REFERÊNCIAS

1. CUNHA, M. I. A educação superior e o campo da pedagogia universitária: legitimidade e desafios. In: CUNHA, M. I. (Org.) Trajetórias e lugares de formação da docência universitária: perspectiva individual ao espaço institucional. Araraquara, SP: Junqueira&Marin; Brasília, DF: CAPES: CNPq, 2010.
2. ZANCHET, Beatriz Maria Boéssio Atrib Zanchet; FELDKERCHER, Nadiane; STIVANIN, Neridiana Fabia; SOUZA, Helena Beatriz Mascarenhas; RIBEIRO, Gabriela Machado; BORGES, Francine; RODRIGUES, Maiara. Docente universitário iniciantes: preparação profissional e qualidade da educação superior. In: CUNHA, Maria Isabel, organizadora. Qualidade da graduação: a relação entre ensino, pesquisa e extensão e o desenvolvimento profissional docente. Araraquara, SP: Junqueira&Marin, 2012b.
3. SOUZA, W. C. A inclusão do educando com deficiência na escola pública municipal de goiânia: o discurso dos professores de Educação Física. In: Congresso Brasileiro de Educação Especial, 3, 2008, São Carlos. Anais..., 2008.
4. BRASIL. Conselho Federal de Educação. Resolução 03/87. Brasília: CFE, 1987.
5. ZANCHET, Beatriz Maria B. Atrib; FAGUNDES, Maurício Cesar V.; VIGHI, Catia Simone; CARRENO, Leidne Sysle; FACIN, Helenara; AMARAL, Luana; SILVEIRA, Tassia V. In: CUNHA, Maria Isabel, organizadora. Qualidade da graduação: a relação entre ensino, pesquisa e extensão e o desenvolvimento profissional docente. Araraquara, SP: Junqueira&Marin, 2012a.
6. BRANCATTI, P. R. O papel da disciplina educação física para pessoas com necessidades especiais no curso de licenciatura em Educação Física da FCT/UNESP de Presidente Prudente. In: Congresso Brasileiro de Educação Especial, 3., 2008, São Carlos. Anais... 2008.
7. CRUZ, G. C. Formação continuada de professores de educação física em ambiente escolar inclusivo. - Campinas, SP: [s.n.], 2005.
8. MANTOAN, M. T. E. Igualdade e diferença na escola: como andar no fio da navalha. In ARANTES, Valéria Amorim (Org.) Inclusão escolar: pontos e contrapontos. São Paulo: Summus, 2006. pg. 15-30.
9. FALKENBACH, A. P.; BATTISTELLI, G.; MEDEIROS, J.; APELLANIZ, A. A formação e a prática vivenciada dos professores de Educação Física diante da inclusão de crianças com necessidades educacionais especiais na escola comum. Porto Alegre-RS. 2006. Disponível em http://www.bdttd.ufu.br/tde_arquivos/9/TDE-2009-06-17T102514Z-1549/Publico/aAmanda.pdf. Acesso: 27 de janeiro de 2013.
10. NOGUEIRA, L. F. Z.; NOGUEIRA, E. J. Inclusão de deficientes no ensino superior e o envolvimento do trabalho docente. In: CONGRESSO BRASILEIRO DE EDUCAÇÃO ESPECIAL; ENCONTRO NACIONAL DOS PESQUISADORES DA EDUCAÇÃO ESPECIAL, 4., 2010. São Carlos. Anais... São Carlos, 2010.
11. BRASIL. Ministério da Educação. Pós graduação lato sensu. Disponível em: http://portal.mec.gov.br/index.php?option=com_content&id=387&Itemid=352. Acesso em: 28/01/2014.
12. CASTANHO, D. M.; FREITAS, S. N. Inclusão e prática docente no ensino superior. Rev. do Centro de Educação. 2005. Disponível em: <http://www.ufsm.br/ce/revista/ceesp/2006/01/a6.htm>. Acesso em: 19 ago. 2010.
13. MARTIN, M.A.M; LEÓN, B.C.M. Los docentes de La universidad de burgos y su actitud hacia las personas con discapacidad. Revista Española sobre Discapacidad Intelectual, Burgos, v.42 (4), n.240/2011, p. 50-78, 3 nov.2011.
14. LIBÂNEO, J. C. Adeus professor, adeus professora?: novas exigências educacionais e profissão docente. 12 ed. - São Paulo: Cortez, 2010.
15. GIL, A. C. Metodologia do ensino superior. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2008.

