espaço público em estudo.

Nesta perspectiva, o presente estudo está organizado de forma a apresentar, inicialmente, a Educação Física e os exercícios físicos a partir de uma perspectiva histórica, enfatizando os conceitos, abordagens e benefícios dos mesmos, bem como as diferenças entre estes e as atividades físicas, além de destacar os problemas causados pela inatividade física. Em seguida, trata das políticas públicas que garantem a criação de espaços públicos com equipamentos para a prática de atividades corporais e seu lado positivo como inovação e variação dos espaços no meio urbano.

De forma geral, este estudo, além de descrever o perfil dos praticantes de exercícios físicos em um espaço público pretende, ainda, destacar que os discursos acerca dos exercícios físicos e de seus benefícios em muito contribuem para combater o sedentarismo e garantir uma qualidade de vida melhor para seus praticantes.

2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

Este capítulo tem como objetivo buscar subsídios nas produções bibliográficas já consolidadas sobre a Educação Física e os exercícios físicos a partir de uma perspectiva histórica, enfatizando os conceitos, abordagens e benefícios dos mesmos, bem como as diferenças entre estes e as atividades físicas, além de destacar os problemas causados pela inatividade física. Em seguida, trata das políticas públicas e esporte e lazer que garantem a criação de espaços públicos com equipamentos para a prática de atividades corporais e seu lado positivo como inovação e variação dos espaços no meio urbano.

2.1 EDUCAÇÃO FÍSICA E EXERCÍCIOS FÍSICOS: PERSPECTIVA HISTÓRICA

A Educação Física é um processo de Educação em Saúde, pois ao promover uma educação efetiva para a saúde e uma ocupação saudável do tempo livre de lazer, constitui-se em um meio efetivo para a conquista de um estilo de vida ativo e, em consequência, favorece a obtenção de qualidade de vida. Por outro lado, é também uma área do conhecimento diretamente relacionada com a corporeidade do indivíduo, ou seja, com o movimento humano consciente e sua capacidade de movimentação.

Para que se compreenda o momento atual da Educação Física faz-se necessário considerar suas origens no contexto brasileiro, abordando as principais influências que marcam e caracterizam os novos rumos que estão se delineando.

No século passado, a Educação Física esteve estreitamente vinculada às instituições militares e à classe médica. Esses vínculos foram determinantes, tanto no que diz respeito à concepção da disciplina e suas finalidades quanto ao seu campo de atuação e à forma de ser ensinada. (OLIVEIRA, 1993).

Visando melhorar a condição de vida, muitos médicos assumiram uma função higienista e buscaram modificar os hábitos de saúde e higiene da população. A Educação Física, então, favoreceria a educação do corpo, tendo como meta a

constituição de um físico saudável e equilibrado organicamente, menos suscetível às doenças. Além disso, havia no pensamento político e intelectual brasileiro da época uma forte preocupação com a eugenia, uma ação que tinha como objetivo o melhoramento genético da raça humana, utilizando-se para tanto de esterilização de deficientes, exames pré-nupciais e proibição de casamentos consanguíneos. (OLIVEIRA, 1993).

Assim, embora, a elite imperial estivesse de acordo com os pressupostos higiênicos, eugênicos e físicos, havia uma forte resistência na realização de atividades físicas por conta da associação entre o trabalho físico e o trabalho escravo. Qualquer ocupação que implicasse esforço físico era vista com maus olhos, considerada “menor”. Essa atitude dificultava que se tornasse obrigatória a prática de atividades físicas nas escolas. (OLIVEIRA, 1993).

Conforme Oliveira (1993), dentro dessa conjuntura, as instituições militares sofreram influência da filosofia positivista, o que favoreceu que tais instituições também pregassem a educação do físico. Almejando a ordem e o progresso, era de fundamental importância formar indivíduos fortes e saudáveis, que pudessem defender a pátria e seus ideais.

No ano de 1851 foi feita a Reforma Couto Ferraz, a qual tornou obrigatória a Educação Física nas escolas do município da Corte. De modo geral houve grande contrariedade por parte dos pais em ver seus filhos envolvidos em atividades que não tinham caráter intelectual. Em relação aos meninos, a tolerância era um pouco maior, já que a ideia de ginástica associava-se às instituições militares; mas, em relação às meninas, houve pais que proibiram a participação de suas filhas. (OLIVEIRA, 1993).

Em 1882, Rui Barbosa deu seu parecer sobre o Projeto 224, Reforma Leôncio de Carvalho, Decreto n. 7.247, de 19 de abril de 1879, da Instrução Pública, no qual defendeu a inclusão da ginástica nas escolas e a equiparação dos professores de ginástica aos das outras disciplinas. Nesse parecer, ele destacou e explicitou sua ideia sobre a importância de se ter um corpo saudável para sustentar a atividade intelectual. (OLIVEIRA, 1993).

No início do século passado, a Educação Física, ainda sob o nome de ginástica, foi incluída nos currículos dos Estados da Bahia, Ceará, Distrito Federal, Minas Gerais, Pernambuco e São Paulo.

Essa conjuntura possibilitou que profissionais da educação na III Conferência Nacional de Educação, em 1929, discutissem os métodos, as práticas e os problemas relativos ao ensino da Educação Física. (OLIVEIRA, 1993).

A Educação Física que se ensinava nesse período era baseada nos métodos europeus, o sueco, o alemão e, posteriormente, o francês, que se firmavam em princípios biológicos. Faziam parte de um movimento mais amplo, de natureza cultural, política e científica conhecido como Movimento Ginástico Europeu, e foi a primeira sistematização científica da Educação Física no Ocidente. (OLIVEIRA, 1993).

Na década de 30, no Brasil, dentro de um contexto histórico e político mundial, com a ascensão das ideologias nazistas e fascistas, ganham força novamente as idéias que associam a eugeniização da raça à Educação Física. O exército passou a ser a principal instituição a comandar um movimento em prol do “ideal” da Educação Física que se mesclava aos objetivos patrióticos e de preparação pré-militar. O discurso eugênico logo cedeu lugar aos objetivos higiênicos e de prevenção de doenças, estes sim, passíveis de serem trabalhados dentro de um contexto educacional. (OLIVEIRA, 1993).

No século XX, a Educação Física escolar no Brasil sofreu influências de correntes filosóficas, tendências políticas, científicas e pedagógicas.

Na década de 60, com a introdução do Método Desportivo Generalizado, começou certa confusão entre Educação Física e esporte. Na década de 70, a Seleção Brasileira de Futebol conquistava o Tricampeonato Mundial de Futebol, e o regime autoritário utilizou o esporte como propaganda. O governo militar investiu na Educação Física principalmente com o objetivo de formar um exército composto por jovens sadios e fortes. Como o Brasil não se tornou uma potência olímpica conforme se pretendia, esse modelo faliu. (DARIDO, 1998).

2.1.1 Exercício Físico: conceitos, abordagens e benefícios

O exercício físico é fundamental para promover um bom estado de saúde, não apenas no aspecto físico, mas também no psicológico, uma vez que sua prática

reforça a autoestima e a autoconfiança.

De acordo com Monteiro (2011, p. 1), o exercício físico pode ser definido como “[...] uma atividade realizada com repetições sistemáticas de movimentos orientados, com conseqüente aumento no consumo de oxigênio devido à solicitação muscular, gerando, portanto, trabalho.”

Na trilha dos conceitos, Caspersen (1985 apud VAZ E NODIN, 2011, p. 1) coloca que exercício físico é “[...] movimento corporal planejado e repetitivo executado para melhorar ou manter um ou mais componentes da boa forma física.”

O exercício físico proporciona ao indivíduo maior satisfação em relação ao corpo, estimulando os sentimentos de realização, além disso, promove a atividade social uma vez que reúne pessoas em torno de um mesmo objetivo. (VAZ; NODIN, 2011).

Destaca-se que o termo exercício físico não deve ser utilizado com o mesmo objetivo que atividade física, uma vez que o exercício físico desenvolve a aptidão física das habilidades motoras ou a reabilitação orgânico-funcional, tem relação com a saúde, recuperação, aprendizagem de habilidades motoras, *performance*, objetivos específicos de cada tipo de exercício. Em outras palavras, o exercício físico é a prática sistematizada de um ou mais movimentos básicos para alcançar um objetivo. (NAHAS, 2003).

No entanto, é importante destacar que tanto através do exercício físico como da atividade física ocorrem mudanças físicas e biológicas no corpo do indivíduo, mas que, no caso do exercício, resultam essas mudanças são resultados de movimentos intencionais. (VAZ; NODIN, 2011).

O Ministério da Saúde e Organização Mundial de Saúde – OMS (2002) recomenda pelo menos 30 minutos diários de exercícios de intensidade moderada, cinco dias por semana. No entanto, muitos brasileiros ainda não se habituaram à prática, mesmo sabendo das evidências sobre os benefícios dos mesmos para a saúde. (KRUG; MARCHESAN, 2011).

O treinamento de força, por sua vez, utiliza equipamentos que melhoram a força, a potência e a resistência muscular que, aliados ao uso de máquinas, pesos livres e o peso corporal, tornaram-se um estilo muito praticado pela população. No entanto, recomendações são feitas em relação a esse tipo de treinamento em populações ditas especiais, bem como em pacientes em reabilitação cardíaca,

idosos e diabéticos, além das populações saudáveis. Ressalta-se que, o ganho de força e potência muscular e o aumento da massa magra é um dos resultados do treinamento de força, além de ser fundamental para o desempenho físico. (SIMÃO, 2004).

Sabe-se que inúmeros são os benefícios do exercício físico sobre o organismo humano. Em pessoas cardíacas, o efeito mostra claramente, que com a prática regular, melhora seu condicionamento aeróbio, pois de acordo com estudos já publicados, os sintomas anginosos levam mais tempo para se manifestarem, ou desaparecem durante uma determinada carga de exercícios. (NIEMAN, 1999).

Em média, 20% é o aumento do VO₂ máximo que, segundo Gallo (2011, p. 1), “[...] é a máxima capacidade do organismo em captar o oxigênio do ambiente, transportá-lo pela corrente sanguínea com o auxílio da hemoglobina e utilizá-lo pelas células por meio da respiração celular.”

As variações em intensidade, volume, peso (carga), massa muscular ativa, tipo de contração muscular, intervalo de recuperação entre as séries e sessões, tipo de trabalho muscular, manipulação na ordem de exercícios, equipamento, tempo de tensão, nível inicial de condicionamento, técnica, situação do treinamento e tipo de programa, podem influenciar a duração das respostas aos exercícios resistidos e magnitude e, finalmente as suas adaptações. (SIMÃO, 2004).

Nahas (2003) ressalta que, durante séculos, acreditou-se que a boa saúde e longevidade, estavam relacionadas a certas características físicas como, a força muscular ou a resistência física. Segundo o autor, as pessoas que se mantinham em atividades ao longo da vida, viviam por mais tempo e eram mais independentes, sendo que as principais causas de mortes estavam ligadas ao meio ambiente e as chamadas causas externas, sendo assim isso deixava de ser uma questão fundamental em termos de saúde pública.

