



**UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

JACKSON MARINHO RUFINO

**PERCEPÇÃO DA RELEVÂNCIA DO EDUCADOR FÍSICO EM PESSOAS QUE
PRATICAM CAMINHADAS E CORRIDAS, NA RUA ANA AZEVEDO, EM
CAMPINA GRANDE-PB.**

CAMPINA GRANDE - PB

2016

JACKSON MARINHO RUFINO

**PERCEPÇÃO DA RELEVÂNCIA DO EDUCADOR FÍSICO EM PESSOAS QUE
PRATICAM CAMINHADAS E CORRIDAS, NA RUA ANA AZEVEDO, EM
CAMPINA GRANDE-PB.**

Trabalho de conclusão de curso, na forma de artigo, apresentado ao curso de Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, em cumprimento à exigência para obtenção do grau de Licenciado em Educação Física.

Área de concentração: Atividade Física e Saúde

Orientadora: Prof. Dra. Mirian Werba Saldanha

CAMPINA GRANDE – PB

2016

É expressamente proibida a comercialização deste documento, tanto na forma impressa como eletrônica. Sua reprodução total ou parcial é permitida exclusivamente para fins acadêmicos e científicos, desde que na reprodução figure a identificação do autor, título, instituição e ano da dissertação.

R926p Rufino, Jackson Marinho.
Percepção da relevância do educador físico em pessoas que praticam caminhadas e corridas em Campina Grande-PB [manuscrito] / Jackson Marinho Rufino. - 2016.
30 p. : il. color.

Digitado.

Monografia (Graduação em Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, 2016.

"Orientação: Profa. Dra. Mirian Werba Saldanha, Departamento de Educação Física".

1. Atividade física. 2. Caminhada. 3. Educador físico. 4. Saúde. I. Título.

21. ed. CDD 796.42

JACKSON MARINHO RUFINO

PERCEPÇÃO DA RELEVÂNCIA DO EDUCADOR FÍSICO EM PESSOAS QUE PRATICAM CAMINHADAS E CORRIDAS NA RUA ANA AZEVEDO, PALMEIRA, CAMPINA GRANDE-PB.

Trabalho de conclusão de curso, na forma de artigo, apresentado ao curso de Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, em cumprimento à exigência para obtenção do grau de Licenciado em Educação Física.

Área de concentração: Atividade Física e Saúde

Aprovada em: 30/05/2016

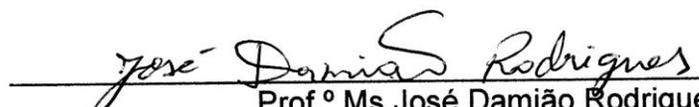
BANCA EXAMINADORA



Prof.^a Dra. Mirian Werba Saldanha (orientadora)
Universidade Estadual da Paraíba



Prof.^o Dr. Roberto Coty Wanderley
Universidade Estadual da Paraíba



Prof.^o Ms José Damião Rodrigues
Universidade Estadual da Paraíba

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus por seu amor e fidelidade, pela sabedoria e capacidade que me deu para alcançar meus objetivos.

Ao coordenador do curso de graduação e Educação Física, por seu empenho e auxílio no decorrer do mesmo.

À professora Dra. Miriam Werba Saldanha pelas leituras sugeridas ao longo dessa orientação, pela dedicação, apoio e prontidão nos momentos de dificuldades no decorrer desse trabalho.

Aos meus pais pelo apoio e incentivo.

A minha esposa e filha, pela compreensão e paciência ao entender minha ausência nas reuniões familiares.

A meu irmão e parentes próximos que me deram bastante força e apoio durante o desenvolvimento deste projeto.

Aos professores do Curso de Graduação da UEPB, em especial, Dra. Miran Werba Saldanha, Anny Sionara Oliveira Dantas, Jozilma de Medeiros Gonzaga, Prof. Dr. Roberto Coty Wanderley e Prof. Ms José Damião Rodrigues que contribuíram ao longo de mais de quatro anos, por meio das disciplinas e debates, para o desenvolvimento desta pesquisa.

Aos funcionários da UEPB, pela presteza no atendimento e amizade no dia a dia com que nós fomos tratados.

Aos colegas de classe pelos momentos de amizade, apoio e companheirismo no decorrer de todo o curso.

A PERCEPÇÃO DA RELEVÂNCIA DO EDUCADOR FÍSICO EM PESSOAS QUE PRATICAM CAMINHADAS E CORRIDAS, NA RUA ANA AZEVEDO, EM CAMPINA GRANDE-PB.

¹RUFINO, Jackson Marinho

RESUMO

O objetivo geral do estudo foi avaliar a percepção dos caminhantes e corredores da Rua Ana Azevedo, Bairro da Palmeira, Campina Grande, Paraíba, quanto à necessidade e importância da intervenção do educador físico nas atividades realizadas. A pesquisa se caracterizou como transversal, do tipo descritiva. A amostra foi constituída, aleatoriamente, por 61 pessoas com idades acima de 18 anos, de ambos os sexos, cognitivamente preservadas, que frequentam a Rua Ana Azevedo em Campina Grande-PB para a realização de caminhada e corrida. Para a realização da pesquisa, foi utilizado como instrumento, a entrevista. Na análise dos dados foram realizados recursos da estatística descritiva, com a utilização dos programas Excel e SPSS, versão 20.0. Nos resultados foi observada uma maior prevalência do sexo feminino (52,46%), assim como da faixa etária entre 30 e 65 anos. Quanto a presença de um educador físico 86,8% fazem atividades físicas sem qualquer tipo de orientação e acompanhamento, entretanto 88,53% se mostraram entusiasmados a mudar de ambiente, caso houvesse, a presença de um educador físico no outro local. Grande parte da amostra (72,1%), se mostrou insatisfeita com o ambiente, e a justificativa mais predominante foi o grande fluxo de carros (trânsito). Não podemos deixar de fazer referência a necessidade de políticas públicas que venham a atender à necessidade e desejo da população, como constatado nesse trabalho, onde 100% afirmaram ser de suma importância a presença do educador físico e dever do governo dispor do mesmo para orientá-los em suas atividades.

