

Actividade Física na População de uma Escola Superior de Enfermagem

Arménio Guardado Cruz *



A prática de actividade física é fundamental para a manutenção da forma física e da saúde em geral. Será que numa Escola Superior de Enfermagem que forma futuros enfermeiros para prestar cuidados a indivíduos com reais e potenciais problemas existem hábitos de actividade física entre os diversos elementos da escola? Se não existem esses hábitos, quais são os factores que influenciam essa situação? Será que os futuros e os actuais enfermeiros estão devidamente preparados e sensibilizados para os benefícios que o exercício físico pode ter na saúde da população? Foram estas e outras questões sobre a problemática da actividade física a que pretendemos responder com um estudo exploratório/descritivo realizado a uma amostra de 557 indivíduos dos diversos sectores escolares

“A manutenção da saúde assenta no contrariar a tendência para a redução de exercício. Não existe nenhuma forma de substituir o exercício, porque com o exercício o calor sobe naturalmente e todas as substâncias supérfluas são expelidas, enquanto que em repouso o calor baixa e as substâncias supérfluas são geradas no corpo, mesmo se os alimentos são da melhor qualidade e em quantidade moderada. E o exercício também expelle o mal feito pela maior parte dos maus regimes que a maioria dos homens segue”.

(HIPÓCRATES, 420 AC)

Introdução

Todos temos a noção que a prática regular de exercício físico é importante para a manutenção da forma física, a manutenção da saúde e a prevenção de doenças. Contudo, sabemos também que nos dias de hoje a generalidade da população apresenta hábitos de vida sedentária, verificando-se em muitos casos as consequências dessa situação, tanto a nível da saúde em geral, como a nível da qualidade de vida.

* Professor Adjunto da Escola Superior de Enfermagem Dr. Ângelo da Fonseca; Especialista em Enfermagem de Reabilitação; Mestre em Saúde Ocupacional.

Qual a percentagem de indivíduos com hábitos de vida sedentários em Portugal? Infelizmente, não existem estudos que nos possam dar esses dados, mas por exemplo nos EUA essa percentagem é de 24 % (HOWLEY e FRANKS, 2000).

Que percentagem dos recursos económicos dos programas do estado e/ou câmaras municipais está prevista para apoio à actividade física ou projectos nesta área?

É fácil de verificar que as estruturas e os espaços desportivos (pistas, piscinas, pavilhões gimno-desportivos, etc.) existentes na comunidade ficam muito aquém do que seria desejado, sem permitir

uma resposta adequada às necessidades das populações. A actividade física nas instituições de ensino, desde a o ensino básico ao ensino superior, ocupa os últimos lugares das prioridades para as escolas. Muitas vezes, são os próprios programas das disciplinas de desporto, os primeiros a serem reduzidos perante dificuldades orçamentais.

E o que se passa numa Escola Superior de Enfermagem? Uma instituição que tem por objectivo preparar futuros enfermeiros que irão prestar cuidados de enfermagem a uma população com problemas reais e potenciais que podem interferir na sua qualidade de vida.

Entre a população duma escola de enfermagem que inclui estudantes, professores, pessoal administrativo e pessoal auxiliar, será que existem hábitos regulares de prática de exercício físico? Qual a modalidade mais praticada e qual a frequência com que é praticada?

Se não existem hábitos de actividade física, quais são os factores que contribuem para essa situação?

Estas são algumas das questões que nos conduziram a este pequeno estudo de características exploratório/descritivo. Questionámos uma amostra de 557 indivíduos representantes dos diversos sectores escolares e pretendemos atingir os seguintes objectivos:

- Conhecer os hábitos de actividade física da população escolar.
- Identificar o tipo de actividade física mais comum na população escolar.
- Identificar alguns factores que podem influenciar os hábitos de actividade física da população escolar.

Numa primeira parte, abordamos alguns conceitos relacionados com a actividade física e apresentamos alguns dos efeitos da actividade física no organismo e na saúde.