AUTORES:

Adilson Rocha Ferreira ¹

Adriane de Deus ¹

Átila Raphaela M. Peixoto ¹

Heverton B. da Rocha ¹

Leonéia Vitória Santiago ¹

¹ Grupo de Estudos, Pesquisa e Extensão em Esportes (GEPEXE), Universidade Federal de Alagoas, Brasil

Os sentidos de atividade física na cidade de Maceió

5460

PALAVRAS CHAVE:

Representações. Sentidos atribuídos.

Teoria do *habitus*. Atividade física.

RESUMO

A prática de atividade física está diretamente relacionada aos cuidados com o corpo, com o bem-estar físico e mental e com a qualidade de vida. Também pode estar relacionada à socialização, à interação com os outros e como motivadora para as atividades da vida diária. Nesse contexto, a teoria do *habitus* apresenta a relação entre os comportamentos dos indivíduos e a existência de um campo para o desenvolvimento de seus hábitos, de suas ações, sejam eles de esporte ou de atividade física. A teoria das representações sociais trata o conhecimento do senso comum como científico, estruturado de uma maneira diferente, a partir de discursos de sujeitos, identificados, interpretados e analisados adequadamente. A partir dessas representações as categorias oriundas das entrevistas foram classificadas em saúde, movimento e esporte. Estas, por sua vez, foram as representações dos sujeitos sobre atividade física.

Correspondência: Adilson Rocha Ferreira. Curso de Educação Física – Bacharelado/ GEPEXE, Universidade Federal de Alagoas, Brasil. (adilson.roch@hotmail.com).

The representations of physical activity in the city of Maceió

ABSTRACT

Physical activity is directly related to the care of the body, with the physical and mental well-being and quality of life. May also be related to socialization, interaction with others and as a motivator for the activities of daily living. In this context, the theory of habitus shows the relationship between individual behavior and the existence of a field for the development of its habits, its actions, be sports or physical activity. The theory of social representations presents the common sense knowledge as a scientific, structured in a different way from discourses of subjects, identified, interpreted and analyzed properly. From these representations the categories derived from the interviews were classified as health, movement and sport. These, in turn, were the subjects' representations about physical activity.

KEY WORDS:

Representations. Assigned senses.

Theory of habitus. Physical activity.

INTRODUÇÃO

Os cuidados com a saúde estão diretamente relacionados ao corpo. Seja para obtenção de qualidade de vida, bem-estar ou para o desenvolvimento da aptidão física, como também a força, resistência e melhores condições cardiovasculares, a atividade física entra como fator essencial nessa busca. Estar apto ao desempenho das atividades da vida significa estar em condições de trabalhar, estudar, cuidar das tarefas domésticas, enfim, exercer com mais vigor as funções que cotidianamente nos são solicitadas. E todos esses afazeres requerem não só do corpo, como também da mente, esforço para serem desempenhadas sem fadiga nem excessos.

A procura por algum tipo de atividade física é resultado de diversos fatores e dentre eles pode-se citar a busca por melhores condições de saúde ou manutenção da mesma, uma forma de distração, o contato com outras pessoas, o cuidado com a estética corporal, dentre outros.

Diante desse cenário, a motivação em realizar esse trabalho surgiu a partir de uma pesquisa sobre o esporte na cidade de Maceió, do Grupo de Estudos Pesquisa e Extensão em Esporte – GEPEXE, sendo esta um recorte da mesma. O objetivo desta pesquisa foi identificar as representações de atividade física para as pessoas da orla da referida cidade dos bairros do Tabuleiro dos Martins e Farol, bem como de que forma ela está relacionada aos hábitos de vida dessas pessoas. A questão de partida foi: - quais as representações de atividade física para o público que frequenta a orla da cidade de Maceió e para os moradores dos bairros do Tabuleiro dos Martins e Farol?