Palavras-chave: Atividade Física. Saúde. Educador Físico

¹ Aluno de Graduação em Educação Física na Universidade Estadual da Paraíba – Campus

1- INTRODUÇÃO

Na atualidade, tem havido um aumento significativo de pessoas que têm procurado a atividade física como meio de melhorar a saúde e a estética, seja nas academias, em grupos de corridas, tênis, squash, centros de treinamentos funcionais e nas vias públicas e academias populares ao ar livre.

Nos espaços públicos, as atividades mais praticadas são a caminhada e a corrida, os frequentadores desses ambientes muitas vezes utilizam atividades como meios para exercitar-se, o que pode ser um ótimo recurso para combater a inatividade física, bem como, prevenção e controle de diversas doenças crônicas.

Segundo o Ministério da Saúde desde 2011, tem acontecido a implantação e implementação de polos do Academia da Saúde nos municípios brasileiros. Os polos são espaços físicos dotados de equipamentos, estrutura e profissionais qualificados, com o objetivo de contribuir para a promoção da saúde e produção do cuidado e de modos de vida saudáveis da população. O governo federal criou esse programa para tratar dessa necessidade de ambientes adequados, mais ainda é insuficiente o alcance desse programa e não existe a presença de um educador físico assistindo os usuários do local como constatado nesse trabalho.

A atividade física regular é um componente importante na vida das pessoas e apresenta impacto significativo na prevenção e controle das doenças crônicas não transmissíveis (doenças coronarianas, diabetes, hipertensão, osteoporose); no controle do estresse, da ansiedade e dos sintomas depressivos (AKKE *et al*, 2002).

Verifica-se que a relação atividade física e saúde tem se consolidado em uma das mais importantes áreas de estudo e pesquisa, no campo da Educação Física e da Saúde. Isso se evidencia pela grande quantidade de pesquisas publicadas na literatura específica, a exemplo de Coqueiro, Nery e Cruz (2006) que focam a verificação dos efeitos benéficos da atividade física sob variáveis fisiológicas, metabólicas, morfológicas e psicológicas.

A inatividade física aumenta a presença de múltiplos fatores de risco encontrados na síndrome metabólica, de modo que a prática de exercícios deve ser estimulada para indivíduos saudáveis e portadores de fatores de risco, desde que aptos a realizarem treinamento físico (CIOLAC; GUIMARÃES, 2004) e, preferencialmente sob o acompanhamento e orientação de médico e professor de Educação Física.

A inatividade física é considerada pela Organização Mundial da Saúde (OMS, 2002) como um dos principais fatores de risco para o desenvolvimento de diversas doenças crônicas não transmissíveis, como doenças cardiovasculares, diabetes, osteoporose e alguns tipos de câncer.

Os dados do (BRASIL, 2014), mostram estilos de vida insalubres nas capitais do país, como o baixo consumo de alimentos saudáveis, baixa proporção de ativos no lazer e elevada proporção de inativos.

As diretrizes de Educação Física propõem a formação de um perfil profissional voltado ao entendimento do contexto social dos indivíduos e comunidades para nele intervir profissionalmente com a sua especialidade acadêmica e com a ampliação do conhecimento, com finalidade de conduzir a sociedade a adotar hábitos saudáveis (CONSELHO NACIONAL DE EDUCAÇÃO, 2004). Nesse sentido, o foco de intervenção do educador físico, visa à prevenção, promoção, proteção e reabilitação da saúde no contexto dos determinantes sociais da saúde de uma população ou indivíduo. O profissional deve estar capacitado para o trabalho em equipe multiprofissional para as atividades de gestão. Desta forma torna-se essencial a participação do educador físico qualificado no processo de construção de uma prática habitual de atividade física, saudável, duradoura e eficiente.

Isso justifica a importância e a necessidade do educador físico inserido nessa área de trabalho. É ele a pessoa habilitada para desenvolver atividades adequadas para cada indivíduo, respeitando cuidadosamente o perfil do indivíduo, suas necessidades e limitações. Esse profissional é capaz de organizar, avaliar e, coordenar ações especializadas, e esses cuidados são imprescindíveis para um bom resultado, uma vez que realizados de forma inadequada podem ocasionar

resultados negativos como: lesões musculares; lesões articulares; fraturas ósseas; cansaço; dores musculares; cefaleia e, conseqüente aumento da pressão arterial.

Tendo em vista o crescente número de pessoas que optam por realizar caminhadas e corridas como atividade física, buscando melhorar a saúde e, observando o pequeno número de políticas públicas voltadas para a promoção da prática de atividades físicas com a segurança e competência do acompanhamento de um profissional adequado, torna-se necessário investigar a percepção da população sobre seu conhecimento acerca do trabalho do educador físico, sobre a importância atribuída, bem como seus direitos de ter uma assistência, através de políticas públicas de promoção da saúde e de um estilo de vida ativo.

1- OBJETIVOS

2.1 OBJETIVO GERAL

Descrever a percepção dos caminhantes e corredores da Rua Ana Azevedo, Bairro da Palmeira, Campina Grande, Paraíba, quanto à necessidade e importância da intervenção do educador físico nas atividades das pessoas que utilizam esse espaço para praticar exercícios físicos.

2.2 OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Caracterizar o perfil sociodemográfico das pessoas que praticam caminhada e corrida no local avaliado;
- Verificar se há a presença do educador físico orientando a sociedade quanto ao desenvolvimento das suas atividades, bem como aspectos sobre a finalidade; cidadania e questões ambientais.

3 REFERENCIAL TEÓRICO

A atividade física regular é um componente importante na vida das pessoas e apresenta impacto significativo na prevenção e controle das doenças

crônicas não transmissíveis (doenças coronarianas, diabetes, hipertensão, osteoporose); no controle do estresse, da ansiedade e dos sintomas depressivos (AKKE *et al*, 2002), e produz efeitos positivos sobre o metabolismo lipídico e glicídico, pressão arterial, composição corporal, densidade óssea, hormônios, antioxidantes e trânsito intestinal (Ministério da saúde, 2008). Em razão de grande parte das evidências epidemiológicas sustentar efeito positivo de um estilo de vida ativo e/ou do envolvimento dos indivíduos em programas de atividade física e exercício na prevenção e minimização dos efeitos deletérios do envelhecimento (AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE, 1998).