2.2 ATIVIDADE FÍSICA E SEUS EFEITOS SOBRE O CORPO HUMANO

Faz parte da compreensão da atividade física, várias dimensões que incluem todas as atividades voluntárias, como as domésticas, as de lazer, as de

deslocamento e as atividades involuntárias. (MENDONÇA; ANJOS, 2004).

Neste contexto, Vaz e Nodin (2011, p. 1) conceituam atividade física como “[...] qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos que resulte num consumo de energias.”

Também Castro, Anjos e Lourenço (2004) destacam que a contração da musculatura esquelética, por promover um proporcional consumo de energia, possível de ser quantificado, pode ser denominada de atividade física.

Amaral (2011, p. 1), por sua vez, em consonância com a definição proposta pelos autores já citados destaca que a atividade física “[...] é qualquer forma de atividade muscular, isto é, tudo o que resulta no gasto de energia proporcional ao trabalho muscular e está relacionada ao condicionamento físico.”

Deste modo, independente do fator idade, todas as pessoas podem gozar dos efeitos favoráveis das atividades físicas, embora o tipo de atividade física deve ser escolhido dependendo das possibilidades e necessidades de cada pessoa e dos objetivos que ela almeja. Essas possibilidades e necessidades devem estar de acordo com os componentes da atividade física que, segundo Amaral (2011, p. 3) são: condição cardiorrespiratória, composição corporal, condição musculoesquelética que envolve flexibilidade, força muscular e resistência muscular.

Definindo cada um desses componentes, Amaral (2011, p. 3) inicia destacando que a condição cardiorrespiratória esta relacionada “[...] a capacidade de continuar ou persistir em tarefas moderadas que envolvem grandes grupos musculares por períodos de tempo prolongados.”

Em outras palavras, a condição cardiorrespiratória permite que os sistemas respiratório e circulatório possam ou não se ajustar às atividades como: “[...] andar acelerado, corrida, natação, ciclismo e outras atividades de intensidade moderada de média à longa duração.” (AMARAL, 2011, p.3).

A composição corporal, por sua vez, representa a:

[...] quantidade relativa de gordura corpórea e tecido corpóreo magro ou massa corporal magra (músculos, ossos, água, pele, sangue e outros tecidos não-gordurosos). A composição corporal, frequentemente, é expressa em porcentagem de gordura corporal e massa corporal magra. (AMARAL, 2011, p.3)

Sobre a condição musculoesquelética, Amaral (2011, p. 3) destaca a importância da flexibilidade, uma vez que esta representa “[...] a capacidade das

articulações de se moverem por uma grande amplitude de movimentos, como por exemplo, tocar os dedos dos pés, estando sentado no chão e com as pernas estendidas.” Para a autora, os exercícios que garantem a flexibilidade, quando praticados de forma exagerada relacionam mais com a prática desportiva de alto nível do que com objetivos mais saudáveis.

Também a força muscular faz parte da condição musculoesquelética por representar a força máxima que pode ser produzida por um músculo ou por um grupo muscular. (AMARAL, 2011).

No mesmo grupo, destaca-se a resistência muscular que refere-se a capacidade que os músculos possuem de responder a uma forte carga de exercícios repetidamente. Amaral (2011) cita como exemplo as flexões de braços no solo e o levantamento de pesos.

Amaral (2011, p. 3) ressalta a importância de comentar sobre os efeitos da atividade física sobre o corpo humano, sem esquecer que os efeitos somente poderão ser verificados se a atividade física for praticada com regularidade. Esses efeitos foram descritos pela autora como:

- aumento do tamanho dos vasos sanguíneos, da massa de eritrócitos, do volume sanguíneo e da circulação sanguínea;
- melhor eficiência no retorno venoso e melhor eficiência cardíaca;
- aumento da capacidade do transporte de oxigênio e maior conteúdo de oxigênio no sangue;
- aumento da atividade fibrinolítica e diminuição da atividade plaquetária;
- melhora da função tireoideana, aumento da taxa de hormônio do crescimento e diminuição da ação neuro-hormonal exagerada;
- diminuição da pressão arterial sistêmica, da frequência cardíaca e da vulnerabilidade à arritmia;
- melhor tolerância ao estresse e, conseqüentemente, diminuição do estresse psíquico;
- aumento de apomorfina e diminuição da produção crônica de catecolaminas;
- diminuição dos níveis lipídicos e da intolerância à glicose;
- redução e prevenção da obesidade;
- diminuição da depressão isquêmica para cargas semelhantes.

Como visto, a atividade física é fundamental para prevenir e/ou sanar vários problemas relacionados à saúde tanto física como mental, beneficiando crianças e jovens em desenvolvimento, adultos mais velhos que vivem de forma sedentária, desde que, quando praticadas por esses indivíduos assumam certa regularidade, ou seja, o exercício praticado correto e regularmente pode reverter ou retardar problemas cardiorrespiratórios, atuar na função pulmonar e dos músculos

esqueléticos, além de possibilitar uma melhoria da aptidão física global.

2.3 INATIVIDADE FÍSICA E SEDENTARISMO: UMA ESTREITA RELAÇÃO

Estudos realizados em vários países revelam alta prevalência de sedentarismo em crianças, jovens, adultos e idosos, mostrando índices superiores a outros fatores de risco como obesidade, diabetes, hipercolesterolemia, hipertensão, tabagismo, entre outros. (WEINECK, 2003).

Weineck (2003), após várias pesquisas consegue afirmar que são os países industrializados que possuem um maior índice de inatividade física, o que leva a crer que o contínuo desenvolvimento dos mesmos encaminha cada vez mais para a diminuição das atividades motoras nas pessoas. O autor comenta, ainda que as doenças hipocinéticas, ou seja, aquelas causadas por alimentação errada, pouco movimento, estresse psíquico, comportamento passivo, entre outros, apresentam crescimento cada vez maior entre essas populações.

Weineck (2003, p.35) definiu que a inatividade física ocorre quando “[...] o nível de exigência muscular se encontra abaixo de um limiar de estimulação em um longo período”, sendo assim, os músculos são pouco estimulados, tornando-se necessário ultrapassar este limiar, pois há um aumento da capacidade e manutenção do mesmo.

Nesta perspectiva, mesmo existindo uma vasta lista dos benefícios advindos da prática de atividades físicas em qualquer idade, a tecnologia vem avançando, se tornando um contra ponto entre as atividades motoras, porque propiciam uma progressiva redução das mesmas, tanto no âmbito do lazer como no doméstico ou do trabalho. (JACOB FILHO, 2006).

A maioria dos problemas que surgem com a inatividade física são resultados “[...] de efeitos cumulativos de uma vida estressante, maus posicionamentos no trabalho, maus hábitos ao dormir e levar uma vida sedentária.” (VERDÉRI, 2011, p. 1).

Esses resultados apontam que há uma grande parcela da população brasileira sedentária, indicando a importância da implementação de estratégias eficazes, através de atividades educacionais, visando a incorporação de hábitos de vida saudáveis. Essas estratégias poderão ser voltadas para o estabelecimento de programas de informação e educação a fim de difundir, entre a população, conhecimentos sobre a saúde e estimular o desenvolvimento de um estilo de vida mais ativo, apoiando a geração, avaliação, difusão e utilização de informações relativas à saúde em geral. (VERDÉRI, 2011, p.1)

A OMS (2002) destaca como principal tendência internacional a adoção de programas populacionais que possam incrementar o nível de atividade física, em longo prazo. Para tanto, propõe que os países promovam mudanças ambientais para estimular a atividade física regular, bem como a adoção de momentos de lazer que possam ser convenientemente incorporadas à vida diária melhorando a qualidade de vida como um todo. (OLIVEIRA; CHRISTOS, 1997 apud MELO; LÓPEZ, 2011).

Deste modo, com a consciência que o sedentarismo representa um grande problema de saúde pública, preveni-lo é fundamental, uma vez que pode, não apenas prejudicar o indivíduo em si, mas a sociedade como um todo.

2.4 OS MOTIVOS QUE ORIENTAM A PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS

A motivação dos participantes é o principal fator para garantir o sucesso de qualquer programa de exercícios físicos. Para Liz et al. (2011, p. 1), “[...]No caso dos exercícios físicos, a interação entre os fatores pessoais e da situação influenciam a motivação para o início da prática.”

Porém, a palavra motivação pode ser utilizada com diferentes significados. Pode-se falar em motivação para estudar, ganhar dinheiro, viajar e até mesmo não fazer nada. A palavra motivação vem da palavra *motivo* mais o sufixo *ação*, que quer dizer movimento, atuação ou manifestação de uma força, uma energia, um agente. (ROBBINS, 2002).

Robbins (2002, p.151) define motivação como “[...] o processo responsável pela intensidade, direção persistência dos esforços de uma pessoa para o alcance de uma determinada meta”.

Deste modo, em relação a um programa de exercícios físicos, a motivação é fundamental. A aderência, no entanto, requer também que o indivíduo se conscientize da importância da prática regular de exercícios físicos como um componente relevante para sua vida. Essa conscientização é que, certamente, irá mantê-lo fisicamente ativo garantindo seu comprometimento com a prática, embora pesquisas comprovem que a rotina de treinamento é um processo lento que vai ocorrendo paulatinamente. (LIZ et al., 2011).

De acordo com a American College of Sports Medicine (2000), apenas 5% dos adultos sedentários que iniciam um programa estruturado de exercícios físicos em academias de ginástica aderem à prática. No Brasil, os estudos sobre aderência têm verificado um índice de evasão de aproximadamente 70% entre os praticantes de exercícios físicos em academias. (ALBUQUERQUE; ALVES, 2011, p. 1).

Neste contexto, Saba (2001) destaca que a adesão e permanência de uma pessoa em um programa de exercícios físicos exigem que, em primeiro lugar, o indivíduo goste da modalidade, sentindo prazer na realização da mesma. Deste modo, para atingir o *status* da manutenção, o indivíduo deve dar prioridade à atividade que lhe dê mais diversão e prazer, sendo que, em segundo lugar, os exercícios devem causar-lhe sensação de satisfação pelos ganhos em relação ao bem-estar psicológico e físico.

Assim, quanto maiores os resultados alcançados, mais motivação terá o indivíduo para dar continuidade à prática. Saba (2001) ressalta, ainda, que outro fator que facilita a manutenção e a aderência à prática do exercício físico é o envolvimento do praticante com esportes e exercícios físicos em seu histórico pessoal. Sendo assim, se o praticante foi um jogador de futebol no passado, certamente estará preparado para dar continuidade as atividades, como por exemplo caminhar ou correr.

Em relação a aderência e motivação nas atividades físicas e esportivas, um estudo realizado nas academias na cidade de Cabo Frio – Rio de Janeiro, em 2005, mostrou que, a estética apareceu em primeiro lugar com 19,04% no que se refere a aderência, enquanto que a manutenção da saúde ficou em segundo lugar com 18,42%. O estudo destaca, ainda que, “resistência”, “condicionamento” e “aptidão física”, seguidos de “bem-estar”, “proximidade da academia da casa ou do trabalho”, “qualidade de vida”, “prazer pelo exercício” e “socialização” também foram

citados como motivos para a aderência à prática de um programa de exercícios físicos. (MADEIRA et. al., 2005).