Numa segunda parte, apresentamos metodologia utilizada, analisamos os resultados colhidos mais pertinentes, para no final expormos algumas conclusões e sugestões.

Actividade física – Alguns conceitos

“Actividade física é o movimento corporal produzido por músculos esqueléticos que requerem gasto de energia até um nível necessário para produzir benefícios para a saúde”.

(HOWLEY e FRANKS, 2000)

Relacionado com a actividade física, quer directa ou indirectamente, temos dois outros conceitos que, embora diferentes, estão também interrelacionados: os ganhos em saúde e a melhoria da condição física. Isto é, sem saúde não é possível melhorar a condição física, assim como, sem uma condição física elementar, sem capacidade de realizar actividades diárias e com vigor, não é possível manter um estado de completo bem-estar físico, mental, social ou espiritual.

Segundo NIEMAN (1999), para haver benefícios na saúde temos que ter presentes alguns componentes da condição física: a resistência cardio-respiratória, a composição corporal e a aptidão músculo-esquelética (flexibilidade, força muscular e resistência muscular). Contudo, para que haja sucesso em determinados desportos (futebol, basquetebol, andebol, voleibol, etc.) não podemos pôr de parte a vertente “habilidade” da condição física, que inclui entre outros aspectos, a agilidade, a velocidade, a potência, o equilíbrio, a coordenação e o tempo de reacção.

Segundo o mesmo autor, alguns factores que interferem na condição física dum indivíduo são a hereditariedade (factores genéticos), o sexo (em geral o sexo masculino apresenta melhores índices de condição física), a idade (a condição física diminui com a idade) e o treino (quanto menor for a intensidade e a frequência do treino menor a condição física).

Vias energéticas

Para haver movimento é necessário energia, que nos organismos é obtida através da Adenosina Tri-fosfato (ATP). Esta energia química é obtida da

degradação de nutrientes no meio intracelular e da rotura de determinadas ligações químicas entre esses nutrientes, que se encontravam no interior das células, nomeadamente dos músculos, depois da sua absorção para a corrente sanguínea durante a digestão dos alimentos no tubo digestivo.

São três as vias possíveis para o fornecimento de ATP: duas vias anaeróbicas (a aláctica e a láctica) e a via aeróbica.

A *via anaeróbia aláctica* (ou via dos fosfagénios ou via do fosfato de creatinina) sintetiza o fosfato de creatinina (FC) existente nos músculos estriados em moléculas de ATP. É a via de síntese mais rápida de ATP, mas que se esgota também com rapidez. É a via utilizada nos desportos de força ou velocidade, em que o esforço não ultrapassa os 10 segundos (ex: corrida de 100 m.).

A *via anaeróbia láctica* (ou via glicolítica ou via do ácido pirúvico/ácido láctico) sintetiza a glicose, existente no sangue ou a armazenada na forma de glicogénio, em ácido pirúvico. Este transforma-se em lactato se não houver O_2 e entra no ciclo de Krebs (como acetilCoA) se houver O_2 .

O lactato reflecte a intensidade do exercício e, simultaneamente, a forma física do indivíduo. O lactato que se acumula nos músculos após exercício intenso é uma das principais causas de fadiga e dores musculares. Pode ser aproveitado no fornecimento de energia (via aeróbia) ou na sua transformação em glicose. Esta via é utilizada nos desportos de grande intensidade que durem entre 1 a 3 min. (ex: corrida de 400 m.).

Finalmente, a *via aeróbia* sintetiza a glicose, os ácidos gordos, o piruvato, lactato e alguns aminoácidos, para além do O_2 em ATP. É a via mais lenta na produção de ATP, mas é também a de maior capacidade (praticamente inesgotável). É utilizada em actividades de intensidade ligeira ou moderada e de longa duração (ex: maratona).