Na atualidade, saúde tem sido definida não apenas como a ausência de doenças. Saúde se identifica como uma multiplicidade de aspectos do comportamento humano a um estado de completo bem-estar físico, mental e social. A prática de exercícios estimula funções cognitivas importantes, tais como: atenção concentrada, memória de curto prazo e desempenho dos processos executivos (STELLA *et al*, 2002).

A partir da era epidemiológica das doenças crônico-degenerativas surgem diversos estudos epidemiológicos relacionando atividade física como meio de promoção da saúde, sendo que nas últimas três décadas numerosos trabalhos têm, consistentemente, demonstrado que altos níveis de atividade física ou aptidão física estão associados à diminuição no risco de doença arterial coronariana, diabetes, hipertensão, osteoporose dentre outras. A constante propagação que a prática de atividade física resulta na prevenção de doenças, especialmente as crônico-degenerativas, vem influenciando positivamente o modo de pensar da sociedade, e conseqüentemente as práticas corpóreas dos mesmos.

Assis e Araújo (2004) acentuam que o exercício físico possui importante papel de integrador social, pois a atividade física permite ao indivíduo manter-se ativo, aumentando suas disposições para atividades diárias. Nesse sentido, os benefícios da prática de atividade física vão desde um bom condicionamento físico até a redução da incidência de várias doenças crônicas degenerativas, além do desenvolvimento de hábitos de exercícios físicos.

Apesar do efeito benéfico da atividade física na prevenção e no tratamento de doenças, principalmente as cardiovasculares, sabe-se que o risco relativo de um evento cardiovascular ou de uma lesão musculoesquelética durante a prática de exercício físico é maior que em atividades habituais.

Desde a sua origem até os dias atuais, a educação física passou por transformações ideológicas e, de algum modo, prestou-se como meio para educação e organização das massas, sendo observadas fases bem características ao longo de seu desenvolvimento, manutenção e atualização. O educador físico foi inserido na lista dos profissionais de saúde há pouco tempo no Brasil, ocasionando um déficit de profissionais com formação acadêmica qualificada para atuar na área da saúde, tendo em vista o grande número de cursos voltados para a área pedagógica ou para as práticas esportivas. (VAISBERG E MELLO, 2010).

Nesse contexto as grandes mídias adotaram a propagação da prática de atividade física como rotina em suas programações chegando dessa forma à parte da sociedade que adotava a televisão e o rádio como principais meio de comunicação, assim sendo, as pessoas começaram a fazer uso de caminhadas e corridas como prática corporal, buscando melhorar a saúde combater doenças decorrentes da inatividade física, entretanto, a ausência do educador físico atuando junto a sociedade tem sido constante e a atividade física que deveria ser totalmente benéfica passa a ter um cunho negativo se não tomadas as precauções necessárias.

Frequentemente é observado nos locais públicos, as academias populares, e as ruas ou pistas de caminhada, a presença de um enfermeiro, psicólogo, assistente social, porém, o profissional apto a orientar, prescrever treinamentos e acompanhá-los é o graduado em educação física, desta forma, qualquer outro profissional atuando na função do educador físico comete infração na lei por exercício ilegal da profissão, além de expor a população a possíveis danos à saúde.

DECRETO LEI 3.688 de 1941 - Lei das Contravenções Penais

Art. 47 - Exercer profissão ou atividade econômica ou anunciar que a exerce, sem preencher as condições a que por lei está subordinado o seu exercício: Pena - prisão simples, de 15 (quinze) dias a 3 (três) meses, ou multa. (Coletânea Básica Penal).

A Lei Federal nº 9696/98, que regulamentou essa profissão, determina que é prerrogativa do profissional graduado em Curso Superior de Educação Física, a prestação de serviços a todas as demandas sociais referentes às atividades físicas nas suas diferentes manifestações, constituindo-se em um meio efetivo para a conquista de um estilo de vida ativo dos seres humanos. É, portanto, um campo profissional legalmente organizado, integrado à área da saúde e da educação, sendo necessário que, em todas as ocupações profissionais do campo de Educação Física, se considere esta nova realidade. (Resolução CONFEF, nº 046/2002).

Desta forma a presença do educador físico devidamente qualificado torna-se de essencial importância para a preservação da integridade física dos corredores e caminhantes de rua, objetivando uma atividade física com segura e melhores resultados almejados pelos praticantes, seja para estética ou por saúde, agindo eficientemente no combate a obesidade, hipertensão arterial, diabetes, osteoporose, estresse e até mesmo depressão.

A prática de atividade física também promove a melhora da composição corporal, a diminuição de dores articulares, o aumento da densidade mineral óssea, a melhora da utilização de glicose, a melhora do perfil lipídico, o aumento da capacidade aeróbia, a melhora de força e de flexibilidade, a diminuição da resistência vascular. E, como benefícios psicossociais encontram-se o alívio da depressão, o aumento da autoconfiança, a melhora da autoestima. (MATSUDO 2001).

Outro fator de grande importância é a atuação do educador físico conjuntamente com uma equipe multiprofissional, com educadores, enfermeiros, psicólogos, assistentes sociais, médicos e fisioterapeutas, como base para a promoção da saúde coletiva, prevenção e tratamento de diversas patologias.

A percepção da população quanto à necessidade e importância do educador físico é de grande valia para a comunidade acadêmica, como fator determinante para a inserção deste profissional de forma efetiva no campo de trabalho e para a exigência, por parte do conselho responsável CREF, de políticas públicas que incorporem a contratação do mesmo.

4 METODOLOGIA

4.1 Tipo de pesquisa

A pesquisa se caracterizou como transversal do tipo descritiva.

4.2 População e Amostra

A população foi formada por pessoas, acima de 18 anos, de ambos os sexos, que frequentem a Rua Ana Azevedo, Palmeira, Campina Grande-PB para a realização de corridas e caminhadas como prática de atividade física. A amostra foi composta por 61 pessoas. Foi adotada a escolha aleatória com coleta nos turnos manhã e noite, por serem os momentos de maior fluxo de pessoas na via.

4.3 Critérios de Inclusão e Exclusão

Os critérios de inclusão adotados para a realização da pesquisa foram: pessoas de ambos os sexos, com idade acima de 18 anos, cognitivamente preservados, aceitar participar do estudo de modo voluntário e assinar o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). O critério de exclusão foram: recusar a participação durante a realização da entrevista.