2.5 POLÍTICAS PÚBLICAS DE ESPORTE E LAZER

Para entender as políticas públicas para o esporte e lazer, faz-se necessário primeiramente entender a dinâmica social que as envolve e a análise desse processo que sustenta a ordem social.

O uso do termo política, em sua derivação reporta a palavra grega *polis* e se refere a cidade, ou seja, a tudo que é urbano, público, social e civil. (CASTRO, 2011).

Atualmente, segundo Castro (2011, p. 2), o termo remete,

[...] à atividade ou ao conjunto de atividades que são imputadas ao Estado Moderno capitalista ou dele emana. O conceito de política encadeou-se, assim, ao poder do Estado no sentido de atuar, proibir, ordenar, planejar, legislar, intervir, com efeitos vinculados a um grupo social definido e sempre no exercício do domínio exclusivo sobre um território.

Nessa perspectiva, o pensamento político moderno define o Estado como “[...] o momento supremo da vida coletiva dos seres humanos em que os instintos, os egoísmos e a competição se submetem ao reino da liberdade regulada.” (CASTRO, 2011, p. 2).

Assim, o Estado buscando superar as contradições que advêm da própria sociedade, toma para si o controle que, mesmo procedendo da sociedade, exige que o mesmo coloque-se acima dela para administrá-la. Nesse sentido, Castro (2011) lembra que as políticas públicas emanadas do Estado são resultado dessa correlação de forças.

Trazendo para a vida diária, as políticas públicas tratam da distribuição do poder, do papel do conflito, dos processos de decisão, da repartição de custos e benefícios sociais, ou seja, mesmo sendo muito recente o estudo acerca das Políticas Públicas, que acompanha as redefinições da atuação do Poder Judiciário face ao exercício das funções legislativas e executivas, ainda assim é possível conceituá-las como “[...] a prestação de serviços que visem garantir a realização dos

objetivos fundamentais do Estado, privilegiando a dignidade da pessoa humana, que incluem a proteção de direitos individuais, juntamente com condições mínimas de existência.” (CASTRO, 2011, p. 2).

Para Bucci (1996, p. 241 apud CASTRO, 2011, p. 2), as Políticas Públicas podem ser entendidas como “[...] programas de ação governamental visando a coordenar os meios à disposição do Estado e as atividades privadas, para a realização de objetivos socialmente relevantes e politicamente determinados”.

Feita essa breve introdução sobre o que são políticas públicas, discorre-se a seguir sobre o contexto histórico das políticas públicas para o esporte e lazer no Brasil.

Para Saldanha Filho (2011), “[...] as políticas públicas de esporte e lazer são construções participativas de uma coletividade, que visam à garantia dos direitos sociais dos cidadãos que compõem uma sociedade humana.”

Este conceito remete ao desafio proposto pela Constituição de 1988 que entende as políticas públicas de esporte e lazer como um princípio democrático fundamental. No entanto, Saldanha Filho (2011) destaca com propriedade, que a Carta Magna defende a forma pública de governar com o intuito de promover a descentralização e o debate, bem como a participação popular e a oportunidade de inclusão da maioria das comunidades dos municípios para a construção de Políticas Públicas de Esporte e Lazer, mas o fato é que o Estado vem repassando essa responsabilidade para o setor privado ameaçando esse direito conquistado historicamente no Brasil.

Após essa colocação, cabe ressaltar que problemas sociais não existem apenas no Brasil, mas em todas as nações do mundo e que a solução desses problemas envolve mudanças diversas, como a alteração da forma de viver dos grupos pela transformação de práticas negativas ou prejudiciais em práticas saudáveis, pelas mudanças de valores e atitudes na comunidade e em sociedades inteiras e pela criação de novas tecnologias sociais que promovam as mudanças desejadas e elevem a qualidade de vida das pessoas. (ZINGONI, 1998).

Nesta perspectiva, a partir dos últimos anos do século XX, praticamente todas as sociedades aceleraram e intensificaram mudanças sociais em busca de soluções para tantos problemas. Deste modo, historicamente, no Brasil, as políticas públicas obtiveram amplo acolhimento, uma vez que, segundo Suassuna et al.

(2011), o lazer foi efetivamente compreendido como um direito social por iniciativa do Ministério do Esporte em 2004, em função de o esporte apresentar a recreação como uma das suas dimensões e, por esta razão considerar apropriado que o lazer, do ponto de vista da recreação fosse adotado como um dos temas a serem tratados pelas políticas do esporte.

A I Conferência Nacional do Esporte que teve como tema “Esporte, Lazer e Desenvolvimento Humano” realizada em junho de 2004, em Brasília e a II Conferência Nacional de Esporte, realizada em maio de 2006, também em Brasília, discutiram o Sistema Nacional de Esporte e Lazer, sendo que ambas as conferências, com especial ênfase para a primeira, direcionaram o debate para o entendimento da Política Nacional de Esporte e Lazer. (SUASSUNA et al., 2011).

Porém, Suassuna et al (2011) destaca que ainda há uma carência de programas e de ações governamentais na área de lazer e relembram que durante o governo do Presidente Fernando Henrique Cardoso havia o programa Esporte Solidário, que mais tarde tiveram suas diretrizes incorporadas ao programa Esporte e Lazer da Cidade, já na gestão do Presidente Luiz Inácio Lula da Silva. Esse programa é gerenciado pela Secretaria Nacional de Desenvolvimento do Esporte e do Lazer do Ministério do Esporte e tem como objetivo desenvolver um conjunto de ações voltadas para a perspectiva da intervenção social, denominado de “Projeto Social”, mas também ações que se direcionam para o desenvolvimento científico e tecnológico do esporte e do lazer.

O Ministério do Esporte na gestão do Governo Lula, juntamente com programa Esporte e Lazer da Cidade desenvolveu também o Programa Segundo Tempo, voltado para o esporte educacional.

Dessa forma, Suassuna et al. (2011) ressaltam que os dois projetos desenvolvidos pelo Ministério do Esporte, que têm como encaminhamento assegurar o espaço do lazer e do esporte, abarcando dimensões diferenciadas, ou seja, envolvendo o esporte de alto rendimento e o educacional, necessitam da intervenção de políticas Inter setoriais para que realmente se efetivem.

Frente ao exposto, é muito comum entender as políticas públicas de esporte e lazer como políticas de atividades, de doação de material esportivo, de oferta de eventos voltados para grupos da elite social que se constituem em discriminatórios e onerosos para a administração, uma vez que não representam as

necessidades populares e se voltam para a valorização do esporte de rendimento, para a banalização de lazer, tornando-se uma política clientelista e de privilégios. (ZINGONI, 1998).

De acordo com Marcellino (2007), pensar nas práticas de esporte e lazer comprometidas com a formação para a cidadania e a compreensão dos sujeitos como totalidade que se constitui nas práticas socioculturais, significa assumir desafios que precisam repensar valores, funções e papéis sociais que a sociedade vem historicamente determinando e que influenciam as concepções, os hábitos e as políticas voltadas para esses setores (esporte e lazer).

Nessa perspectiva, Stigger (1998) explica que as políticas públicas desenvolvidas para a população não são as mesmas daquelas desenvolvidas com a população, uma vez que a primeira contribui somente para sedimentar posturas conformistas e dependentes do Estado, colocando-o em um patamar superior ao da sociedade civil. Já, a segunda garante a efetiva vivência da democracia, permitindo que a população participe das decisões e possa consolidar-se como co-autora das políticas estabelecidas, bem como de suas consequências.

Conceituando política pública, Stigger (1998) coloca que “[...] se trata de intervenções pautadas em alguma posição política e ideológica que define as ações a serem tomadas.”

Assim, a qualidade se coloca como um importante princípio de que ela se faz por pessoas e para pessoas. Ou seja, pensar o esporte e o lazer em termos de qualidade de vida significa assumir as demandas sociais dos tempos atuais e dos impactos significativos que a falta de qualidade pode causar na vida dos indivíduos. “Assim, não mais assumimos o esporte e o lazer como algo inútil e gratuito: inútil, por ser considerado não-sério, improdutivo; gratuito por ser considerado desinteressado das causas sociais.” (MARCELLINO, 2007, p. 49).

Nessa perspectiva, pensa-se o lazer como uma esfera de importante significação na vida em sociedade, vendo-o como um momento em que os trabalhadores também se constroem historicamente, social e culturalmente, pelo seu conteúdo, pelos valores que são experimentados, pelas atitudes vividas e, fundamentalmente, pela relação cidadã que pode ser estabelecida com esse tempo. (STIGGER, 1998, p. 87).

Em síntese, a intervenção social para gerar mudanças com o objetivo de buscar melhorias da qualidade de vida, da formação e construção da cidadania, dos

direitos legalmente constituídos em relação às políticas públicas de esporte e lazer exigem empenho na reestruturação do modo de organização e gerenciamento do setor público que envolve mudanças que promovam a desburocratização e qualificação de intervenções mais ágeis, cooperativas, criativas, democráticas e descentralizadas.

2.5.1 Espaços públicos para exercícios

A qualidade de vida e o bem-estar de cada indivíduo estão relacionados à suas atitudes diárias, sendo que uma delas é a adesão aos exercícios físicos em busca de saúde, prevenção e reabilitação. Segundo Nahas (2003), o estilo de vida é um conjunto de ações habituais que refletem as atitudes, as oportunidades e os valores na vida da pessoa.

Nos últimos anos, a sociedade passou por grandes transformações, tanto de cunho econômico e social como em diversos outros setores, que direta ou indiretamente influenciaram no estilo de vida das pessoas, fazendo com que as mesmas deixassem de lado o hábito de exercitar-se, dedicando-se somente ao trabalho e utilizando seu tempo livre apenas para usufruir das comodidades que a tecnologia oferece. Do mesmo modo, as crianças passaram a utilizar as ruas, as praças, os parques somente para atividades de lazer. Neste contexto, Serpa (2011) destaca que, o tráfego de automóveis, nos dias atuais, tomou conta das ruas, dificultando a realização de qualquer atividade.

Ressalta-se que isto ocorre porque não é cultura ainda no Brasil a realização de atividades em praças públicas, a qual tem finalidade de proporcionar um ambiente de lazer, recreação e atividades físicas. No entanto, os espaços públicos devem ser entendidos como oportunidades de relacionamentos, criação, cultura, transformação, e de diversas vivências, como oportunidades de relacionamentos intra e interpessoais. (SERPA, 2011).

Deste modo, revisando as políticas públicas de lazer observa-se a necessidade de priorizar espaços e equipamentos de lazer, considerando-se sua importância para o ser humano, uma vez que esses espaços tendem a proporcionar

a vida social, qualidade de vida e busca pelo prazer de todos os seus usuários. (SILVA et al., 2011).

Tratando-se de espaços e equipamentos de lazer existentes nos centros urbanos, compreende-se esses espaços como multifuncionais e são adequados a qualquer interesse cultural, podendo ser utilizado pelos indivíduos em seus diferentes aspectos. (SILVA et al., 2011, p. 3).

Em outras palavras, estes espaços munidos com equipamentos de lazer e para a prática de exercícios físicos atraem frequentadores pela inexistência de uma determinação da forma de uso, permitindo-lhes utilizá-los quando e da forma que quiserem. (SILVA et al. 2011).

