

Evento: XXVIII Seminário de Iniciação Científica

ODS: 3 - Saúde e Bem-estar

FAMÍLIAS RURAIS E O ENVOLVIMENTO COM A PRÁTICA REGULAR DE EXERCÍCIOS FÍSICOS: FATORES MOTIVANTES E DESMOTIVANTES¹

RURAL FAMILIES AND INVOLVEMENT WITH THE REGULAR PRACTICE OF PHYSICAL EXERCISES: MOTIVATING AND DEMOTIVATING FACTORS

Rúbia Laís Speth², Mauro Bertollo³

¹ Trabalho de Conclusão do Curso de Graduação em Educação Física Bacharelado

² Aluna do Curso de Educação Física Bacharelado na UNIJUI, rubiaalais@gmail.com

³ Professor do Curso de Educação Física- Departamento de Humanidades e Educação - Unijui

INTRODUÇÃO

Este resumo se refere ao meu Trabalho de Conclusão de Curso, requisito parcial para a obtenção do título de bacharela em Educação Física. O trabalho se caracterizou em um estudo sobre o envolvimento com a prática regular de exercícios físicos: fatores motivantes e desmotivantes, em famílias rurais. Atualmente, vem se tornado cada vez mais comum ouvir falar da importância da prática de exercícios físicos regulares, conciliada com uma boa alimentação para se ter/manter uma boa saúde. Nesse sentido, para que essa prática realmente aconteça, exige-se a cooperação entre diversos fatores: disponibilidade de tempo, exercícios adequados, local propício, etc., os quais podem alavancar o sujeito para a adesão a uma prática regular, ou podem fazer com que o mesmo desista dela.

Quando falamos em saúde, torna-se necessário destacar o posicionamento da OMS - Organização Mundial de Saúde quanto ao termo, que o define como um estado do bem-estar físico, mental e social completo e da ausência de doença ou de enfermidade (OMS, 2006). Dessa forma, para que o sujeito seja um indivíduo saudável, tendo uma boa saúde, se torna de demasiada importância a prática de exercícios físicos, onde as orientações do ACSM - American College of Sports Medicine (DILZA, 2014) para a sua realização, nos orientam que, adultos realizem 30 minutos ou mais de atividade física (AF) com intensidade moderada pelo menos 5 dias por semana, ou 20 minutos de AF de intensidade vigorosa pelo menos 3 dias por semana, além das atividades da vida diária.

Porém, muitos indivíduos que possuem moradia distante dos grandes centros urbanos se dizem impossibilitados de realizarem exercícios físicos regulares. É o caso específico dos agricultores com renda média alta, que alegam à grande carga diária de trabalho e, conseqüente falta de tempo. No interior de pequenas cidades é cada vez mais raro encontrar sujeitos que realizam alguma prática corporal, pois em sua grande maioria os afazeres domésticos e da agricultura já dispendem bastante energia e tempo dos mesmos. Assim, este poderia ser um dos fatores que os desmotivam à prática de exercícios físicos regulares.

Nascendo, crescendo, vivendo e sendo educada no interior, foi possível perceber que muitos amigos, vizinhos e conhecidos possuem interesse em adquirir hábitos de vida mais saudáveis, sendo a prática regular de exercícios físicos um deles. Porém, devido as suas residências se encontrarem distantes do centro da cidade, onde se concentram as academias, muitos desconsideram a possibilidade de seguir

Evento: XXVIII Seminário de Iniciação Científica

ODS: 3 - Saúde e Bem-estar

ou iniciar qualquer tipo de treinamento. Partindo desta, a minha inquietação. Nesse sentido, por meio desta pesquisa procura-se investigar: quais os fatores decisivos que motivam ou desmotivam as famílias de comunidades rurais, da região de Cândido Godói/ RS no envolvimento com a prática regular de exercícios físicos?

Palavras-chave: Meio rural; Benefícios; Saúde; Qualidade de vida.

Keywords: Rural environment; Benefits; Cheers; Quality of life.

METODOLOGIA

O presente estudo caracteriza-se como uma pesquisa explicativa, de abordagem quanti-qualitativa. Já, quanto ao delineamento, a pesquisa se caracteriza como estudo de caso, pois visa explorar situações da vida real cujos limites não estão claramente definidos como: conservar o caráter singular dos objetos estudados; delinear as situações cotidianas nas quais foram realizadas a investigação; estabelecer hipóteses ou possíveis teorias e por fim; esclarecer as possíveis causas de determinado fato (GIL, 2002).