4.4 Instrumento de Coleta de Dados

Foi utilizada, como instrumento, uma entrevista elaborada pelo pesquisador com perguntas sobre o perfil sociodemográfico (gênero, idade, grau de escolaridade) e perguntas envolvendo a presença do educador físico no local de atividade, importância de ter um educador físico orientando, direito do

cidadão do acesso ao educador físico no ambiente da prática de atividade física, adequação do ambiente em que os caminhantes executam sua atividade e se mudaria de local da prática de atividade física se houvesse um professor no outro ambiente.

4.5 Procedimento de Coleta de Dados

Após a apresentação do pesquisador e breve explanação sobre o estudo, o pesquisador solicitou a assinatura do TCLE para a autorização da realização da coleta. Foi realizada uma anamnese para verificação dos critérios de inclusão, para assim a coleta de dados ser realizada. A entrevista foi realizada no próprio local e momento da realização da atividade pelos praticantes. O pesquisador realizou a entrevista, fazendo as devidas anotações, conforme o respondido pelo entrevistado.

4.6 Processamento e Análise dos Resultados

Na análise dos dados foi utilizada a estatística descritiva, através da utilização dos Programas Excel e SPSS, versão 20.0.

4.7 Aspectos Éticos

Por ser tratar de uma pesquisa com seres humanos, o presente estudo foi submetido ao Comitê de Ética, localizado na Universidade Estadual da Paraíba – UEPB, seguindo a Resolução nº 466/12 do Conselho Nacional de Saúde, do Ministério da Saúde – CNS/MS, sendo aprovado com registro número: 55179816.8.0000.5187.

5 RESULTADOS E DISCUSSÃO

5.1 Caracterização Sociodemográfica dos Praticantes

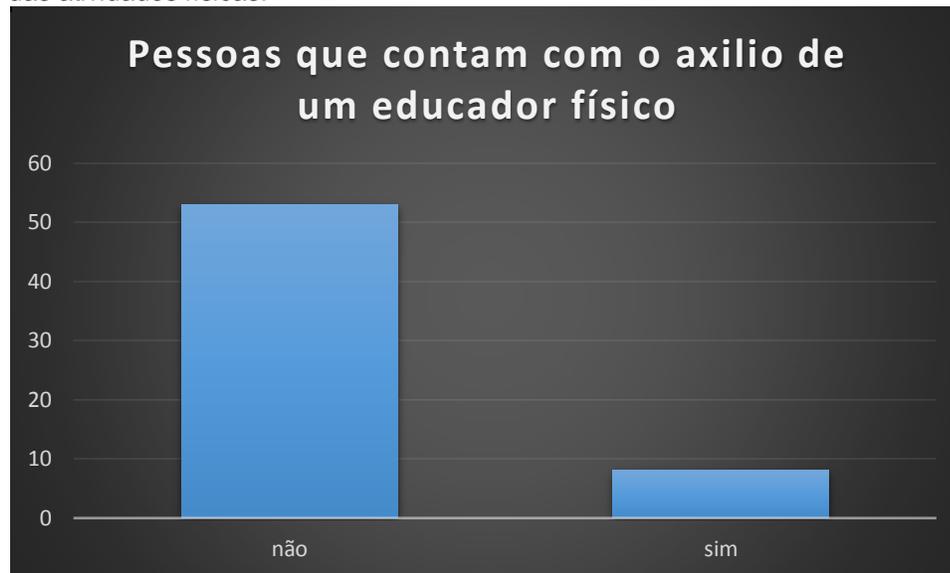
Observa-se a predominância do sexo feminino (52,5%) nas pessoas que praticavam caminhada e corrida na Rua Ana Azevedo, no bairro da Palmeira, Campina Grande-PB e, no sexo masculino, 29 pessoas que correspondem a 47,54%. Tal característica foi similar ao estudo desenvolvido por (PEREIRA *et al*, 2006), no qual, a maioria das pessoas estudadas era do sexo feminino, onde (51,7%) eram do sexo feminino. Fato que também ocorreu no trabalho desenvolvido por (ANJOS *et al*, 2012) que tratou da prevalência de adultos que reportaram realizar exercícios para condicionamento físico ou esporte no lazer e, 87,9% era de mulheres.

Quanto às idades dos praticantes a maioria estava situada entre 30 e 65 anos, há uma queda na predominância das pessoas que praticam caminhadas e corridas com idade acima de 65 anos e uma pouca procura dos jovens abaixo dos 30 anos de idade. Observa-se que a faixa etária predominante no estudo pode estar relacionada a uma maior preocupação com a saúde, devido aos fatores de risco das doenças crônico-degenerativas e a orientação médica à prática de atividades. Esse quadro também se assemelha ao estudo de Matsudo *et al*, (2002) onde a faixa etária mais predominante na prática de atividade físicas era entre 30 a 65 anos.

No presente estudo foi verificado que a maioria das pessoas entrevistadas não tinham formação superior, apenas 13 pessoas que corresponde a (21%) tinham cursado universidade, e 49 pessoas que corresponde (79%) tinham no máximo concluído o ensino médio, ressaltando que esse perfil de escolaridade pode estar relacionado ao local avaliado ser uma via pública. No estudo realizado por Sávio *et al*, (2008) observou-se que quanto maior a renda e a escolaridade, maior a frequência do nível de atividade física, colocando a prática de atividades físicas como uma variável proporcional à escolaridade, fato que não constatamos no presente estudo.

5.2 Resultados sobre a Percepção da Importância do Educador Físico nos Locais de Prática

Figura 1: Resultados sobre a existência de um educador físico no acompanhamento das atividades físicas.