2.6 URUSSANGA: REALIDADE ATUAL

Urussanga situa-se no Sul do Estado de Santa Catarina, a 18 km de Criciúma e a 24 km do início da Serra do Rastro. Sua fundação data de 1878, foi o principal núcleo de imigração italiana da antiga Colônia Azambuja, conhecida hoje como Pedras Grandes. Durante o período de colonização contou com imigrantes de Longarone, Lombardia, Friuli e Trentino Alto Adige, conforme destaca o site www.Urussanga.com.br.

A cidade possui atualmente 19.000 habitantes e diversos setores que impulsionam a economia como a área cerâmica, moveleira, de plásticos e de alumínio, fruticultura e a indústria caseira de aguardente e de vinho. Também o turismo e eventos também são destaque na economia local. (SANTA CATARINA, 2011).

Em relação ao esporte e lazer, a atual administração de Urussanga conta com uma Diretoria de Esporte e Lazer que investe na revitalização e manutenção de praças, ginásios e espaços públicos, sempre contando com a participação da população por meio de atividades físicas programadas, programas de saúde na praça e mutirões de pessoas da própria comunidade que apostam no desenvolvimento do município a partir do fornecimento de condições por parte do poder público para a instalação de um sistema eficiente que consolide as políticas públicas que envolvem o esporte e lazer numa perspectiva de mudança e

crescimento a fim de proporcionar bem-estar geral aos seus habitantes. (CITADIN, 2011).

Ressalta-se, ainda, que há no município um projeto de caminhada orientada, promovido pela Diretoria de Esporte e Lazer, que utiliza recursos de patrocínio da iniciativa privada para cobrir a manutenção do projeto e o pagamento dos profissionais que nele atuam. (CITADIM, 2011).

De acordo com Saldanha Filho (2011), os espaços públicos como a praça, o parque, o campo de futebol é referencial na comunidade como ponto de encontro para a caminhada diária, a conversa com os amigos, o encontro de grupos de convivência, o joguinho do campeonato do fim de semana, enfim, locais de extrema importância na sociabilidade e integração de crianças, jovens, pessoas da terceira idade e adultos da comunidade e do bairro.

Hoje a urbanização toma conta dos espaços das cidades, deste modo, as poucas opções para o esporte e lazer precisam ter garantidas a qualificação, a reestruturação e a ampliação de espaços e equipamentos públicos para a prática de exercícios físicos, caminhada e esporte e lazer como opção e alternativa não apenas para a parcela da comunidade que não tem como pagar por estes serviços, mas também para todos aqueles que buscam qualidade de vida por meio de da prática de exercícios físicos, recreação e lazer. (SALDANHA FILHO, 2011).

2.7 BREVES REFLEXÕES SOBRE A PESQUISA REALIZADA E AS POLÍTICAS PÚBLICAS DE ESPORTE E LAZER

As Políticas Públicas de esporte e lazer são construções de uma coletividade, que visam a garantia dos direitos sociais dos cidadãos que compõem a sociedade. No entanto, as políticas esportivas e as vivências de lazer, mesmo sendo um direito constitucional e fazendo parte da vida cotidiana do cidadão, não tem a necessária atenção dos fóruns de Políticas Públicas, como têm as políticas de saúde, educação e habitação. (SALDANHA FILHO, 2011).

Saldanha Filho (2011) ressalta que as Políticas Públicas de esporte e lazer estão consolidadas em concepções e diretrizes claras e constituem elementos importantes para a materialização nas administrações públicas de gestão de

políticas que possam garantir as condições necessárias para atender as demandas nesta área, de modo que o esporte e lazer possam realmente ser considerados um direito do cidadão.

Não há como negar que o município de Urussanga- SC vem promovendo ações na área do esporte e lazer por meio da Diretoria de Esporte e Lazer, alguns espaços públicos em bairros da cidade estão equipados com materiais adequados à prática de exercícios físicos, bem como de esportes e recreação. No entanto, outras ações se fazem necessárias como ações conjuntas entre secretarias municipais e comunidades para orientar os praticantes de exercícios físicos acerca de temas relacionados à saúde, preparação física, combate a vícios (cigarros, drogas, bebidas alcoólicas), manutenção e limpeza dos espaços públicos, entre outros.

Nesse sentido, Zingoni (1998) destaca a importância de repensar a elaboração de projetos e eventos, pois na maioria das vezes estes são decididos dentro dos gabinetes, sem o envolvimento da comunidade e sem a preocupação com a sua continuidade. Todo esse processo cria uma rejeição, bem como resistência por parte dos professores de Educação Física e profissionais de outras áreas para atuar em programas de esporte e lazer. Ou seja, a falta de definição e clareza dos princípios político-pedagógicos que devem nortear as ações de esporte e lazer denunciam a vulnerabilidade das políticas públicas voltadas para esse setor.

Em relação a pesquisa realizada com praticantes de exercícios físicos em um espaço público de Urussanga – SC contatou-se a partir dos dados obtidos que quando o assunto é esporte e lazer, o que se vê são algumas modalidades e/ou atividades para mostrar que as políticas públicas não estão totalmente abandonadas, uma vez que a população participa de práticas de esporte e lazer de forma particular e, muitas vezes, sem saber que é um direito seu e que pode e deve ser assessorada por profissionais das áreas afins.

3 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

O desenvolvimento da pesquisa necessita, para que seus resultados sejam satisfatórios, um planejamento cuidadoso, reflexões conceituais sólidas e alicerçadas em conhecimentos já existentes. (DEMO, 1996).

Nesse sentido, pesquisar é um trabalho que envolve um planejamento, pois o sucesso de uma pesquisa também dependerá do procedimento utilizado. Demo (1996, p.34) insere a pesquisa como atividade cotidiana considerando-a como uma atitude, um “[...] questionamento sistemático crítico e criativo, mais a intervenção competente na realidade, ou o diálogo crítico permanente com a realidade em sentido teórico e prático”.

3.1 TIPOS DE PESQUISA

Esta pesquisa de abordagem quantitativa caracteriza-se como descritiva, uma vez que observa, registra, analisa e correlaciona fatos ou fenômenos (variáveis) sem manipulá-los, com o objetivo de descobrir, com a maior precisão possível, a frequência com que um fenômeno ocorre, investigando sua relação e conexão com outros fenômenos, além de sua natureza e características. (CERVO; BERVIAN, 2002).

3.2 POPULAÇÃO E AMOSTRA

De acordo com Teixeira (2011), a população em uma pesquisa científica representa a totalidade dos elementos, sujeitos ou membros que possuem um conjunto de uma ou mais características comuns que os define. A amostra, por sua vez, é definida pela autora como um grupo de sujeitos selecionados de um grupo maior, ou seja, da população da qual o pesquisador pretende realizar a pesquisa de

forma a generalizar os resultados.

Deste modo, a população desta pesquisa constituiu-se por indivíduos que apresentavam como característica a frequência em um espaço público na cidade de Urussanga - SC, sendo esses indivíduos de ambos os sexos, praticantes de exercícios físicos, no período da manhã das 07:00 as 10:00 horas e a tarde/noite das 17:00 as 20:00 horas.

O tipo de seleção foi estratificada e aleatória, construindo grupos mais homogêneos como propõem Thomas & Nelson (2002), que correspondem a diferentes ambientes onde se localizam as populações. Foram escolhidas 4 grupos de atividades: ATI, Caminhada, Volei e Recreação.

Em cada grupo ou estratos, foi realizada uma seleção aleatória simples, cujo número de sujeitos compuseram a amostra. O tamanho da amostra dependeu do uso dos resultados da pesquisa, embora seja importante destacar que quanto maior for o número de elementos da amostra, mais seguro será o resultado alcançado pela pesquisa. (BARBETTA, 2005).

Com base no exposto, para a amostragem foram selecionadas 266 pessoas que frequentam o espaço público em estudo, sendo 56 pessoas que frequentam a academia da terceira idade das quais 37 eram mulheres e 19 eram homens, 140 pessoas que praticam caminhada sendo 86 mulheres e 54 homens, 35 homens que jogam vôlei, uma vez que nos períodos de entrevista não foi encontrada nenhuma mulher praticando o esporte e, o último grupo de atividade, a recreação foi composta de 35 pessoas, sendo 30 mulheres e 5 homens, deve-se registrar que é comum que mães disponibilizem mais tempo para esse tipo de atividade e que responderam o questionário proposto pelo pesquisador (Apêndice 2).

A seleção dos sujeitos ocorreu de forma aleatória respeitando os critérios de inclusão propostos. Neste sentido todos aqueles que não contemplaram os critérios de inclusão não fizeram parte dos sujeitos desta pesquisa.

Destaca-se que o questionário foi respondido pelos praticantes de exercícios físicos sem a interferência do pesquisador.

3.2.1 CRITÉRIOS DE INCLUSÃO E EXCLUSÃO

Nesse sentido, os critérios de inclusão desta pesquisa foram:

- Idade acima de 21anos.
- Pessoas de ambos os sexos.
- Praticar exercícios no espaço público regularmente.
- Concordar em participar da pesquisa e ter disponibilidade para responder o questionário.
- Assinatura do termo de consentimento Livre Esclarecido.

3.3 INSTRUMENTO DE COLETA DE DADOS

Foi solicitado junto às pessoas que praticam exercícios físicos em um espaço público de Urussanga - SC, autorização para realização da pesquisa, ou seja, para que respondessem ao questionário elaborado pelo entrevistador que, durante o contato explicava os objetivos da pesquisa e como esta seria aplicada.

O questionário foi elaborado a partir da observação do espaço público, ou seja, exercícios físicos mais praticados, perfil dos praticantes e características dos mesmos. Neste contexto, o questionário contém 11 (onze) questões fechadas, uma aberta e uma questão formulada pela ABEP – Associação Brasileira de Pesquisas com critérios que medem o nível socioeconômico dos brasileiros.

Em seguida, ocorreu o preenchimento do termo de consentimento livre esclarecido. Os participantes se comprometeram a responder o questionário, com perguntas abertas e fechadas versando sobre o objetivo do estudo, considerando o instrumento de coleta de dados a fim de fornecer informações para a solução do problema e objetivo do presente estudo, que foi validado por três professores do curso de Educação Física da UNESC e que realizam estudos na área de conhecimento na qual se enquadra a pesquisa.

Após confirmação da solicitação, os questionários foram respondidos pelos praticantes no momento em que foram entregues e devolvidos em seguida ao

pesquisador.

3.4 TRATAMENTO DOS DADOS

Os dados foram tabulados no pacote Office Excel for Windows 2007, gerando gráficos e tabelas através das medidas dos percentuais das informações obtidas dos questionários.

4 ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS DADOS

Neste capítulo serão apresentadas os grupos de atividades avaliados no processo dessa pesquisa que podem contribuir para um maior entendimento da pesquisa realizada.