Para a construção deste artigo teve-se como base a teoria das representações sociais, seguido de uma contextualização teórica sobre atividade física e a teoria de *habitus*.

AS REPRESENTAÇÕES SOCIAIS

NO CONTEXTO DA ATIVIDADE FÍSICA

A vida social constitui-se enquanto tarefa dinâmica e sucessiva no decorrer da existência humana. Estudar, trabalhar, aprender, relacionar-se, cuidar de si, são atividades que o homem desempenha durante sua trajetória terrena. Essas ações geram reflexões a partir do contato com o outro, gerando questionamentos acerca do que o social pode interferir nas formas de pensar do homem.

Tais reflexões e questionamentos são oriundos da observação dos fenômenos sociais, que advêm da dinamicidade do contexto no qual o homem atua e interage. Os fenômenos podem ser entendidos como aquilo que se manifesta, que causa mudança nas ideias, opiniões e conceitos acerca de determinado fato. A influência dos fenômenos pode partir do exterior para o interior, bem como de forma contrária.

A partir de então se compreende que “[...] os conceitos se modificam, evoluindo. Essa evolução decorre, fundamentalmente, da ação do sujeito sobre o mundo e da transformação mútua que homem e realidade exercem um sobre o outro” ^(5, p.54). E é essa instabilidade das formas de pensar e a constante mudança dos fenômenos que permitem essa troca.

A mídia e suas diversas formas de expressão, o corpo, a sociedade, são fenômenos sociais, que a todo instante incitam nossa maneira de pensar, enxergar o mundo e analisar os fatos. A todo instante somos “bombardeados” por informações, oriundas das diferentes formas de tradução do real, do social. E esse constante bombardeio, seja pela mídia, nas leituras ou nas constantes trocas existentes nas relações, levam-nos a modificar nossa forma de descrever, assimilar e representar o contexto a nossa volta, sempre passível de mudança.

Diante desse cenário, as representações sociais adentram nesse âmbito de apreensão do real orientando-nos quanto ao nosso posicionamento frente à determinada temática oriunda do meio no qual atuamos e do qual recebemos influências. Assim sendo, as representações sociais podem ser alicerçadas pelas influências sociais da comunicação, constituindo “as realidades das nossas vidas cotidianas, servindo como o principal meio para estabelecer as associações com as quais nós nos ligamos uns aos outros” ^(8, p.8).

No contexto dessa pesquisa, as representações sobre atividade física podem ser traduzidas como as formas que diferentes comunidades, em diferentes espaços e diferentes padrões culturais elaboram saber sobre o mundo, sobre os objetos, tidos aqui como a prática da atividade física e o cuidado consigo ^(6, 2008). Assim, entendem-se representações como a expressão dos diferentes sujeitos em diferentes espaços de atuação sobre determinado assunto. Elas representam o diálogo entre o social e a maneira como esses sujeitos pensam.

Quando se fala em representação é preciso antes compreender que elas partem de dois referências: o sujeito e um objeto. Uma representação é sempre uma relação de alguém para alguma coisa. Alguém que fala, se expressa, emite seu posicionamento sobre algo. Elas concebem a forma como os sujeitos assimilam o mundo a sua volta e com isso o expressam a seus modos, com vistas a tornar familiares as informações com as quais todos os dias têm contato.

Com isso, entende-se que “as representações sociais devem ser vistas como uma maneira específica de compreender e comunicar o que nós já sabemos. [...] tem como seu objetivo abstrair sentido do mundo e introduzir nele ordem e percepções, que reproduzam o mundo de uma forma significativa” ^(8, p. 46).

Essa reprodução de mundo traduz exatamente aquilo que as pessoas tentam entender, agregar ao que já existe de compreensão de mundo, para então tornar o novo, parte significativa de seu entendimento de contexto, isto é, que possa fazer sentido ao que elas atribuíram como seu próprio saber. As representações estão diretamente ligadas às formas de percepção dos sujeitos e traduzem o que as influências do social transferem para estes.