A glicose é um dos nutrientes fundamentais para que ambas as vias (anaeróbia e aeróbia) forneçam a energia necessária para o movimento e, por isso, é importante que o atleta tenha uma alimentação rica em hidratos de carbono.

Consumo de oxigénio

Para haver exercício tem de haver energia e para que esta seja possível tem de haver consumo de oxigénio (O_2). A intensidade do exercício pode ser avaliada através da medição do consumo de O_2 , em consumo de O_2 (VO_2) ou em percentagem de consumo máximo de O_2 ($VO_{2\text{máx.}}$).

A forma mais rigorosa de determinação do consumo de O_2 exige equipamento e técnicas sofisticadas, nem sempre acessíveis. Contudo, existem métodos indirectos de calcular o consumo de O_2 (e a intensidade do exercício). Um dos métodos mais fáceis é medir a frequência cardíaca (FC) e aplicar a seguinte fórmula: $FC(\text{bpm}) = F_{\text{basal}} + \% (F_{\text{máx}} - F_{\text{basal}})$; $A F_{\text{máx}} = 220 - \text{idade (anos)}$ (Howley e Franks, 2000).

Características das unidades motoras musculares

Para além de energia, também é necessário massa muscular para que haja movimento. A esse nível verificou-se que existem diferentes tipos de fibras musculares (Tipo I, Tipo II e Tipo II b), que se diferenciam de indivíduo para indivíduo, determinada pela hereditariedade, e que estão relacionadas com as vias anaeróbias e/ou aeróbias.

- As fibras lentas ou de tipo I (fibras vermelhas) relacionam-se com a via aeróbia – contraem-se lentamente, têm pouca força e são bastante resistentes à fadiga.
- As fibras oxidativas rápidas ou de tipo II a (fibras brancas) relacionam-se com a via anaeróbia – contraem-se rapidamente têm grande força, e resistem à fadiga.
- As fibras glicolíticas rápidas ou de tipo II b relacionam-se com a via anaeróbia – são de contracção rápida, têm grande força e pouca resistência à fadiga.

Consoante a preponderância do tipo de fibras musculares, o indivíduo poderá estar mais bem preparado para realizar exercícios pela via aeróbia (ex: maratona) ou, ao contrário pela via anaeróbia (ex: desportos de velocidade e força).

Classificação

A actividade física pode ser classificada tendo em conta a intensidade, o volume, a duração e a frequência.

Em relação à intensidade, segundo GOMES citado em BARATA (1997) podem ser usados diversos parâmetros, nomeadamente, a frequência cardíaca, o dispêndio energético em consumo de O_2 (VO_2), dispêndio metabólico (METs) e a sensação subjectiva de fadiga (RPE – rate of perceived exertion). No quadro 1 pode-se observar alguns valores para diferentes níveis de intensidade de actividade física.

QUADRO 1 – Classificação da intensidade da actividade física

Intensidade	FC bat.min. ⁻¹	VO ₂ l.min. ⁻¹	Cal.min. ⁻¹	METS
Baixa	100	10	5	4.0
Moderada	135	2.0	10	8.1
Elevada	170	3.0	15	12.2

Estes valores aplicam-se a indivíduos adultos, com um peso médio de 70 Kg e com um nível de condição física médio (Adaptado de Gomes, conf. Barata, 1997)

Alguns autores consideram actividade física de intensidade moderada quando varia entre 40 a 60% do $VO_{2máx.}$ ou uma actividade que não desperte fadiga impeditiva de o manter ao longo de uma hora – o conceito moderado também afasta o *stress* e o carácter competitivo. Abaixo ou acima destas intensidades, considera-se ligeiro ou intenso, respectivamente.

Quando os objectivos são o desenvolvimento da resistência cardio-respiratória e a saúde, a intensidade dos exercícios deve variar entre 50 a 85% do $VO_{2máx.}$ e devem ser realizados durante 20 a 60 minutos, três a cinco dias por semana. Quando a melhoria do estado de saúde é o único objectivo, a intensidade pode ser inferior a 50% do $VO_{2máx.}$, com 30 minutos ou mais de actividade física acumulados no decorrer da maioria dos dias da semana (NIEMAN, p. 16, 1999).