4.1 ANÁLISE E DISCUSSÃO DE DADOS

Apresentam-se a seguir a discussão dos dados coletados, confrontando-os para compreender as tabelas que revelam o perfil do praticante de exercícios e atividades físicas. Faz-se necessário explicar antecipadamente que a pesquisa compreende quatro grupos de atividades que compreendem atividades da terceira idade (ATI), caminhada, vôlei e recreação. A opção por esses grupos de atividades ocorreu porque as mesmas são as principais atividades que existem no espaço público e também por apresentarem maior número de praticantes,

Essa afirmação justifica-se com a proposição de Sígolo e Lollato (2001) ao destacarem que no contexto familiar, a mãe, com maior frequência, mesmo trabalhando fora é quem acompanha as atividades escolares dos filhos, bem como proporciona seus momentos de lazer.

Feita essa breve introdução, apresenta-se a seguir a Tabela 1 que trata da Idade e Sexo dos praticantes de atividades físicas.

Tabela 1 – Idade e Sexo

IDADE	ATIVIDADES															
	ATI				CAMINHADA				VOLEI				RECREAÇÃO			
	FEM		MASC		FEM		MASC		FEM		MASC		FEM		MASC	
	qtdd	%	qtdd	%	qtdd	%	qtdd	%	qtdd	%	qtdd	%	qtdd	%	qtdd	%
21 a 30 anos	0	0,0	0	0,0	27	31,4	15	27,8	0	0,0	9	25,7	18	60,0	0	0,0
31 a 40 anos	0	0,0	0	0,0	18	20,9	8	14,8	0	0,0	11	31,4	6	20,0	2	40,0
41 a 50 anos	0	0,0	0	0,0	24	27,9	12	22,2	0	0,0	9	25,7	2	6,7	0	0,0
51 a 60 anos	8	21,6	3	15,8	9	10,5	4	7,4	0	0,0	6	17,1	2	6,7	3	60,0
61 ou mais	29	78,4	16	84,2	8	9,3	15	27,8	0	0,0	0	0,0	2	6,7	0	0,0
TOTAL	37	100,0	19	100,0	86	100,0	54	100,0	0	0,0	35	100,0	30	100,0	5	100,0

FONTE: Pesquisador/2011.

A Tabela 1 apresenta o perfil dos praticantes de exercícios físicos em

relação a sexo e idade. Na ATI observa-se que 78,4% dos praticantes são mulheres, com 61 anos ou mais, quanto aos homens 84,2% frequentam a ATI nessa mesma faixa etária. De 51 a 60 anos, 21,6% são mulheres e 15,8% são homens.

A Caminhada mostra um resultado de 31,4% de frequentadoras mulheres e 27,8% de homens na faixa etária de 21 a 30 anos. Os frequentadores com 61 anos ou mais são os que menos frequentam mostrando um percentual de 9,3% para mulheres e 27,8% para os homens.

O vôlei, ao contrário, mostrou ser um esporte mais praticado pelos homens. Quanto a idade, novamente observou-se um empate entre esportistas, só que desta vez foi na faixa de 21 a 30 anos e 41 a 50 anos com um percentual de 25,7%. No entanto, os que mais praticam o esporte estão na faixa etária compreendida entre 31 a 40 anos com 31,4%.

Quanto a recreação, 60% das mulheres entre 21 e 30 anos de idade são as que mais frequentam essa atividade. Quanto aos homens, aqueles na faixa etária de 51 a 60 anos, ou seja, 60% dos entrevistados foram os que mais frequentaram a área de recreação com filhos, sobrinhos ou netos, seguidos pelos de 31 a 40 anos com 40%.

Apresenta-se a seguir a Tabela 2 que traz informações sobre o estado civil dos praticantes de exercícios físicos:

Tabela 2 – Estado Civil

ESTADO CIVIL	ATIVIDADES															
	ATI				CAMINHADA				VOLEI				RECREAÇÃO			
	FEM		MASC		FEM		MASC		FEM		MASC		FEM		MASC	
	qtdd	%	qtdd	%	qtdd	%	qtdd	%	qtdd	%	qtdd	%	qtdd	%	qtdd	%
Solteiro(a)	0	0,0	2	10,5	25	29,1	22	40,7	0	0,0	21	60,0	8	26,7	0	0,0
Casado(a)	18	48,6	17	89,5	33	38,4	12	22,2	0	0,0	6	17,1	12	40,0	2	40,0
Convivente	10	27,0	0	0,0	20	23,3	15	27,8	0	0,0	8	22,9	8	26,7	3	60,0
Viúvo(a)	9	24,3	0	0,0	8	9,3	5	9,3	0	0,0	0	0,0	2	6,7	0	0,0
TOTAL	37	100,0	19	100,0	86	100,0	54	100,0	0	0,0	35	100,0	30	100,0	5	100,0

FONTE: Pesquisador/2011.

A ATI mostrou que 48,6% das mulheres entrevistadas são casadas, bem como 89,5% dos homens apresentam o mesmo estado civil. Já, o índice de mulheres que convivem com seus companheiros é de 27,0%.

A Caminhada apresentou percentual de mulheres solteiras de 29,1%, 38,4% de casada e 23,3% de conviventes. Já, os homens apresentaram índices de 40,7% de solteiros, 27,8% de conviventes e apenas 9,3% de viúvos.

Quanto aos homens que praticam vôlei, 60,0% são solteiros, 17,1% são

casados e 22,9% convivem junto com suas parceiras. Não houve registro de nenhum viúvo.

Na parte da recreação, 40,0% das mulheres são casadas, enquanto que se constatou um empate entre solteiras e conviventes com 26,7%. O índice de viúvas é baixo, mas não menos significativo (6,7%). Quanto aos homens, 40% são casados e 60% são conviventes.

Apresenta-se a seguir a Tabela 3 com os percentuais de escolaridade dos praticantes de exercícios físicos entrevistados.

Tabela 3 – Escolaridade

ESCOLARIDADE	ATIVIDADES															
	ATI				CAMINHADA				VOLEI				RECREAÇÃO			
	FEM		MASC		FEM		MASC		FEM		MASC		FEM		MASC	
	qtdd	%	qtdd	%	qtdd	%	qtdd	%	qtdd	%	qtdd	%	qtdd	%	qtdd	%
Ensino fundamental completo	0	0,0	6	31,6	4	4,7	9	16,7	0	0,0	5	14,3	0	0,0	0	0,0
Ensino fundamental incompleto	9	24,3	5	26,3	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0
Ensino médio completo	15	40,5	3	15,8	32	37,2	16	29,6	0	0,0	9	25,7	16	53,3	3	60,0
Ensino médio incompleto	0	0,0	1	5,3	0	0,0	3	5,6	0	0,0	3	8,6	2	6,7	0	0,0
Ensino superior completo	10	27,0	4	21,1	28	32,6	15	27,8	0	0,0	11	31,4	6	20,0	2	40,0
Ensino superior incompleto	0	0,0	0	0,0	13	15,1	7	13,0	0	0,0	2	5,7	4	13,3	0	0,0
Especialização	3	8,1	0	0,0	8	9,3	3	5,6	0	0,0	5	14,3	2	6,7	0	0,0
Mestrado	0	0,0	0	0,0	1	1,2	1	1,9	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0
Doutorado	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0
TOTAL	37	100,0	19	100,0	86	100,0	54	100,0	0	0,0	35	100,0	30	100,0	5	100,0

FONTE: Pesquisador/2011.

De acordo com Amaral (2011, p. 5):

O novo trabalhador, seja ele empresário ou operário, tem na qualificação a resposta para o sucesso, na medida em que a qualificação conduz à flexibilidade, e esta, no âmago das mudanças em curso, é que irá potencializar o capital humano para a produção de valor.

Neste contexto, quando a sociedade moderna exige do trabalhador uma nova qualificação, espera que este busque estudar mais, especializar-se para que possa garantir a sua qualidade de vida em todos os setores (econômico, psicológico, social, entre outros). No quesito qualidade de vida inclua-se praticar exercícios físicos, cuidar mais de sua saúde, para tornar-se mais produtivo e eficiente. (AMARAL, 2011).

Com base no exposto, a Tabela 3 mostrou que na ATI 27,0% das mulheres possuem ensino superior completo e 40,5% o ensino médio completo. Quanto aos homens, 31,6% tem o ensino fundamental completo e 21,1% possuem ensino superior completo.

A Caminhada revelou que 9,3% das mulheres fizeram especialização e um homem e uma mulher fizeram mestrado. Outro ponto a registrar é que 37,2% das mulheres e 290,6% dos homens entrevistados possuem Ensino Médio completo.

Já entre os praticantes de Vôlei os resultados foram mais positivos ao verificar-se que 31,4% tem ensino superior completo, 14,3% concluíram a especialização, embora 25,7%, percentual bastante significativo, tenham apenas o ensino médio completo.

Quanto aos frequentadores da Recreação constatou-se que 53,3% das mulheres concluíram o ensino médio e apenas 20,0% possuem ensino superior completo. Quanto aos homens, 40,0% deles têm o ensino superior completo e 60% concluíram o Ensino Médio.

A próxima tabela destaca a profissão dos entrevistados.

Tabela 4 – Profissão

PROFISSÃO	ATIVIDADES															
	ATI				CAMINHADA				VOLEI				RECREAÇÃO			
	FEM		MASC		FEM		MASC		FEM		MASC		FEM		MASC	
	qtdd	%	qtdd	%	qtdd	%	qtdd	%	qtdd	%	qtdd	%	qtdd	%	qtdd	%
Aposentado(a)	18	48,6	12	63,2	9	10,5	14	25,9	0	0,0	1	2,9	2	6,7	0	0,0
Bancário(a)	0	0,0	0	0,0	3	3,5	5	9,3	0	0,0	4	11,4	0	0,0	0	0,0
Caixa	0	0,0	0	0,0	2	2,3	0	0,0	0	0,0	6	17,1	0	0,0	0	0,0
Comerciante	6	16,2	7	36,8	12	14,0	5	9,3	0	0,0	2	5,7	0	0,0	0	0,0
Do lar	13	35,1	0	0,0	17	19,8	0	0,0	0	0,0	0	0,0	5	16,7	0	0,0
Estudante	0	0,0	0	0,0	6	7,0	9	16,7	0	0,0	5	14,3	5	16,7	0	0,0
Funcionário(a) Público	0	0,0	0	0,0	8	9,3	8	14,8	0	0,0	7	20,0	7	23,3	3	60,0
Médico	0	0,0	0	0,0	0	0,0	2	3,7	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0
Professor(a)	0	0,0	0	0,0	21	24,4	8	14,8	0	0,0	3	8,6	7	23,3	2	40,0
Outras	0	0,0	0	0,0	8	9,3	3	5,6	0	0,0	7	20,0	4	13,3	0	0,0
TOTAL	37	100,0	19	100,0	86	100,0	54	100,0	0	0,0	35	100,0	30	100,0	5	100,0

FONTE: Pesquisador/2011.

A Tabela 4 buscou saber dos entrevistados suas profissões, sendo que na ATI, 48,6% das mulheres e 63,2% dos homens já estão aposentados, bem como 35,1% das mulheres trabalham em casa (do lar). Esses percentuais revelam que a importância de que as pessoas, mesmo após a aposentadoria continuem se exercitando, pois dessa forma conseguem manterem-se ativos, além construir novos grupos sociais que surgem da interação nas atividades da ATI.

A Caminhada mostrou que dentre seus praticantes, 24,4% são professoras, 35,1% são mulheres que trabalham em casa. Já, entre os homens 25,9% são aposentados, 16,7% são estudantes, além de um empate de 14,8% entre professores e funcionários públicos.