ATIVIDADE FÍSICA

O que é atividade física para esta comunidade? É justamente o que procuramos identificar na população dos citados bairros, onde foi realizada a pesquisa. Dar voz ao sujeito para saber como ele reflete e expressa a sua opinião sobre algum assunto, no caso, a atividade física.

A prática de uma atividade física é uma das melhores formas de obter qualidade de vida e saúde, pois, a mesma proporciona aos praticantes diversos benefícios, como: Melhoria da condição cardiovascular, aumento da auto-estima e auto-imagem, além de melhorar a aptidão física, e consequentemente, ganhar mais força e resistência, e assim, poder viver com mais saúde e disposição para realizar as tarefas do dia-dia.

Atualmente informações sobre os benefícios da prática de atividade física vêm sendo lançada para a população, pelos diversos meios de comunicação, de fato está havendo reconhecimento acrescido sobre esta área do conhecimento. Em meio a tantas informações as indagações podem surgir, e levarmos a refletir que, sabemos sobre as vantagens de prática, mas, o que é atividade física, afinal?

Segundo Caspersen, Powel e Christenson ⁽³⁾ atividade física é qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos que resulte num substancial aumento do dispêndio energético. Sendo assim, pode ser considerada atividade física, os movimentos corporais como, as atividades domésticas, (varrer, limpar os móveis, etc) as atividades de trabalho, (andar, carregar objetos) e as atividades de lazer (realizar exercícios, praticar esportes ou dançar).

Dentro deste contexto, é possível ainda fazer a diferenciação do termo atividade física e exercício físico, pois o equívoco entre estes termos é corriqueiro. Segundo Martins ^(7, p. 12) “o exercício físico é entendido como uma expressão da atividade física, um subdomínio desta, sendo geralmente efetuado numa base de repetição treino ao longo de um período extenso de tempo com a definição de objetivos específicos, tais como a melhoria da condição física, do rendimento físico ou da saúde”. Sendo assim, o exercício físico consiste em ser atividade planejada e que deve ser realizado com regularidade, a fim de alcançar um objetivo específico.

Desde modo, é perceptível que a atividade física é ampla, e engloba as atividades que envolvem o movimento corporal, dos mais singelos aos mais rebuscados, além de obter um subdomínio, que no caso é o exercício.

TEORIA DO HABITUS

Tratar de hábitos de vida remete-nos a teoria do *habitus* desenvolvida por Pierre Bourdieu. O conceito de *habitus* nasceu da necessidade em compreender as relações de afinidade entre os comportamentos dos indivíduos e as estruturas produtoras de valores

sociais, dando ênfase às vivências passadas. Esta compreensão fornece suporte para o entendimento da construção das identidades sociais através da relação estabelecida entre indivíduo e sociedade.

O termo *habitus* é compreendido como um “sistema de disposições duráveis e transponíveis que, integrando todas as experiências passadas, funcionam a cada momento como uma matriz de percepções, de apreciações e de ações” ^(9, p. 62). Sistema o qual é individual, construído através das interações sociais estabelecidas pelas experiências práticas da vida cotidiana, sendo orientado para as condutas nas relações diárias, mantendo assim as características do grupo e transferindo sua identidade. Este conceito é considerado instrumento que auxilia a explicação de certa semelhança nos gostos e preferências de grupos ou indivíduos que compartilham uma mesma trajetória social ⁽⁹⁾.

Para a construção ou adoção de um *habitus* deve-se levar em consideração a presença de um campo. De acordo com Setton ^(9, p. 64), “campo seria um espaço de relações entre grupos com distintos posicionamentos sociais, espaço de disputa e jogo de poder”, sendo a sociedade composta por vários campos. Dentre os campos estão a família, a escola, o trabalho, grupo de amigos, etc., constituindo-se instâncias sociais com condições específicas.

Dessa forma, a configuração de um *habitus* está na dependência de um campo, tornando-se necessário este último para gerar a ação. Assim, quando o indivíduo adota um *habitus*, suas escolhas, ações e atitudes são inspiradas e derivadas pelas influências e estímulos de um determinado campo de socialização, o qual possui referências e identidades próprias.