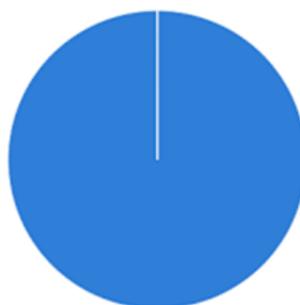


Fonte: Próprio Autor

Na figura 1 pode ser observado que 53 pessoas que equivalem a (86,89%) da amostra, caminham ou correm sem nenhum tipo de orientação de um educador físico e, somente 8 pessoas que correspondem a (13,11%) da população possui a orientação de um profissional, no caso o educador físico. Segundo Oliveira (1999), o professor Licenciado em Educação Física, com qualificação em treinamento desportivo, fisiologia do exercício, anatomia e biomecânica, apto para a prescrição de treinamento físico individualizado é o profissional que deverá estar presente na prescrição, orientação e acompanhamento dos praticantes de atividades físicas. O corpo constitui-se o alvo do cuidado de si na atualidade, devemos levar em consideração também os riscos que um exercício mau planejado e executado pode acarretar à saúde, por isso a necessidade de um profissional da área qualificado para orientar os caminhantes e corredores na sua prática.

Pessoas que gostariam de ter um educador físico lhes orientando em suas atividades

Pessoas que gostariam de ter um professor de educação física lhes orientando em suas atividades



Observamos na figura 2 que as pessoas gostariam de ter o acompanhamento de um educador físico no local, todos responderam “sim”, e alegaram diversos motivos, entre eles destaca-se: para orientar, informar, explicar, corrigir, ensinar, auxiliar, acompanhar, cuidar do bem estar, tirar dúvidas em relação às suas atividades, ou seja, a necessidade em relação ao educador físico se mostra caminhando para um melhor esclarecimento.

Importância de um profissional qualificado na área de Educação Física

Assim como as pessoas foram unânimes em relação à necessidade de um profissional da área e qualificado para auxiliá-los, 100% afirmou ser de suma importância, avaliação essa que coloca o educador físico como um dos agentes de promoção de saúde com relevância. Responsável por gerar bem estar, melhorar a qualidade de vida, trazer informações e orientar quanto a realização das atividades, segundo constatado nas respostas dos praticantes.

Ressalta-se que as pessoas na atualidade, estão com um nível de conhecimento, em relação a atuação do educador físico bem satisfatório, tendo em vista que a ampla maioria descreveu o aspecto de importância do profissional, para si, além de trazer informações. Relataram também que um educador físico

presente é agente motivador para os praticantes, além de trazer segurança para a população, ou seja, a atuação do profissional, no entendimento das pessoas vai além de orientar fazer um tempo determinado de caminhada a certa intensidade. Os entrevistados mostraram o aspecto social importante que é a segurança, bem-estar e motivação.

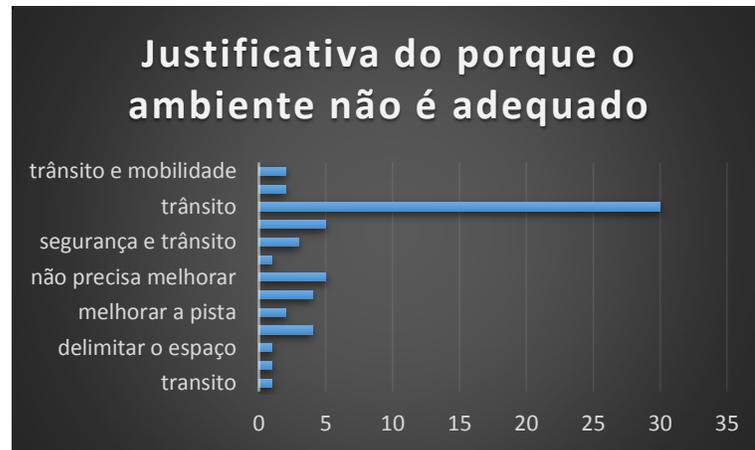
Figura 3: Resultados sobre a percepção de adequação do ambiente para a prática de atividades físicas.



Fonte: Próprio Autor

Na figura 3 que se refere à adequação do ambiente, 44 pessoas, que correspondem a (72,1%) da amostra, se mostraram insatisfeitas com o ambiente e apenas 17 (27,9%) se mostraram satisfeitas com o ambiente disponível para a prática de atividade física, levando em consideração que a qualidade do ambiente influencia diretamente na adesão e permanência do indivíduo na prática de atividade física. O estudo feito por SALVADOR *et al*, (2009) afirma que a caminhada é a atividade mais praticada por pessoas no lazer e que o conjunto de estruturas específicas do ambiente comunitário estão associados com a prática de atividades físicas no lazer e devem ser considerados no planejamento de programas de promoção de atividades físicas para a população.

Figura 4: Resultados sobre as justificativas sobre a inadequação do ambiente para a prática de atividades físicas



Fonte: Próprio Autor

Foi verificado na figura 4 que o fator que mais incomoda os caminhantes e corredores da rua Ana Azevedo no bairro da Palmeira Campina Grande-PB é o trânsito de carros, algo que torna a atividade insegura e incômoda, devido à emissão de gases poluentes e o risco que os carros representam à vida dos pedestres. Cerca de 30 pessoas (49,18%) avaliaram de forma negativa o ambiente em relação ao trânsito, seguido da insegurança do local e estrutura. Comparado ao estudo de Salvador *et al*, (2009), que traz o conjunto de estruturas específicas do ambiente comunitário associados à prática de atividades físicas no lazer, as pessoas que utilizam desse ambiente são fortes candidatos à pararem de fazer atividade física ou mudar de localidade. Sabendo que o ambiente é forte estímulo sobre as pessoas.

Direito a um serviço público e de qualidade

A população se mostrou consciente do direito, como cidadão, à professores que zelem por seu bem estar e saúde, onde 100% dos entrevistados classificaram

como obrigação do governo dispor de um professor para os orientar, embora esse serviço não esteja sendo oferecido pelo governo.