No Volei, 20% são funcionários públicos, enquanto que outros 20% dividiram-se entre outras profissões. Importante também o percentual de caixas que está em 17, 1%. Constata-se, a partir desses percentuais que profissionais que trabalham com horários mais flexíveis apresentam maior tendência a se tornarem adeptos de esportes como o vôlei, por exemplo. Destaca-se que os horários flexíveis tornam a prática de esporte e lazer mais fácil, pois não basta querer fazer, tem que ter tempo para isso.

A Recreação também encaminha para a ideia de flexibilidade de horários, pois apresentou 60% de funcionários públicos e 40% de professores do sexo masculino que frequentam esse grupo de atividade, enquanto que mostrou que das mulheres entrevistadas, 16,7% trabalham em casa sem do o mesmo percentual para estudantes, também 23,3% são professoras e funcionárias públicas (mesmo percentual).

A Tabela 5 apresentada a seguir demonstra os percentuais de entrevistados que realizam ou não exames preventivos.

Tabela 5 – Realiza exames preventivos

Realiza Exames Preventivos	ATIVIDADES															
	ATI				CAMINHADA				VOLEI				RECREAÇÃO			
	FEM		MASC		FEM		MASC		FEM		MASC		FEM		MASC	
	qtdd	%	qtdd	%	qtdd	%	qtdd	%	qtdd	%	qtdd	%	qtdd	%	qtdd	%
Sim	35	94,6	15	78,9	62	72,1	28	51,9	0	0,0	15	42,9	19	63,3	3	60,0
Não	2	5,4	4	21,1	24	27,9	26	48,1	0	0,0	20	57,1	11	36,7	2	40,0
TOTAL	37	100,0	19	100,0	86	100,0	54	100,0	0	0,0	35	100,0	30	100,0	5	100,0

É comum que as pessoas, nessa vida atribulada e cheia de compromissos, costume deixar para depois os exames preventivos, que devem ser feitos rotineiramente, sempre sob a mesma alegação: falta de tempo. De acordo com Verdéri (2011), para que o tempo seja útil para trabalhar, estudar, passear, praticar exercícios físicos, entre outras atividades, é fundamental que se possa desfrutar também de saúde. Deste modo, dispor de tempo para cuidar da saúde não pode ser considerado um luxo, ao contrário, deve ser uma necessidade.

Cientes dessa responsabilidade que cada um deve ter com o próprio corpo, 94,6% das mulheres entrevistadas e 78,9% dos homens que frequentam a ATI responderam que realizam exames preventivos.

Na Caminhada, 72,1% das mulheres e 51,9% dos homens comungam da

mesma opinião sobre a necessidade de realizar exames preventivos. No entanto, 26 homens, num total de 48,1% não acham importante essa prevenção.

Dos homens que praticam Volei, surpreende a quantidade que não realiza exames preventivos (57,1%), resultado esse que demonstra a necessidade de uma intervenção da saúde pública no sentido de orientar e realizar programas de conscientização no espaço público em estudo.

Na recreação, 63,3% das mulheres entrevistadas e 60,0% dos homens disseram sim a pergunta. No entanto, registra-se que 36,7% das mulheres não tem a preocupação de realizar exames preventivos, aumentando ainda mais a necessidade de uma parceria entre as áreas da saúde e do esporte e lazer do município de Urussanga – SC no sentido de promover a importância dessa conscientização.

A Tabela 6 destaca os números e percentuais de entrevistados que fuma e/ou bebem com moderação.

Tabela 6 – Fuma e/ou bebe com moderação

Fuma e/ou bebe com moderação	ATIVIDADES															
	ATI				CAMINHADA				VOLEI				RECREAÇÃO			
	FEM		MASC		FEM		MASC		FEM		MASC		FEM		MASC	
	qtdd	%	qtdd	%	qtdd	%	qtdd	%	qtdd	%	qtdd	%	qtdd	%	qtdd	%
Sim	13	35,1	8	42,1	36	41,9	38	70,4	0	0,0	21	60,0	11	36,7	1	20,0
Não	24	64,9	11	57,9	50	58,1	16	29,6	0	0,0	14	40,0	19	63,3	4	80,0
TOTAL	37	100,0	19	100,0	86	100,0	54	100,0	0	0,0	35	100,0	30	100,0	5	100,0

Nos grupos de atividades ATI e Recreação os índices de pessoas que não fumam ou bebem é superior àquelas que se utilizam desses recursos nocivos à saúde. A ATI demonstra que as mulheres com 64,9% e os homens com 57,9% evitam esses vícios. Na Recreação, os níveis percentuais dos que não fumam e/ou bebem ficam em 63,3% para as mulheres e 80,0% para os homens.

A Caminhada revela, a partir do número de mulheres entrevistadas que, 58,1% não praticam esses vícios e 41,9% responderam que praticam. Já entre os homens, 70,4% fumam e/ou bebem, enquanto que 29,6% responderam que não fumam e/ou bebem moderadamente.

Quanto aos entrevistados que praticam Volei, 60,0% responderam “sim” ao vício e 40,0% responderam “não”.

A Tabela 7 apresentada a seguir destaca os índices de entrevistados que

conseguem gerenciar as pressões do dia-a-dia de maneira equilibrada.

Tabela 7– Gerencia as pressões do dia-a-dia de maneira equilibrada

Gerencia as Pressões	ATIVIDADES															
	ATI				CAMINHADA				VOLEI				RECREAÇÃO			
	FEM		MASC		FEM		MASC		FEM		MASC		FEM		MASC	
	qtdd	%	qtdd	%	qtdd	%	qtdd	%	qtdd	%	qtdd	%	qtdd	%	qtdd	%
Sim	36	97,3	19	100,0	79	91,9	54	100,0	0	0,0	32	91,4	30	100,0	4	80,0
Não	1	2,7	0	0,0	7	8,1	0	0,0	0	0,0	3	8,6	0	0,0	1	20,0
TOTAL	37	100,0	19	100,0	86	100,0	54	100,0	0	0,0	35	100,0	30	100,0	5	100,0

O ser humano, desde o início da civilização depara-se com uma série de conflitos em sua vida, tanto em termos pessoais como profissionais. Assim, a medida que foi se desenvolvendo cultural e tecnologicamente, os conflitos foram assumindo outras dimensões, não apenas em relação a intensidade e magnitude, como também ao número de envolvidos, além da época e do local que também influenciam muito. (OLIVEIRA, 2011).

Neste contexto, Oliveira (2011) destaca a importância de que os indivíduos consigam gerenciar as pressões do dia-a-dia, evitando assim problemas de saúde, estresse e depressão.

Assim, os entrevistados quando questionados se conseguem gerenciar as pressões responderam de forma geral que sim, embora impressione mais os altos resultados dos homens que praticam vôlei (91,4%) e das mulheres que frequentam a recreação (85,7%).

Na ATI e na Caminhada, 100% dos homens e na Recreação, 100% das mulheres afirmaram que conseguem gerenciar as pressões do dia-a-dia.

A Tabela 8 apresentada a seguir descreve a frequência com que os entrevistados praticam exercícios físicos durante a semana.

Tabela 8 – Frequência com que pratica exercícios físicos durante a semana

FREQUÊNCIA SEMANAL	ATIVIDADES															
	ATI				CAMINHADA				VOLEI				RECREAÇÃO			
	FEM		MASC		FEM		MASC		FEM		MASC		FEM		MASC	
	qtdd	%	qtdd	%	qtdd	%	qtdd	%	qtdd	%	qtdd	%	qtdd	%	qtdd	%
1 a 2 vezes por semana	30	81,1	17	89,5	65	75,6	38	70,4	0	0,0	32	91,4	25	83,3	4	80,0
3 a 4 vezes por semana	7	18,9	2	10,5	18	20,9	15	27,8	0	0,0	3	8,6	5	16,7	1	20,0
5 ou mais vezes/semana	0	0,0	0	0,0	3	3,5	1	1,9	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0
TOTAL	37	100,0	19	100,0	86	100,0	54	100,0	0	0,0	35	100,0	30	100,0	5	100,0

FONTE: Pesquisador/2011.

Dos frequentadores da ATI, 81,1% das mulheres e 89,5% dos homens

praticam de 1 a 2 vezes por semana e 18,9% das mulheres e 10,5% dos homens praticam entre 3 a 4 vezes por semana. Nenhum dos entrevistados desse grupo de atividade pratica mais de 5 vezes por semana.

A Caminhada mostrou que 75,6% das mulheres e 70,4% dos homens também praticam de 1 a 2 vezes por semana. Dos quatro grupos de atividades pesquisados, esse foi o único que apresentou índices de participação na frequência de 5 vezes ou mais com 3,5% para as mulheres e 1,9% para os homens.

Entre todos os entrevistados do espaço público em estudo, o Volei mostrou que os homens, com percentual de 91,4%, jogam de 1 a 2 vezes por semana, sendo que apenas 8,6% praticam o esporte de 3 a 4 vezes por semana.

A Recreação mostrou que as mulheres, com 83,3% apresentam uma frequência de 1 a 2 vezes na semana, enquanto que 16,7% das entrevistadas frequentam de 3 a 4 vezes semanalmente. Já os homens registram um índice de 80,0% no item 1 a 2 vezes e 20,0% no item 3 a 4 vezes por semana.

O tempo despendido na prática de exercícios físicos aparece na Tabela 9 a seguir:

Tabela 9 – Tempo despendido diariamente na prática de exercícios físicos

TEMPO DESPENDIDO	ATIVIDADES															
	ATI				CAMINHADA				VOLEI				RECREAÇÃO			
	FEM		MASC		FEM		MASC		FEM		MASC		FEM		MASC	
	qtdd	%	qtdd	%	qtdd	%	qtdd	%	qtdd	%	qtdd	%	qtdd	%	qtdd	%
Menos de 1 hora	0	0,0	0	0,0	26	30,2	3	5,6	0	0,0	2	5,7	6	20,0	2	40,0
De 1 a 2 horas	34	91,9	11	57,9	52	60,5	48	88,9	0	0,0	16	45,7	24	80,0	3	60,0
2,1 a 3 horas	3	8,1	5	26,3	8	9,3	3	5,6	0	0,0	11	31,4	0	0,0	0	0,0
3,1 ou mais	0	0,0	3	15,8	0	0,0	0	0,0	0	0,0	6	17,1	0	0,0	0	0,0
TOTAL	37	100,0	19	100,0	86	100,0	54	100,0	0	0,0	35	100,0	30	100,0	5	100,0

FONTE: Pesquisador/2011.

O tempo despendido na prática de exercícios físicos, segundo Liz et al. (2011, p, 4) revela que:

Os exercícios físicos, quando praticados regularmente, aumentam a longevidade e proporcionam melhor qualidade de vida. No entanto, é um erro pensar que o exercício físico intenso é que é bom e que quanto mais se fizer melhor, ou então que a prática do exercício físico é a cura para todos os males. A prática ocasional de atividades físicas intensas pode, por vezes, provocar lesões sérias, perfeitamente evitáveis se forem eliminados os fatores de risco que existem quando se praticam esportes que não são os mais adequados à condição física de determinado indivíduo, especialmente quando se começa a praticar um esporte diferente, ou quando se retorna a prática desportiva, depois de um longo período de ausência.