Levando em consideração o contexto desta pesquisa, as pressões e estímulos exercidos pelo campo/ espaço relacionado à atividade física têm levado as pessoas a refletirem sobre seus *habitus* de vida. Esta reflexão permite a produção de novos *habitus*, os quais são ajustados à demanda social, criando sujeitos que se sintam pressionados pela necessidade da mudança comportamental.

MATERIAL E MÉTODOS

Este estudo se caracterizou uma pesquisa de campo, exploratória e descritiva, numa abordagem qualitativa, cujo enfoque está na realidade do fenômeno social que é a mente, em que esta realidade é construída pelo indivíduo, que dá significado aos fenômenos que a envolvem.

A investigação foi realizada na orla da cidade de Maceió, compreendendo as praias de Jatiúca, Ponta Verde e Pajuçara, e nos bairros Tabuleiro dos Martins e Farol, parte alta da cidade. Utilizamos como instrumento para a coleta dos dados a entrevista semiestruturada, que tem como característica questionamentos básicos que são apoiados em teorias e hipóteses que se relacionam ao tema da pesquisa. Participaram 10 sujeitos, com idades e gêneros variados, escolhidos de maneira aleatória.

A análise dos dados teve seu direcionamento na análise de conteúdo, que pretende descrever as situações, mas também interpretar o que foi dito. As falas foram organizadas em categorias, que ainda segundo a autora citada consiste na identificação de unidades que são explicativas e pertinentes nas falas.

ANÁLISE E INTERPRETAÇÃO DOS DADOS

As categorias com as falas dos sujeitos foram organizadas a partir de palavras-chave que trouxeram a ideia central do que os entrevistados representavam por atividade física. À posteriori, tais falas foram agrupadas e enumeradas três categorias, divididas da seguinte maneira: esporte, movimento e saúde.

Os recortes das falas dos sujeitos apresentados em cada categoria foram escolhidos pelo fato dos mesmos serem mais representativos à temática.

CATEGORIA 1 — ESPORTE

Na categoria presente, buscamos identificar a visão que os entrevistados têm sobre a atividade física, sobre o que ela representa, e o que seria a atividade física propriamente dita. Grande parte dos sujeitos atrelou a atividade física ao esporte, como pode ser observado nos recortes abaixo:

“[...] Atividade física é uma caminhadazinha, umas corridazinha durante a tarde ou de manhã, jogar bola, né? Praticar esporte, só” (Sujeito A, 24 anos, masculino).

“Atividade física? Eu acho que deve aliar um pouco ao esporte também, né? [...] é uma forma de manter o seu corpo bem, saudável” (Sujeito B, 25 anos, masculino).

“[...] É esporte. Eu acho que atividade física é você tá bem, fazer, sei lá, é tentar buscar um lazer melhor, ter uma vida saudável. Eu acho que é isso” (Sujeito C, 35 anos, feminino).

Pode-se notar, em relação às falas dos sujeitos, que a atividade física está totalmente associada ao esporte, bem como ao lazer e a saúde. Tais concepções de atividade física podem estar relacionadas ao meio que os mesmos adquiriram tais informações, seja no seu meio escolar, familiar, ou através dos meios de comunicação. Como indica Groppa ^(4, p. 96) “no seu processo de constituição, através das inúmeras interações sociais, receberá informação e influência dos diferentes elementos (entendidos como importantes mediadores) que compõem este grupo: determinadas pessoas, (pais, mães, vizinhos...) das instituições (família e da escola), meios de comunicação (especialmente a TV) e dos instrumentos (livros, brinquedos e outros objetos) disponíveis em seu ambiente”.

CATEGORIA 2 — MOVIMENTO

Nessa categoria evidenciamos as representações dos sujeitos acerca da atividade física, as quais foram relacionadas ao movimento corporal. Parte dos entrevistados relacionou atividade física à diversidade de movimentos que o corpo humano é capaz de produzir, dos mais simples e rotineiros aos que estão em mais evidência na sociedade, como podemos observar nos recortes das falas dos sujeitos que seguem abaixo.