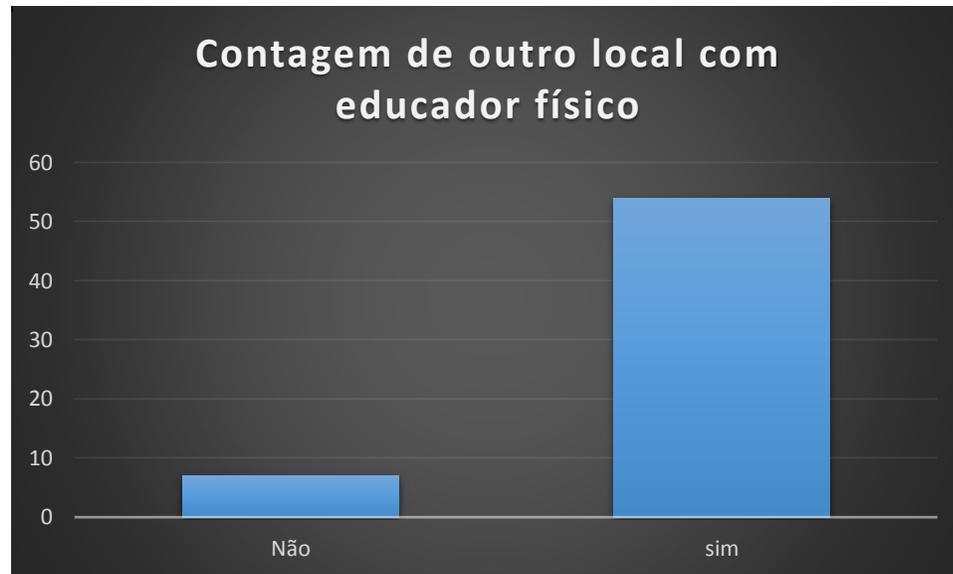
Figura 5: Resultados sobre a possibilidade de busca de outro local para a prática de suas atividades físicas



Fonte: Próprio Autor

Foi identificado segundo a figura 5 que 49 pessoas (80,32%) procurariam outro local para a prática de caminhadas e corridas e 12 pessoas (19,68%) da amostra, não se dirigiriam a outro ambiente. Esse resultado mostra uma forte tendência das pessoas para a prática de atividades físicas. Embora, a dificuldade de acesso a outras localidades seja existente, devido, muitas vezes ao curto tempo disponível para a prática das atividades e a distância de um local para outro seja razoavelmente grande, dessa forma podemos concluir que um dos fatores que contribuem ou não para a prática de atividade física é a proximidade em que o ambiente favorável se encontra.

Figura 6: Resultados sobre a possibilidade de praticar atividades físicas em outro local com acompanhamento de um educador físico.



Fonte: Próprio Autor

Na figura 6 observamos um outro aspecto de bastante relevância é que 54 pessoas (88,53%), mudariam de local para praticar caminhadas e corridas em um ambiente que houvesse um educador físico presente, e 7 pessoas, que equivalem a (11,47%) não escolheria mudar de ambiente para outro que dispusesse de um educador físico. Embora o percentual seja baixo, representa que pessoas ainda possuem a cultura de não se informar, de não procurar um profissional, de tentar fazer por sua conta e risco ou não dispõem de meios para chegar a outro local, não possuem tempo suficiente para se deslocar até o mesmo, em vários casos o tempo de traslado é o tempo total de atividade física, tornando assim inviável a mudança de localidade.

Sabe-se que a atividade física é uma grande aliada ao controle e prevenção de doenças crônicas degenerativas, porém, se executada de maneira errada poderá ser ineficiente ou até mesmo gerar riscos à saúde.

A atividade física regular é um componente importante na vida das pessoas e apresenta impacto significativo na prevenção e controle das doenças crônicas não transmissíveis (doenças coronarianas, diabetes, hipertensão, osteoporose); no controle do estresse, da ansiedade e dos sintomas depressivos (AKKE *et al*, 2002).

Outro fator de destaque em que a atividade física pode favorecer quem pratica exercícios é o bem estar social, segundo Assis e Araújo (2004), acentuam que o exercício físico possui importante papel de integrador social, pois a atividade física permite ao indivíduo manter-se ativo, aumentando suas disposições para atividades diárias. Dessa forma o indivíduo bem socializado tende a continuar a praticar exercícios, visto que a integração social age como motivador do mesmo, contribuindo para que dificilmente o usuário do local deixe-o de frequentar.

Não podemos deixar de observar que não existia educador físico presente no local para prestar assistência aos caminhantes e corredores, fato esse que, colocava os caminhantes e corredores em vulnerabilidade. É sabido que a atividade física orientada trás benefícios à saúde, e que, se constitui um risco à integridade física e bem estar do cidadão, o praticar indiscriminado e sem os devidos cuidados. Segundo Sanches *et al*, (2007) exercícios realizados de maneira extenuante, inadvertidamente e inapropriadamente, possivelmente levam a ocorrência de lesões esportivas. E que a frequência de lesões vai variar de acordo com o tempo de prática esportiva e o número de horas de treino por semana (PETRI *et al*, 2002). Conforme descreve Sanches *et al*, (2007), as principais lesões e queixas são: dor articular, entorse de tornozelo, lombalgias, dor muscular e contusões. Sabido desse grande tipo e incidência de lesões, processos que impossibilitam a prática de atividade física, seja por curto ou longo tempo, evidenciam de maneira mais acentuada a necessidade de um profissional graduado em educação física orientando aqueles que praticam exercícios.

Diante da entrevista, 100% da população julgou importante a presença de um educador físico orientando e intervindo nas atividades realizadas por eles na rua Ana Azevedo no Bairro da Palmeira, em Campina Grande-PB. De forma que a percepção da população quanto a necessidade do educador físico se mostrou extremamente positiva, avaliando como indispensável a atuação do mesmo. Por isso, é preciso que gestores municipais, no campo da saúde pública e promoção da atividade física estejam atentos às solicitações e necessidades da população.

6. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A expectativa de vida no Brasil tem aumentado ano a ano, conforme a Organização Mundial de Saúde (OMS, 2002), o que indica um aumento na população idosa e que representam demandas, principalmente na área da promoção de saúde, além de outras demandas e necessidades que o Estado precisa satisfazer por meio de políticas públicas.