A potência aeróbica máxima pode depender de diversos factores, como por exemplo: treino, hereditariedade, sexo, idade, altitude poluição e doenças cardiovasculares e pulmonares (HOWLEY e FRANKS, 2000).

Efeitos da actividade física no organismo

Independentemente do tipo de exercício (aeróbio ou anaeróbio), da intensidade (baixa, moderada, elevada) e/ou da duração, a actividade física vai interferir em diversos parâmetros fisiológicos, como por exemplo, a *nível cardíaco* e *circulatório*, com aumento da frequência cardíaca, aumento do tamanho do coração, aumento do volume de sangue bombeado pelo coração e aumento da quantidade total de sangue. A *nível pulmonar*, com aumento da frequência respiratória, aumento da quantidade de ar que entra nos pulmões, maior difusão de O_2 no sangue e a *nível muscular*, com maior percentagem de oxigénio consumido, consumo de gordura armazenada, aumento do nº de capilares e aumento do volume das fibras musculares.

Evidentemente que os efeitos dessa actividade física no organismo depende da condição física do indivíduo, a qual depende de vários factores, nomeadamente, da frequência, da duração e intensidade com que essa actividade física é realizada.

Benefícios da actividade física regular

Os maiores benefícios para a saúde ocorrem quando pessoas muito sedentárias iniciam e mantêm um programa regular de actividade física moderada. Do ponto de vista de saúde pública, fazer com que a maioria das pessoas fisicamente inactivas se tornem moderadamente activos levará a grandes ganhos na saúde (NIEMAN, 1999).

Para evitar os problemas de saúde da vida sedentária, o mesmo autor refere que o American College of Sports Medicine aconselha que todo o adulto realize 30 minutos ou mais de actividade física de intensidade moderada quase todos os dias da semana. Enquanto o exercício aeróbio é mais importante para os benefícios da saúde, a manutenção do tônus e da força muscular melhora a qualidade de vida e a capacidade de realizar as tarefas diárias, especialmente na velhice.

Esta quantidade de actividade física, 30 minutos ou mais quase diariamente, parece ser um nível básico que pode levar a melhorias na saúde e na prevenção de doenças (NIEMAN, 1999). Esses benefícios podem aumentar com o aumento da quantidade e intensidade da actividade física. Também o Dr. Per Olaf Åstrand, pioneiro na fisiologia do exercício, acredita que seja necessário um mínimo de 60 minutos diários de actividade física, não necessariamente vigorosa ou realizada de uma só vez, combinados com pelo menos duas a três sessões de 30 minutos de exercícios vigorosos por semana (NIEMAN, 1999).

No entanto, um dos grandes problemas é mobilizar as pessoas para a actividade física e manter a sua aderência, o que ainda é mais importante e difícil para aqueles que estão em pior condição física (BARATA, 1997; NIEMAN, 1999). A falta de tempo para o exercício é a mais frequente das desculpas usadas pelas pessoas que se negam a praticá-lo, embora não queiram assumir a sua opção. Na maioria das vezes não corresponde à realidade, embora haja casos em que a falta de tempo é real (BARATA, 1997).

A maioria das doenças em que o exercício regular é um factor importante na sua prevenção, também encontram nele um bom meio terapêutico ou de reabilitação. Contudo, a importância da acção preventiva ultrapassa de longe a da acção curativa (BARATA, 1997). Este autor refere também que actividades ligeiras a moderadas, mas regulares, estão associadas a menor mortalidade.