Com base no exposto, a Tabela 9 apresenta os resultados obtidos junto aos entrevistados em relação ao tempo despendido diariamente na prática de exercícios físicos e os resultados foram os seguintes:

- ATJ – 91,9% das mulheres e 57,9% dos homens praticam de 1 a 2 horas, sendo que apenas 26,3% dos homens praticam de 2,1 a 3 horas na ATJ.
- Caminhada – 60,5% das mulheres e 88,9% dos homens praticam de 1 a 2 horas; 30,2% das mulheres e apenas 5,6% dos homens praticam menos de uma hora. Dentre as mulheres, 9,3% também caminham entre 2, 1 a 3 horas, enquanto os homens (5,6%) caminham o mesmo tempo.
- Volei – por ser um esporte que exige mais tempo de prática, 45,7% dos homens entrevistados praticam de 1 a 2 horas, enquanto que 31,4% praticam de 2,1 a 3 horas diariamente.
- Recreação – 80,0% das mulheres participam dessa atividade diariamente entre 1 e 2 horas. Os homens, por sua vez, num percentual de 60,0% também participam de 1 a 2 horas. Registra-se que 20,0% das mulheres e 40,0% dos homens entrevistados nesse grupo de atividade participam menos de 1 hora.

Importante destacar também que apenas os homens que praticam a ATJ e os que jogam Vôlei registraram uma prática diária superior a 3,1 horas.

Na Tabela 10 que será apresentada na sequência destaca-se o tempo de prática de exercício físico ao ar livre.

Tabela 10 – Há quanto tempo pratica exercício físico ao ar livre

TEMPO DE PRÁTICA	ATIVIDADES															
	ATI				CAMINHADA				VOLEI				RECREAÇÃO			
	FEM		MASC		FEM		MASC		FEM		MASC		FEM		MASC	
	qtdd	%	qtdd	%	qtdd	%	qtdd	%	qtdd	%	qtdd	%	qtdd	%	qtdd	%
1 mês ou menos	0	0,0	1	5,3	5	5,8	8	14,8	0	0,0	8	22,9	4	13,3	2	40,0
2 a 3 meses	5	13,5	7	36,8	41	47,7	16	29,6	0	0,0	5	14,3	15	50,0	1	20,0
3,1 a 4 meses	5	13,5	3	15,8	22	25,6	21	38,9	0	0,0	13	37,1	8	26,7	2	40,0
4,1 meses ou mais	27	73,0	8	42,1	18	20,9	9	16,7	0	0,0	9	25,7	3	10,0	0	0,0
TOTAL	37	100,0	19	100,0	86	100,0	54	100,0	0	0,0	35	100,0	30	100,0	5	100,0

FONTE: Pesquisador/2011.

As mulheres da ATJ apresentaram índices iguais no valor de 13,5% para tempo de prática de 2 a 3 meses e 3,1 a 4 meses. Os homens, por sua vez, com

42,1% praticam exercícios físicos a 4,1 meses ou mais, embora 73,0% das mulheres entrevistadas pratiquem no mesmo período.

Na Caminhada, 47,7% das mulheres praticam de 2 a 3 meses, enquanto que os homens apresentam percentuais de 36,8% entre 2 a 3 meses e 42,1% de 4,1 meses ou mais.

No Voleibol, 14,3% dos homens jogam entre 2 a 3 meses, 22,9%, jogam a 1 mês ou menos, 25,7% a 4,1 meses ou mais e 37,1% entre 3,1 a 4 meses.

Na recreação destaca-se 50,0% das mulheres praticam essa atividade a 2 e 3 meses. Já os homens empatam em 40,0% no tempo de prática de 1 mês ou menos e de 3,1 a 4 meses.

A última tabela apresenta as razões que levam a prática de exercícios e será destacada a seguir:

Tabela 11 – Razões que levam a prática de exercícios físicos

RAZÕES PARA A PRÁTICA	ATIVIDADES															
	ATI				CAMINHADA				VOLEI				RECREAÇÃO			
	FEM		MASC		FEM		MASC		FEM		MASC		FEM		MASC	
	qtdd	%	qtdd	%	qtdd	%	qtdd	%	qtdd	%	qtdd	%	qtdd	%	qtdd	%
Ganho em relação ao bem estar físico e psicológico	28	75,7	8	42,1	33	38,4	15	27,8	0	0,0	17	48,6	20	66,7	2	40,0
Prazer e satisfação	4	10,8	2	10,5	15	17,4	8	14,8	0	0,0	15	42,9	5	16,7	0	0,0
Prevenção e manutenção da saúde	3	8,1	4	21,1	18	20,9	15	27,8	0	0,0	3	8,6	3	10,0	3	60,0
Recomendação Médica	2	5,4	5	26,3	20	23,3	16	29,6	0	0,0	0	0,0	2	6,7	0	0,0
Outros	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0
TOTAL	37	100,0	19	100,0	86	100,0	54	100,0	0	0,0	35	100,0	30	100,0	5	100,0

FONTE: Pesquisador/2011.

Questionados sobre as razões para a prática de exercícios físicos, 75,7% das mulheres da ATI responderam que ganham em relação ao bem estar físico e psicológico, enquanto que 42,1% dos homens comungam da mesma opinião. Em relação a prazer e satisfação, prevenção e manutenção da saúde, recomendação médica e outros, os percentuais das mulheres ficaram abaixo de 10,8%. Quanto aos homens, 26,3% praticam por recomendação médica e 21,1% para prevenir e manter a saúde.

Na Caminhada, 38,4% das mulheres e 27,8% dos homens entrevistados indicam o ganho em relação ao bem estar físico e psicológico. Por recomendação médica apresentam-se percentuais de 26,3% de mulheres e 23,3% de homens.

No Volei, o prazer e a satisfação proporcionados pela prática do esporte foram a razão apontada 48,6% dos homens entrevistados.

A Recreação mostrou que 66,7% das mulheres e 40% dos homens apontaram o ganho em relação ao bem estar físico e psicológico como o principal motivo para a prática da atividade. No entanto, 60% dos homens entendem que a prevenção e a manutenção da saúde é a causa dessa prática.

5 CONCLUSÃO

Esta pesquisa que teve como objetivo descrever o perfil das pessoas que praticam exercícios em um espaço público na cidade de Urussanga – SC buscou ainda discutir sobre a importância das políticas públicas de esporte e lazer que podem e devem ser implementadas pelo poder público no sentido de promover ações que visem oferecer a população bem estar, saúde, lazer, esporte e recreação.

As conclusões advindas dos estudos de autores já consagrados, bem como a análise e resultados dos dados obtidos na entrevista realizada com 266 praticantes de exercícios físicos de um espaço público chega ao seu final concluindo que são poucas as políticas públicas no setor em estudo. Assim, como graduando do curso de Educação Física, a realização desta pesquisa foi relevante para que o entendimento sobre a prática de exercícios físicos em espaços públicos ocorra com o apoio de políticas públicas de esporte e lazer que encaminhem para parcerias entre secretarias municipais, setor privado e comunidade com o objetivo de promover a melhoria de qualidade de vida e a garantia da cidadania de todos os municípios de Urussanga – SC.

Em relação a entrevista destaca-se que a mesma aconteceu durante sete dias em horários diferenciados e foi dividida em quatro grupos de atividades, a saber: ATI (56 entrevistados), Caminhada (140 entrevistados), Volei (35 entrevistados) e Recreação (35 entrevistados).

O perfil dos entrevistados revelou grande maioria de mulheres em três categorias, exceto o vôlei, esporte em que nenhuma mulher foi entrevistada, não porque não pratiquem, mas pelo horário em que foram realizadas as entrevistas.

A faixa etária que mais prevaleceu foram as compreendidas entre 21 a 30 anos e 61 anos ou mais. Destaca-se que os participantes com idade entre 50 a 60 anos são os que menos praticam exercícios físicos. Em relação ao estado civil constatou-se que havia 100 entrevistados casados e uma pequena porcentagem de viúvos, mas registrou-se também uma boa parcela de pessoas que não oficializaram suas relações conjugais, mas que não conseguiu alcançar o mesmo número de solteiros que somaram 78 pessoas.

Quanto à escolaridade, das 266 pessoas entrevistadas apenas 76

possuem curso superior completo e 21 concluíram o curso de especialização, mostrando que ainda há muito para se investir em educação, pois quanto mais educado for um povo, mais vai entender a necessidade de cuidar bem do corpo e da mente, praticando exercícios físicos e dedicando horas para o lazer pessoal e familiar.

Os aposentados representam maioria no quesito profissão, seguidos de mulheres que trabalham em casa (do lar), professores, funcionários públicos e estudantes.

Sobre realizar exames preventivos, fumar e/ou beber com moderação e gerenciar as pressões do dia-a-dia constatou-se que as mulheres são mais cuidadosas e se preocupam mais com a saúde. A frequência da prática de exercício mostrou maior número de pessoas no item 1 ou 2 vezes por semana, exceto pelo caminhada que apresentou pessoas que praticam essa atividade 5 ou mais vezes por semana.

A maioria dos praticantes entrevistados consideram que a prática de exercícios físicos entre uma e duas horas é mais do que suficiente. Também não são muitos os que praticam esportes a mais de três meses nesse espaço público.

Quanto aos motivos que levam à prática de exercícios físicos, estes estão mais focados no ganho em relação ao bem estar físico e psicológico.

Finalizando, ressalta-se que essa pesquisa não se esgota nas informações apresentadas nesse estudo, ao contrário, abre espaço para que outros pesquisadores prossigam em busca de novas possibilidades que levem a elaboração de projetos consistentes de esporte e lazer oferecidos a todas as camadas da população e para todas as faixas etárias. Dessa forma, acredita-se que muito tem ainda a se fazer, principalmente com relação à disponibilização dos espaços, a fim de que a população, quando beneficiada efetivamente por políticas públicas, utilizem-nas no sentido da prevenção da saúde, da qualidade de vida e do direito a cidadania por meio da prática esportiva e de atividades de lazer.

REFERÊNCIAS

ALBUQUERQUE, C. L. F. A.; ALVES, R. S. A evasão dos alunos das academias: um estudo de caso no centro integrado de estética e atividade física – CIEAF, na cidade de Caicó – RN. **Dominium Revista Científica da Faculdade de Natal**, Natal, v. 1, p. 1-33, jan./abr. 2007. Disponível em: <http://mail.falnatal.com.br:8080/revista_nova/a5_v1/artigo_4.pdf>. Acesso em: 23 set. 2011.

AMARAL, R. de O. **Atividade física e saúde**. Disponível em: <http://www.nead.unama.br/site/bibdigital/pdf/artigos_revistas/78.pdf>. Acesso em: 18 ago. 2011.

CASTRO, A. V. **O controle judicial das políticas públicas como garantia de efetividade dos direitos fundamentais**. Disponível em: <http://www.r2learning.com.br/_site/artigos/artigo_default.asp?ID=162>. Acesso em: 18 set. 2011.