É o caso das academias públicas e pistas para caminhadas e corridas que vêm sendo bastante utilizada como meio de combate à inatividade física. A comodidade de estar localizado próximo às residências dos caminhantes foi um fator determinante para o desempenho da atividade, fator esse que foi confirmado por meio da entrevista aplicada nesse trabalho. No decorrer desse projeto podemos observar uma maior adesão do sexo feminino à prática de caminhadas e corridas, embora discreta, mas de forma mais presente. O grau de escolaridade foi um aspecto considerado na pesquisa, onde aqueles que possuem um menor grau de escolaridade utilizam mais estes espaços para a prática de atividades físicas. O meio no qual as pessoas se exercitam também foi avaliado, e apresentou um resultado negativo no que diz respeito a qualidade e adequação do ambiente, fator esse que pode refletir na execução das atividades. E o aspecto que mais incomodou a população foi o trânsito de carros no horário da atividade, percepção dos indivíduos dos gases que os automóveis emitem e o pouco espaço para o desenvolvimento dos exercícios. O ponto de destaque desse estudo, como objetivo, os resultados foram unânimes quanto ao interesse, por parte da população, no que se refere ao desejo de ter um professor os auxiliando, interesse esse que também foi constatado na percepção da importância de um profissional qualificado e da área, presente no local. A população avaliada colocou como um diferencial positivo a qualificação do professor como incentivo ao exercício e segurança do mesmo, outro fator foi a pouca orientação por parte das pessoas que praticam caminhadas e corridas, por não haver quem os orientasse no ambiente, a maioria agia por conta própria, fator esse que pode trazer risco à saúde. Com relação ao dever do estado em propiciar à população um serviço público e de qualidade, serviço esse que constatamos não ser oferecido, a população se mostrou consciente do direito a professores que zelem por seu bem-

estar e saúde, embora esse serviço não esteja sendo oferecido pelo governo, foi percebido como obrigação do governo dispor de um professor para os orientar.

A avaliação do benefício que o educador físico proporcionaria aos caminhantes foi bastante clara, específica e objetiva. As pessoas caracterizaram o professor como agente promotor de bem-estar, de melhoria da qualidade de vida, responsável por trazer informações e orientar quanto a realização das atividades. A grande maioria dos entrevistados escolheria ir para um outro local onde houvesse um professor para prestar acompanhamento, colocando a percepção do educador físico como critério de escolha do ambiente, e que um professor presente traz segurança e confiança para a população.

Não podemos deixar de fazer referência a necessidade de políticas públicas que venham a atender à necessidade e desejo da população, como constatado nesse trabalho, onde 100% afirmaram ser dever do governo dispor do educador físico para orientá-los em suas atividades.

THE PERCEPTION OF THE RELEVANCE OF THE PHYSICAL EDUCATOR IN PEOPLE WHO PRACTICE HIKING AND RACING, ON THE STREET, ANA AZEVEDO, IN CAMPINA GRANDE-PB.

¹RUFINO, Jackson Marinho

ABSTRACT

The overall objective of the study was to evaluate the perception of the walkers and runners Ana Azevedo Street, Neighborhood, Campina Grande, Paraíba, on the need and importance of physical educator in intervention activities. The survey was characterized as transversal, descriptive type. The sample was constituted randomly by 61 people aged above 18 years, of both sexes, cognitively preserved, attending the St. Ana Azevedo in Campina Grande-PB for the realization of walking and running. For carrying out the search, was used as an instrument, the interview. In the analysis of the data was carried out features of descriptive statistics, with the use of the programs Excel and SPSS, version 20.0. In the results was observed a

higher prevalence of female (52.46%), as well as the age group between 30 and 65 years. As the presence of a physical educator 86.8% do physical activities without any kind of guidance and monitoring, 88.53% however were excited about the change of environment, if there was, the presence of a physical educator in another location. Much of the sample (72.1%), proved to be dissatisfied with the environment, and the most prevalent justification was the large flow of cars (transit). We must make reference to the need for public policies that will meet the need and desire of the population, as noted in this work, where 100% claimed to be of the utmost importance the presence of physical educator and Government have the same duty to guide them in their activities.

Keywords: Physical Activity. Health. Physical Educator

¹ Aluno de Graduação em Educação Física na Universidade Estadual da Paraíba – Campus

REFERÊNCIAS

AKKE, K.V.D.B; MIRANDA, G.H; LAURANT M.W. **Effectiveness of physical activity interventions for older adults**. Am J Prev Med; 22(2), 2002.

AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. **Position stand on exercise and physical activity for older adults.** *Medicine Science Sports and Exercise*, V.30, p. 992-1008, 1998.

ANJOS, A.L.; BARBOSA, C.B.T.; WAHRLICH, V.; VASCONCELLOS, L.T.M.; **Padrão de atividade física em um dia típico de adultos de Niterói, Rio de Janeiro, Brasil: resultados da Pesquisa de Nutrição, Atividade Física e Saúde (PNAFS) Patterns of physical activity during a typical day for adults in Niterói, Rio de Janeiro State, Brazil: the Nutrition, Physical Activity, and Health Survey (PNAFS).** *Cad. Saúde Pública*, Rio de Janeiro, 28(10):1893-1902, out, 2012.

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. *Vigitel Brasil 2013: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico / Ministério da Saúde, Secretaria de Vigilância em Saúde. – Brasília: Ministério da Saúde, 2014. 120p.: il. –(Série G. Estatística e Informação em Saúde).*

ASSIS, M. E ARAÚJO, T.D. Atividade e postura corporal. In A.L. Saldanha e, C.P. Caldas (Ed), **Saúde do Idoso: a arte de cuidar.** 2ª edição. Rio de Janeiro: Ineterciência, p.83-86, 2004.

CIOLAC, E.G; GUIMARÃES, G.V. **Exercício físico e síndrome metabólica.** *Rev. Bras. Med. Esp.*, São Paulo, v. 10, n. 4, p. 319-324, 2004.

COQUEIRO, R.S.; NERY, A.A.; CRUZ, C.V. **Inserção do professor de educação física no Programa de Saúde da Família. Discussões preliminares.** *EFDeportes.com, Revista Digital.* Buenos Aires, Ano 11, Nº 103, Dezembro de 2006. <http://www.efdeportes.com/efd103/professor-educacao-fisica.htm>.

DECRETO LEI 3.688/41 art.47 LEI DAS CONTRAVENÇÕES PENAIS.
http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/decreto-lei/De13688.htm

MATSUDO SMM. *Envelhecimento e Atividade Física.* Londrina: Midiograf; 2001.