pesquisa foi realizada com sete (7) famílias da comunidade rural da Linha São Pedro, Cândido Godói/RS. A amostra totalizou 14 pessoas, 7 do sexo feminino e 7 do sexo masculino. As famílias têm renda per capita considerada média, dispõem de grandes porções de terra e suas propriedades exigem muito manejo e trabalho físico. Os sujeitos da pesquisa possuem entre 37 (trinta e sete) e 63 (sessenta e três) anos de idade. Eles dedicam praticamente todo o seu tempo diurno para as atividades laborais, sejam eles homens ou mulheres. Esta comunidade e famílias foram escolhidas por afinidade, já que fui por muitos anos moradora da Linha São Pedro, na qual meus pais residem até hoje. Os instrumentos utilizados para a coleta de dados foram uma entrevista gravada, e um questionário virtual, elaborado através do site Survio. O questionário incluiu quatorze perguntas abertas e fechadas sobre o tema, bem como, contemplando a aplicação de uma hipótese futura de projeto[1], a ser implantado na comunidade, onde observou-se e se relatou o comportamento dos sujeitos perante a ideia.

A análise descritiva dos resultados obtidos nessa pesquisa de campo, contribuíram para uma análise qualificada em relação à prática regular de exercícios físicos e seus fatores motivantes e desmotivantes, em famílias rurais. Vale ressaltar que, visando preservar a identidade dos sujeitos, foram criados nomes fictícios para os mesmos. Deste modo, algumas de suas falas foram expostas durante esta análise, sem comprometê-los. Além disso, cada sujeito assinou um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido ao iniciar a participação na pesquisa.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

Após a entrevista e de posse das respostas do questionário, analisei os dados e fiz a discussão a partir de autores que tratam do tema, mostrando a sua pertinência e importância no âmbito acadêmico e científico.

Os sujeitos entrevistados, ao serem indagados sobre quais atividades gostariam de praticar ou já praticam em seu tempo livre, sendo uma questão de múltipla escolha, a maioria dos membros das famílias pesquisadas optou por selecionar mais de uma alternativa. Pude observar que todos

Evento: XXVIII Seminário de Iniciação Científica

ODS: 3 - Saúde e Bem-estar

gostariam de praticar ou praticam a caminhada em seu tempo livre. A segunda atividade mais apontada foi o ciclismo, com a aderência de dez (10) indivíduos. Já a zumba, foi uma modalidade escolhida por 6 das 7 mulheres entrevistadas, sendo que nenhum homem optou pela mesma. Já a participante que não optou, disse que o fez pelo motivo de ter mais de 60 anos. O circuito funcional, obteve um total de seis (6) votos dos quatorze (14) sujeitos entrevistados. Por fim, a musculação foi a prática menos escolhida pelas famílias participantes da pesquisa, sendo que quatro (4) sujeitos gostariam de praticar esta modalidade.

Pode-se constatar que a maioria dos indivíduos das famílias entrevistadas possuem uma prática de exercícios físicos que ultrapassam 150 minutos semanais, que vai ao encontro com o que Bicalho et al. (2010) nos diz em sua pesquisa “Atividade física e fatores associados em adultos de área rural em Minas Gerais, Brasil”. Além disso, as famílias entrevistadas teriam interesse em realizar outras atividades, que não tiveram a oportunidade de praticar até o momento.

Em quesitos de preferência por exercícios ao ar livre ou em ambientes fechados, e estáticos ou dinâmicos, João diz que “exercícios ao ar livre são mais prazerosos e quanto mais nos mexermos melhor”. A maioria dos membros das famílias entrevistadas prefere exercícios ao ar livre e com muito movimento, sendo estes de maior relevância para os mesmos. Além disso, nove (9) dos quatorze (14) entrevistados só se sentem motivados para realizar algum exercício físico, dependendo de como foi o seu dia de trabalho, justificado por Martins et al. (2018), quando diz que isto ocorre devido ao fato dos trabalhadores rurais utilizarem máquinas pesadas para a realização de seus serviços, estarem expostos a agrotóxicos e o seu trabalho ser mais acelerado, algo que ocupa todo o seu tempo, entrando em conformidade com o presente estudo. Sendo assim, ao findar do dia, já se encontram cansados e extremamente fadigados, não tendo motivação para dedicar-se a prática regular de exercícios.

Os fatores que mais motivam as famílias rurais a praticarem exercícios físicos regularmente estão ligados a saúde e ao bem-estar, sendo a estética a menos procurada. Todos os membros das famílias entrevistadas optaram pelo fator saúde, além disso, cinco (5) ainda selecionaram o bem-estar como um dos fatores motivadores para a prática de exercícios físicos. Duas pessoas, de famílias diferentes, se sentem motivadas pelo fator lazer envolvido na prática de exercícios físicos, e apenas uma (1) incluiu a estética, considerando que esta era uma questão com possibilidade de os sujeitos escolherem mais de uma das alternativas oferecidas. Além disso, onze (11) dos sujeitos participantes da pesquisa se sentem mais motivados após ter praticado exercícios físicos e os outros 3 se sentem felizes após a prática, outro fato importante e marcante que chamou minha atenção.