CASTRO, M.B.T.; ANJOS, L. A.; LOURENÇO, P. M. Padrão dietético e estado nutricional de operários de uma empresa metalúrgica do rio de janeiro, brasil. **Cadernos de saúde pública**, v.20, n.3, p. 926-934, 2004.

CERVO, A. L.; BERVIAN, P. A. **Metodologia científica**. São Paulo: Makron Books, 2002.

CITADIN, E. Esporte em Urussanga. **Jornal Vanguarda**. (*on line*). Disponível em: <<http://www.jvanguardia.com.br/2010/08/19/esporte-4/>>. Acesso em: 23 set. 2011.

DARIDO, Suraya Cristina. **Educação física na escola: questões e reflexões**. Rio de Janeiro: Lazer & Sport, 1998.

DEMO, P. **Introdução à metodologia da pesquisa**. São Paulo: Atlas, 1996.

GALLO, O. **Como Melhorar Seu VO2 Máx**. Disponível em: <http://o2porminuto.uol.com.br/scripts/materia/materia_det.asp?idmateria=1722>. Acesso em: 22 jul. 2011.

JACOB FILHO, W. **Atividade física e envelhecimento saudável**. Rio de Janeiro: Atheneu, 2006.

KRINSKY, K. et al. **Efeitos do exercício físico no sistema imunológico**.

Disponível em:

http://www.moreirajr.com.br/revistas.asp?fase=r003&id_materia=4326. Acesso em: 22 jul. 2011.

KRUG, R. de R.; MARCHESAN, M. **Recomendações de alimentação e de atividades físicas nas diferentes idades: uma revisão de literatura**. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd132/alimentacao-e-atividades-fisicas-nas-diferentes-idades.htm>>. Acesso em: 22 mai. 2011.

LIZ, C. M. et al. **Aderência à prática de exercícios físicos em academias de ginástica**. Disponível em: <www.periodicos.rc.biblioteca.unesp.br/index.php/-motriz/.../2882>. Acesso em 24 set. 2011.

- MADEIRA, M. et al. **Motivação e Aderência nas Atividades Físicas e Esportivas nas Academias da Cidade Cabo Frio/ R.J.** Disponível em: <www.equiperuffoni.com.br/artigos/A060212_01.pdf>. Acesso em: 22 mai. 2011.
- MARCELLINO, N. C.. **Lazer e educação.** Campinas: Papyrus, 2007.
- MELO, A. C. R. de. LÓPEZ, R. F. A. **A importância da utilização de um programa de atividade física durante o período de imobilização prolongada no leito.** Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd94/imobil.htm>>. Acesso em: 23 set. 2011.
- MENDONÇA, C. P.; ANJOS, L. A. Aspectos das práticas alimentares e da atividade física como determinantes do crescimento do sobrepeso/obesidade no Brasil. **Cadernos de Saúde Pública**, v.20, n.3, p.698-709, 2004.
- MONTEIRO, M. de F. **Exercício físico e o controle da pressão arterial.** Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rbme/v10n6/a08v10n6-.pdf>>. Acesso e: 23 set. 2011.
- NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida.** Londrina: Midiograf, 2003.
- NIEMAN, D. C. **Exercício e saúde:** como se prevenir de doenças usando o exercício como seu medicamento. São Paulo: Manole, 1999.
- OLIVEIRA, V. M. de. **O que é Educação Física.** São Paulo: Brasiliense, 1993.
- OLIVEIRA, C. C. M. de. **Atividade física de lazer e sua associação com variáveis demográficas e outros hábitos relacionados à saúde em funcionários de banco estatal.** Disponível em: <teses.iciet.fiocruz.br/pdf/oliveiraccmm.pdf>. Acesso em: 28 set. 2011.
- ROBBINS, S. P. **Comportamento Organizacional.** Rio de Janeiro: LTC, 2002.
- SABA, F. **Aderência:** a prática do exercício físico em academias. São Paulo, Manole, 2001.
- SALDANHA FILHO, M. Formulando políticas públicas do esporte e lazer no âmbito da cidade. In: Congresso Brasileiro de Ciências do Esporte, 13., 2003. **Caxambu - 25 anos de história:** o percurso do CBCE na educação física brasileira. Caxambu: Colégio Brasileiro de Ciências do Esporte, 2003. Disponível em: <<http://www.boletimef.org/?canal=12&file=880>>. Acesso em: 18 set. 2011.
- SERPA, V. **Efeitos positivos da prática de exercícios físicos moderados na prevenção e tratamento do câncer.** Disponível em: <<http://30ealguns.com.br/-2010/08/efeitos-positivos-da-pratica-de-exercicios-fisicos-moderados-na-prevencao-e-tratamento-do-cancer/>>. Acesso em: 22 mai. 2011.
- SIGOLO, S. R. L. e LOLLATO, S. O. **Aproximações entre escola e família:** um desafio para educadores. In: CHAKUR, C. R. de S. L. (org). Araraquara/SP: UNESP/FCL/ Laboratório Editorial, 2001.
- SILVA, J. B. **Educação Física, Esporte, Lazer:** Aprender a Aprender Fazendo. Londrina: Lido, 1999.

SILVA, et al. **Políticas Públicas de Lazer: Discutindo Espaços e Equipamentos nas Comunidades de Bairro de Campina Grande/PB**. Disponível em: <<http://www.rbceonline.org.br/congressos/index.php/CONBRACE/XVI/paper/viewFile/1254/791>>. Acesso em 28 set. 2011.

SIMÃO, R. **Treinamento de Força na saúde e qualidade de vida**. São Paulo: Phorte, 2004.

STIGGER, M. P. Políticas sociais em lazer, esporte e participação: uma questão de acesso e de poder; ou subsídios para tomar uma posição frente a pergunta: “são as políticas públicas para educação física, esporte e lazer, efetivamente políticas sociais? **Motrivivência**, v. 11, p. 83-96.

SUASSUNA, D. et. al. **Políticas Públicas para o Esporte e Lazer no Brasil (1996-2005) – 2007**. Disponível em: <<http://observatoriodoesporte.org.br/politicas-publicas-para-o-esporte-e-o-lazer-no-brasil-1996-2005/>>. Acesso em: 18 set. 2011.

TEIXEIRA, C. **Metodologia de Estudo e Pesquisa**. São Luis: 2005. Disponível em: <http://www.univima.ma.gov.br/cursointernet/material_didatico/metodologia/aula_03.pps>. Acesso em: 22 mai. 2011.

VAZ, R. A.; NODIN, N. **A importância do exercício físico nos anos maduros da sexualidade**. Disponível em: <<http://www.scielo.oces.mctes.pt/pdf/aps/v23n3-v23n3a11.pdf>>. Acesso em: 28 set. 2011.

VERDÉRI, E. **Desequilíbrios Posturais**. Disponível em: <<http://www.cdof.com.Br/gc4.htm>>. Acesso em: 23 set. 2011.

ZINGONI, P. Políticas Públicas participativas de esporte e lazer: da congestão à congestão. **Motrivivência**, v. 11, set. 1998.

WEINECK, J. **Atividade Física e Esporte Pra Quê?** São Paulo: Manole, 2003.

SITE

SANTA CATARINA. **Prefeitura Municipal de Urussanga**. Disponível em: <<http://www.urussanga.sc.gov.br/>>. Acesso em 18 out. 2011.

APÊNDICE

Apêndice 1**TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO**

Sou Ismael de Oliveira Cancillier, acadêmico da 8ª fase do curso de Educação Física Bacharelado da UNESC e estou desenvolvendo a pesquisa “PERFIL DAS PESSOAS PRATICANTES DE EXERCÍCIOS FÍSICOS EM UM ESPAÇO PÚBLICO NA CIDADE DE URUSSANGA-SC.” com objetivo de identificar o perfil dos praticantes de exercícios físicos em um espaço público na cidade de Urussanga- Sc.

A coleta de dados será desenvolvida em um espaço público. Nessa oportunidade, será realizada a entrega de questionários individualmente e confirmados seus nomes completos, cuja duração média prevista para a tomada de dados é de 5 minutos por aluno. Os procedimentos serão realizados por mim, Ismael de Oliveira Cancillier. A recusa em participar desse trabalho não implicará em qualquer penalidade.

O sujeito terá a liberdade de retirar seu consentimento a qualquer momento e deixar de participar do estudo, sem que isso traga prejuízos a ele ou qualquer outro tipo de penalidade, bem como se tiver alguma dúvida acerca dos procedimentos, riscos, benefícios e outros relacionados a pesquisa ou não quiser mais fazer parte da mesma, pode entrar em contato (48) 88441635. Se estiver de acordo com a pesquisa, posso garantir que o material coletado ou informações fornecidas, serão confidenciais e só serão utilizadas neste trabalho.

Pesquisador: Ismael de Oliveira Cancillier

Assinatura: _____

Eu _____, fui esclarecido sobre a pesquisa “**PERFIL DAS PESSOAS PRATICANTES DE EXERCÍCIOS FÍSICOS EM UM ESPAÇO PÚBLICO NA CIDADE DE URUSSANGA-SC**”, e concordo que os meus dados sejam utilizados na realização da mesma.

Urussanga, setembro de 2011.

Assinatura: _____

Apêndice 2

PESQUISA SOBRE O PERFIL DOS PRATICANTES DE EXERCÍCIOS FÍSICOS

Esta pesquisa tem como objetivo descrever o perfil das pessoas que praticam exercícios em um espaço público na cidade de Urussanga - SC. A mesma instrumentaliza o Trabalho de Conclusão de Curso de Educação Física da Universidade do Extremo Sul Catarinense - UNESC. Por este motivo, necessita-se que você responda a todas as questões abaixo com muita sinceridade e liberdade de expressão, para que este trabalho de estudo obtenha êxito.

PERFIL DO PRATICANTE DE EXERCÍCIOS FÍSICOS

1 - Idade:

- 21 a 30 anos 31 a 40 anos
 41 a 50 anos 51 a 60 anos
 61 ou mais

2 - Sexo:

- Feminino Masculino

3 – Estado civil:

- solteiro (a) casado (a) convivente viúvo(a)

4 – Escolaridade:

- ensino fundamental completo ensino fundamental incompleto
 ensino médio completo ensino médio incompleto
 ensino superior completo ensino superior incompleto
 pós-graduação mestrado
 doutorado

5 – Profissão: _____

6 – Qual o seu estilo de vida:

- Realiza exames preventivos: sim não
 Fuma e/ou bebe com moderação: sim não
 Gerencia as pressões do dia-a-dia de maneira equilibrada: sim não

7 - Qual a frequência com que pratica exercícios físicos durante a semana?

- 1 a 2 vezes/semana
 3 a 4 vezes/semana
 5 ou mais vezes/semana

8 – Quanto tempo dispense por dia na pratica de exercícios físicos?

- menos de 1 hora de 1 até 2 horas
 2 até 3 horas 3 horas ou mais

9 - Quanto tempo pratica exercício físico nessa academia ao ar livre?

- 1 mês ou menos
 2 meses a 3 meses
 3 meses a 4 meses
 5 meses ou mais

10 – Qual as razões que levam você a praticar exercícios físicos?

- () Ganho em relação ao bem estar físico e psicológico
- () Prazer e satisfação
- () Prevenção e manutenção da saúde
- () Recomendação Médica
- () Outros _____