MATSUDO, M.S.; MATSUDO, R.V.; ARAÚJO, T.; ANDRADE, D.; ANDRADE, E.; OLIVEIRA, L.; BRAGGION, G.; **Nível de atividade física da população do Estado de São Paulo: análise de acordo com o gênero, idade, nível socioeconômico, distribuição geográfica e de conhecimento Physical**

activity level of São Paulo State population: an analysis based on gender, age, socio-economic status, demographics and knowledge. Rev. Bras. Ciên. e Mov. Brasília v. 10 n. 4 p. 41-50 outubro 2002.

Ministério da Saúde. **Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico (VIGITEL).** Serie G. Estatística e Informação em Saúde, 2008. [Acesso em 03/12/2014]. Disponível em http://portal.saude.gov.br/portal/arquivos/pdf/vigitel2007_final_web.pdf.

OLIVEIRA, Roberto Cesar de. Personal Training. São Paulo: Atheneu, 1999.

OMS. Organização Mundial de Saúde. Relatório Mundial sobre Violência e Saúde, 2002.

PEREIRA, J.R; COTTA, M.M.R.; FRANCESCHINNI, C.C.S; RIBEIRO, L.C.R; SAMPAIO, S.R; PRIORE, E.S; CECON, R.P; **Contribuição dos domínios físico, social, psicológico e ambiental para a qualidade de vida global de idosos.** Rev Psiquiatr RS jan/abr 2006;28(1):27-38.

PETRI, F. C et al. **Lesões músculo-esqueléticas relacionadas com a prática do tênis de mesa.** Rev Bras Ortop, Rio de Janeiro, v. 37, n. 8, ago. 2002.

<http://portal.mec.gov.br/cne/arquivos/pdf/ces0704edfisica.pdf>

http://portalsaude.saude.gov.br/index.php?option=com_content&view=article&id=13812&Itemid=766

SANCHES, J.; SILVA, B.B.A.M.; PIERONI, F.F.J.; GAZZOTO, I.; GONÇALVES, M.T.; ANTÔNIO, P.M.; **Prevalência de lesões ocorridas com atletas de piracicaba: 51º jogos regionais na cidade de são manuel.** 5º Simposio de Ensino de Graduação.

SÁVIO, O.E.K.; COSTA, M.H.T.; SCHMTIZ, S.A.B.; SILVA, F.E.; **Sexo, renda e escolaridade associados ao nível de atividade física de trabalhadores.** Rev Saúde Pública 2008;42(3):457-63.

SALVADOR, P.E.; FLORINDO, A.A.; REIS, S.R.; COSTA, F.E.; **Percepção do ambiente e prática de atividade física no lazer entre idosos Perception of the environment and leisure-time physical activity in the elderly.** Rev Saúde Pública 2009;43(6):972-80.

SPOSITO, A.C. et al. **IV Diretriz brasileira sobre dislipidemias e prevenção da aterosclerose do Departamento de Aterosclerose da Sociedade brasileira de Cardiologia.** Arquivos Brasileiros de Cardiologia. v. 88, Suppl I, 1-19, 2007.

STELLA, F.; GOBBI, S.; CORAZZA, I.D.; COSTA, R.L.J.; **Depressão no Idoso: Diagnóstico, Tratamento e Benefícios da Atividade Física.** Motriz, Rio Claro, Ago/Dez 2002, Vol.8 n.3, pp. 91-98.

VAISBERG M. ; MELLO M. T. Exercício físico na saúde e na doença. barueri - sp; manole , 2010.

APÊNDICE

Guia da Entrevista

1. Gênero: Masculino Feminino
2. Idade:
3. Grau de escolaridade:
4. Existe algum profissional de alguma área prestando assistência aos caminhantes?
 Sim Não Qual: _____
5. Existe algum professor de educação física, contratado pela Secretaria de Esporte, Juventude e Lazer, presente no ambiente, no momento que você pratica atividades físicas, para orientar e prescrever atividades?
 Sim Não
6. Tem algum profissional lhe orientando quanto a pratica de atividade física (personal)?
 Sim Não
7. Você gostaria de ter algum professor de Educação Física, lhe auxiliando, acompanhando e orientando na sua atividade?
 Sim Não Se sim porque?
8. Você acha importante presença de um profissional qualificado na área de Educação Física, atuando junto à população?
 Sim Não
9. Por que você acha importante a atuação do professor de Educação Física, orientando os caminhantes e corredores?
10. Você percebe que um professor presente ajudaria em que aspecto?
11. Você acha que é um direito do cidadão o acesso a um serviço público de qualidade e que é dever do estado dispor de um profissional para direcionar e prescrever atividade física?

12. Em sua opinião, esse ambiente é adequado para prática de atividade física? Precisa melhorar em algum aspecto? Se sim, qual?

13. Você optou por praticar caminhadas e/ou corridas nesse ambiente por qual motivo?

14. Se não houvesse esse ambiente você procuraria outro local para prática de atividade física?

Sim Não

15. Você escolheria ou mudaria de local de prática se houvesse um professor de Educação Física para orientar você?

Sim Não

ANEXO



**UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA
PRÓ-REITORIA DE PÓS-GRADUAÇÃO E PESQUISA
COMITÊ DE ÉTICA EM PESQUISA ENVOLVENDO SERES HUMANOS**



PARECER DO RELATOR: 04

Número do parecer: 55179816.8.0000.5187

Data da relatoria: 29 de abril de 2016

Apresentação do Projeto: O Projeto é intitulado “Percepção da relevância do educador físico de pessoas que praticam caminhada e corrida de rua na Rua Ana Azevedo, Palmeira, Campina Grande – PB.” O Projeto é para fins de elaboração do Trabalho de Conclusão de Curso de Licenciatura em Educação Física / UEPB.

Objetivo da Pesquisa: A pesquisa tem como objetivo geral: descrever a percepção dos caminhantes e corredores da Rua Ana Azevedo, Bairro Palmeira, Campina Grande-PB.

Avaliação dos Riscos e Benefícios: Considerando a justificativa e os aportes teóricos e metodologia apresentados no presente projeto, e ainda considerando a relevância do estudo as quais são explícitas suas possíveis contribuições, percebe-se que a mesma não trará riscos aos participantes da pesquisa.

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa: Será realizada uma pesquisa do tipo transversal, descritiva, exploratória.

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória: Os termos encontram-se devidamente anexados.

Recomendações: Sem recomendações.

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações: Sem pendências.

Situação do parecer: Aprovado