



CONHECIMENTO E FONTES DE INFORMAÇÃO SOBRE O EXERCÍCIO FÍSICO¹

Luiz Serafim de Mello Loi

O sedentarismo é visto atualmente como uma epidemia mundial, um caso de saúde pública. Desta forma as relações entre saúde e exercício físico (EF) têm recebido grande atenção dos profissionais de saúde, da comunidade científica e, mesmo, de parte da população. Entretanto, a compreensão dos efeitos dessas práticas para os níveis de saúde dos indivíduos e das populações é, por vezes, dificultada por alguns mitos e preconceitos. Segundo Nahas (2006) apesar de todas as evidências científicas acumuladas, um grande número de pessoas ainda parece desinformada ou desinteressada nos efeitos a médio e longo prazo da prática de atividades físicas regulares. Segundo este autor, atualmente não se discute mais se a atividade física habitual tem relação com a saúde, pois estudos enfocando indivíduos, grupos e comunidades indicam, claramente, existir uma associação inversa entre os níveis de atividade física e a incidência de doenças, como a hipertensão, a obesidade, o diabetes em populações mais ativas fisicamente. Além dos benefícios de natureza mais ampla para saúde e a melhoria da qualidade de vida, vários estudos têm demonstrado que a atividade física habitual e o exercício físico são fatores importantes na prevenção e controle de alguns problemas de saúde, quando analisada a partir da perspectiva populacional. Entretanto, nem todas as questões estão adequadamente respondidas nesta área, principalmente na população brasileira. Entre os pontos em discussão está o conhecimento das pessoas sobre os reais benefícios da prática regular de atividades e exercícios físicos que possam levá-los a melhoria da saúde e conseqüentemente a uma melhor qualidade de vida. Conforme Nahas (2006) é importante ter dados confiáveis que sirvam de referência em políticas e programas de saúde pública para promoção da atividade física regular e combate ao sedentarismo. Este estudo descritivo transversal teve por objetivo verificar o conhecimento e as fontes de informação sobre exercício físico em indivíduos residentes no perímetro urbano da cidade de Santa Rosa, RS, Brasil. A amostra constituiu-se de 300 indivíduos, de ambos os sexos, com idade igual ou superior a 15 anos, média de 28,42 (DP \pm 10,6) para o sexo masculino e 26,24 anos (DP \pm 9,3) para o sexo feminino, selecionados aleatoriamente, em locais previamente escolhidos de maneira a abranger os bairros e o centro da cidade. O instrumento de coleta de dados foi um questionário (DOMINGOS, ARAÚJO e GIGANTE, 2002), com questões fechadas de simples e múltipla escolha. A partir dos dados do questionário foi gerado um conjunto de informações e uma descrição dos itens pesquisados. Os entrevistados consentiram verbalmente em participar da pesquisa antes de iniciado o questionário. As variáveis estudadas foram: conhecimento sobre EF; importância do EF no crescimento /envelhecimento; tempo e frequência mínima para melhoria da saúde; quem pode praticar exercício físico; melhor atividade física para o emagrecimento; identificação do EF como protetor de doenças; identificação do sedentarismo como fator de risco; fontes de informação sobre os benefícios do EF. Na análise e interpretação dos dados foram utilizados elementos da estatística descritiva com frequência e frequência percentual. Após a análise os dados nos mostraram que



82,3% dos entrevistados (85,3% do sexo feminino e 79,4% do sexo masculino) disseram que não necessitam aprender mais e somente 15% do total acha que é necessário aprender mais sobre exercício físico. Com relação à importância do EF no crescimento/envelhecimento 58,7% das mulheres e 55,3% dos homens disseram ser muito importante e 41,3% das mulheres e 42,0% dos homens disseram ser indispensável. Quando se perguntou a melhor AF para o emagrecimento 54,7% das mulheres e 42,7% dos homens responderam que é a ginástica localizada e 26,0% das mulheres e 26% dos homens disseram ser a caminhada. Com relação à questão quem pode praticar EF 81,3% das mulheres e 12% dos homens responderam que mulher no início da gravidez e 76,7% das mulheres e 67,3% dos homens responderam que idosos com mais de 90 anos. Na questão identificação do EF como protetor de doença, 80,7% dos entrevistados disseram ser possível se proteger de doenças como estresse, depressão, ansiedade, insônia, colesterol alto, hipertensão e osteoporose com o EF e 15,7% referiram que há possibilidade de proteger-se do câncer de pele com o EF. Com relação à questão do sedentarismo como fator de risco para doenças 95% dos entrevistados (96,7% das mulheres e 93,3% dos homens) referiram que o sedentarismo é fator de risco para problemas de circulação e 39,3% do sexo feminino e 62% para o diabetes e 20% do total referiram que o sedentarismo é fator de risco para diarreia e meningite. Quando perguntou-se qual a fonte que mais passa informação sobre os benefícios do EF em primeiro lugar apareceram os meios de comunicação com 84,7%, o professor em segundo lugar com 61% das respostas, em terceiro lugar o médico (54% das mulheres e 48% dos homens) e por último os parentes e amigos. Após a análise dos dados concluiu-se que: os entrevistados possuem bom conhecimento sobre os benefícios do EF, bem como sobre os problemas que podem ser causados pelo sedentarismo. Que os meios de comunicação são aqueles que dão mais informações sobre EF, e que o professor e o médico são profissionais importantes para a divulgação dos benefícios do EF.

¹ Projeto piloto Doutorado