“[...] atividade física é movimento, tipo brincar de queimado pode ser uma atividade física, agora pode ser uma atividade física diária, que pode ser feito diariamente, tipo uma caminhada, que pode ser feito diariamente, ou dançar [...]” (Sujeito D, 46 Anos feminino).

“É tudo aquilo que movimento o sistema muscular” (Sujeito E, 17 Anos masculino).

“[...] é qualquer exercício que a pessoa faça. Qualquer tipo de exercício” (Sujeito F, 27 anos, feminino).

“[...] Existe a atividade física que a gente faz a partir da hora que acorda, levanta, senta, vai ali, vai ali, já tá tendo uma atividade física. E tem também as atividades físicas que a gente faz quando tá praticando algum esporte [...]” (Sujeito G, 29 anos, masculino).

Podemos notar que existe um núcleo central nas representações apresentadas pelos sujeitos, que é a atividade física no seu aspecto biológico, que tem como objetivo a prevenção e manutenção da condição física, aquisição de algumas aprendizagens técnicas e conhecimento das possibilidades de movimento do próprio corpo.

Consideramos que a mídia tenha sido um provável fator que tenha influenciado tais falas, pois o conceito de saúde difundido pelos meios de comunicação de massa, em geral, está relacionado a um corpo perfeito. Segundo Carvalho ⁽²⁾, toda a problemática perpassa da ideia de que a prática da atividade física em que se relaciona a saúde com a beleza estética seja o único caminho para a felicidade e o sucesso, pois o importante é parecer belo e saudável. Isso se torna um processo de “estetização” da vida, influenciado pela cultura consumista.

CATEGORIA 3 — SAÚDE

A atividade física tem sido associada à saúde pelos entrevistados que correspondem a essa categoria. Frequentemente observa-se nos meios de comunicação de massa a quantidade de informação a respeito desta prática e seus benefícios para a saúde. Ao ligarmos a televisão, por exemplo, nos deparamos com programas estimulando a aquisição de hábitos saudáveis, propagandas nos convidando a participar de corrida de rua, telejornais com parte dedicada exclusivamente a explicação sobre atividade física e saúde, etc. Os próprios médicos indicam para seus pacientes a prática de atividade física para a aquisição de um nível de saúde significativo. Nas falas que se seguem, podemos notar que as pessoas têm associado à atividade física à saúde:

“[...] algo que vai melhorar sua saúde, gera também bem estar, gera saúde, pronto” (Sujeito H, 38 anos, masculino).

“[...] atividade física, não necessariamente seria um esporte, mas uma prática de algum exercício que você faz, pra melhorar a saúde, quanto pra relaxar, como um hobby, pra o lazer” (Sujeito I, 24 Anos, masculino).

“Atividade Física é o que deve ser praticado todos os dias pra se ter uma saúde equilibrada” (Sujeito J, 39 anos, masculino).

Tal associação possivelmente relaciona-se com a influência da mídia. Como afirmam Araújo e Araújo ^(1, p.198) “[...] se perguntarmos às pessoas que têm acesso à informação se exercício físico regular faz bem à saúde, talvez encontremos um grande percentual que responda afirmativamente”. Dessa forma, realizar atividade física tem se mostrado sinônimo de saúde para a maioria das pessoas.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com o demasiado crescimento e a rápida difusão através das mídias das diversas maneiras de praticar exercício físico, pressupomos algumas reflexões através dos discursos apresentados pelos sujeitos, acerca da atividade física em seu contexto global, relacionado ao esporte, movimento e saúde.

Logo, pode-se dizer que as respostas obtidas acerca das representações da atividade física por parte dos entrevistados é que os mesmos recorrem à associação da atividade física ao esporte, bem como ao lazer e a saúde.

No tocante à atividade física relacionada ao movimento, pôde-se observar que os sujeitos representam o movimento humano como uma importante, senão a única, maneira de ter uma vida saudável. Contudo, a dimensão de “vida saudável” está intimamente ligada ao corpo perfeito, aos excessos, associada ao conceito de saúde proposto pela mídia e os seus mais diversos meios de comunicação.