Em contrapartida, ao serem questionados sobre o porquê não praticam mais exercícios físicos (os que já praticam) e qual o motivo de não praticarem (os que não praticam), a falta de tempo e local apropriado foram as causas mais indicadas. Vicente destaca que “nem sempre termino meu serviço antes de escurecer, e quando termino, tem algo para o dia seguinte a ser feito, logo, não sobra muito tempo para fazer alguma atividade e de noite já é mais difícil”.

Seguindo nessa perspectiva, o tempo é destacado por nove (9) dos entrevistados, devido ao trabalho diário demandar bastante horas do dia. Já o local apropriado, é indicado por cinco (5) destes, pelo fato de o maior número de atividades físicas ocorrer longe do local de suas moradias. Esse resultado é semelhante ao da pesquisa feita com a população rural de Pelotas por Meurer et al. (2010). A falta de vontade e de companhia são aspectos que mudam conforme o dia, como alega Bernadete: “quando

Evento: XXVIII Seminário de Iniciação Científica

ODS: 3 - Saúde e Bem-estar

não tenho companhia, as vezes vou sozinha mesmo. E quando estou cansada ou sem vontade penso no bem que me fará e isso me motiva a fazer meu exercício”. Frente a esses fatores pode-se constatar que, nove (9) dos sujeitos entrevistados carregam consigo um sentimento de culpa por não praticarem nenhum, ou não praticarem mais exercícios físicos regularmente.

Sobre a proposta de implementação de um projeto futuro, foi unânime a aceitação. Sendo assim, ela possui um futuro promissor para ser inserida na comunidade pesquisada. Isso, por sua vez, se torna um incentivo para que estratégias sejam pensadas e, futuramente, projetos como esse sejam implementados nas comunidades rurais.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conclui-se, com a pesquisa, que as famílias possuem interesse em praticar exercícios físicos regularmente, além dos já praticados, como é o caso da caminhada, prática de maior adesão. Apesar de algumas das atividades demandarem local apropriado para suas práticas, é possível afirmar que as mesmas são exequíveis. Além disso, apoiam redondamente a implementação de um projeto futuro na comunidade, voltado para a prática de exercícios físicos.

Por fim, constata-se que os fatores que mais motivam as famílias rurais a praticar algum exercício físico regularmente, são a sua saúde e o seu bem-estar. Todavia, para alguns, a estética também é determinante. Já os motivos que não permitem estes sujeitos a praticar uma quantidade maior de exercícios físicos regularmente, como já imaginado, são a falta de tempo e de local apropriado.

REFERÊNCIAS

BICALHO, P.G. et al. **Atividade física e fatores associados em adultos de área rural em Minas Gerais, Brasil**. Rev. Saúde Pública 2010. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0034-89102010005000023>. Acesso em: 22 out. 2019.

DILZA, B.P.C. **Diretrizes do ACSM para os testes de esforço e sua prescrição**. 9ª ed. Rio de Janeiro: Guanabara, 2014.

GIL, A. C. **Como elaborar um projeto de pesquisa?** 4a Edição. São Paulo, Editora Atlas S.A. 2002.

MARTINS, R.C., et al. **Atividade física na população rural de Pelotas, RS: prevalência e fatores associados**. Rev. Saúde Pública, vol.52, supl. 1. São Paulo, 2018.

S. T., et al. **Teoria da autodeterminação: compreensão dos fatores motivacionais e autoestima de idosos praticantes de exercícios físicos**. Universidade Federal de Santa Catarina -UFSC. Florianópolis, 2010. Disponível em: <https://pdfs.semanticscholar.org/7184/051f04a45ec5989b3b3c2b8e0dfcf974c0b2.pdf>. Acesso em: 25 abr. 2020.

OMS - ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE. **O papel da atividade física no Envelhecimento saudável**. Florianópolis, 2006. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/motriz/v16n4/a23v16n4.pdf>. Acesso em: 03 out. 2019.

Evento: XXVIII Seminário de Iniciação Científica

ODS: 3 - Saúde e Bem-estar

[1] Projeto futuro: implementação de oficinas voltadas para a prática regular de exercícios nas comunidades rurais e/ou possivelmente um espaço físico com o mesmo intuito. O objetivo é proporcionar aos moradores da comunidade acessibilidade e disponibilidade de praticar todos os tipos de exercícios físicos possíveis e desejáveis.

Parecer CEUA: 23205.004977/2015-90

Parecer CEUA: CAAE: 84431118.2.0000.5350