Por fim, consideramos necessário uma análise do discurso midiático sobre a atividade física na atualidade e os diversos fatores que se relacionam, de forma que o governo e os profissionais da saúde trabalhem em conjunto numa mesma direção.

E assim, sugerimos que mais estudos sejam feitos sobre tal temática, devido ao seu significativo papel numa sociedade que se torna, cada dia mais, sedentária e influenciada pela informação advinda da mídia, somente reproduzindo, sem a devida criticidade humana.

Enfim, agradecemos à CAPES (Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior) ao apoio financeiro dado à bolsita do Programa de Pós-Graduação em Educação, assim como agradecemos à PROEST (Pró-Reitoria Estudantil) pelo apoio financeiro dado aos discentes do Curso de Educação Física da Universidade Federal de Alagoas.

REFERÊNCIAS

1. ARAÚJO, D.; ARAÚJO, D. Aptidão física, saúde e qualidade de vida relacionada à saúde em adultos. Revista Brasileira de Medicina do Esporte, Vol. 6, nº 5 Set/Out, p-194-203, 2000.
2. CARVALHO, Y. O "mito" da atividade física e saúde. 3 ed. São Paulo: Hucitec, 2001.
3. CASPERSEN, C. J.; POWELL, K. E.; CHRISTENSON, G. M. Physical activity, exercise, and Physical fitness: definitions and distinction for health-related research. Public Health Reports, V.100, n.2 p-126-131, 1985.
4. GROPPA, J. (Org.). Indisciplina na Escola: Alternativas Teóricas e Práticas, São Paulo: Summus, 1996.
5. GUEDES, E. Curso de metodologia científica. HD livros editora, Curitiba, 1997.
6. JOVCHELOVITCH, S. Os contextos do saber: representações, comunidade e cultura. Petrópolis. RJ: Vozes, 2008.
7. MARTINS, R. Exercício Físico e Saúde Pública. Lisboa: Livros Horizonte, 2006.
8. MOSCOVICI, S. Representações sociais: investigações em psicologia social. 6ª ed. Vozes, Rio de Janeiro, 2009.
9. SETTON, M. A teoria do habitus em Pierre Bourdieu: uma leitura contemporânea. Revista Brasileira de Educação, n. 20. maio/jun./jul./ago. de 2002.

AUTORES:

Naerton J. Xavier Isidoro ¹
Maria L. F. L. Cavalcante ¹
Victor E. da Silva Coimbra ¹
Cícera K. Furtado Ramos ¹

¹ Universidade Regional do Cariri, Brasil

Avaliação da aptidão física funcional de idosos praticantes de atividade física na cidade do Crato-CE

5473

PALAVRAS CHAVE:

Idoso. Aptidão física. Exercício físico.

RESUMO

O presente estudo tem como objetivo principal avaliar a aptidão funcional de idosos praticantes de atividade física em dois locais da cidade do Crato-CE: NASF 2 e Associação Arte e Vida. Trata-se de um estudo descritivo, transversal e quantitativo. Para esta investigação científica foram selecionados 33 idosos, sendo 31 do sexo feminino e 2 do sexo masculino praticantes de atividade física. Aplicou-se um questionário estruturado pelos autores em que foram pesquisados os seguintes itens: idade, sexo e medidas antropométricas. Posteriormente, foi aplicada uma bateria de testes para avaliar a aptidão física de idosos, mensurando-se: força dos membros inferiores, força dos membros superiores, resistência aeróbia, flexibilidade dos membros superiores, flexibilidade dos membros inferiores, agilidade e equilíbrio. Concluiu-se que a prática regular de exercícios físicos para a maioria dos idosos pesquisados influenciou positivamente no tocante à força de membros superiores e inferiores. Embora uma considerável parcela da amostra tenha obtido valores satisfatórios nos demais itens analisados, observou-se, também, a necessidade de se reavaliar as atividades relacionadas à flexibilidade, resistência aeróbica, equilíbrio e agilidade.

Correspondência: Naerton José Xavier Isidoro. Universidade Regional do Cariri-URCA, Crato – CE, Brasil.