Embora seja intuitivo que a prática de exercício físico é benéfica para a saúde, diversos estudos têm demonstrado isso mesmo. É baseado em estudos de diversos autores que BARATA (1992) estruturou a seguinte lista sumária dos vários efeitos benéficos da actividade física regular:

A Nível Cardiovascular

- Baixa a pressão arterial e previne a hipertensão
- Melhora o perfil lipídico: HDL-2, Triglicéridos e LDL
- Melhora a actividade fibrinolítica e diminui o fibrinogénio
- Previne a doença coronária

- Reduz mortalidade pós-enfarte
- Previne a morte súbita e as arritmias

Na Obesidade e Sobrecarga Ponderal

- Baixa o peso (sobretudo à custa da massa gorda)
- Promove a manutenção ou aumento de massa muscular
- Acção modeladora do apetite
- Aumenta o metabolismo em repouso após a actividade

No Esqueleto

- Previne a osteoporose
- Promove a orientação trabecular aumentando a resistência óssea

No Restante Aparelho Locomotor

- Aumenta a força, o tônus e o consumo calórico em repouso dos músculos
- Aumenta a resistência de tendões e ligamentos

Efeitos Imunoestimulantes Diversos

- Menor incidência de infecções
- Menor incidência de neoplasias
- Atrasa certos processos do envelhecimento

Efeitos Psíquicos

- Melhora a depressão
- Melhora a auto-confiança e a auto-estima
- Melhora a ansiedade e o stress
- Melhora capacidades cognitivas

No Crescimento e Desenvolvimento

- Promove crescimento saudável
- Enriquece repertório psico-motor

A prática de actividade física não apresenta apenas aspectos benéficos para a saúde. Pode também envolver alguns riscos, para os quais devemos ter conhecimento para poderem ser mais bem prevenidos. Esses riscos são mais comuns em situações de actividade física mais intensa e vigorosa, e podem observar-se riscos de lesão músculo-esquelética (entorses articulares, roturas musculares, tendinites, artroses, bursites, etc.), riscos cardiovasculares (isquémia miocárdia, arritmias, morte súbita, etc.), riscos de perturbações alimentares (anorexia, bulimia, dores abdominais, etc.), risco de problemas imunitários (stress, infecções, cancro, etc.) e risco de lesões cutâneas (micoses, urticárias, queimaduras solares, etc.).

Metodologia

Com o objectivo de conhecermos alguns dos hábitos de actividade física na população escolar, aplicámos um pequeno questionário a uma amostra de conveniência de 557 indivíduos das diversos sectores escolares, isto é, discentes – 493 indivíduos, docentes – 42 indivíduos e pessoal indiferenciado – 22 indivíduos (administrativos, pessoal auxiliar, pessoal operário).

O questionário aplicado depois de autorização pelos órgãos de gestão da escola, foi preenchido voluntária e confidencialmente. Incluía apenas uma questão aberta sendo as restantes fechadas, para caracterização da amostra e dos seus hábitos de actividade física.

Neste pequeno estudo de características exploratório e descritivo foram apenas utilizadas medidas de estatística descritiva.

Apresentação e análise de dados

Visto a nossa amostra incluir indivíduos de sectores diferentes, vamos de seguida apresentar e analisar os dados colhidos por sector, e no final, faremos uma análise global dos dados apresentados.

Docentes

Responderam ao questionário 42 docentes, sendo a sua maioria do sexo feminino (73,8%) e a categoria de professor adjunto é a mais presente (54,8%). A média de idades é de 42,7 anos (dp – 8,22) (quadro 2).

QUADRO 2 – Categoria profissional dos docentes

Categoria	Freq. absoluta	Percentagem	Percentagem acumulada
Coordenador	8	19,0%	19,0%
Adjunto	23	54,8%	73,8%
Assistente	8	19,0%	92,9%
Requisitado	3	7,1%	100,0%
Total	42	100,0%	

Quase a totalidade dos docentes refere que praticou actividade física anteriormente (97,6 %), verificando-se que entre estes a maioria terá praticado actividade física durante o ensino secundário (63,4%) e que as modalidades mais praticadas (gráfico 1) foram a ginástica (48,8%) e a natação (19,5%).

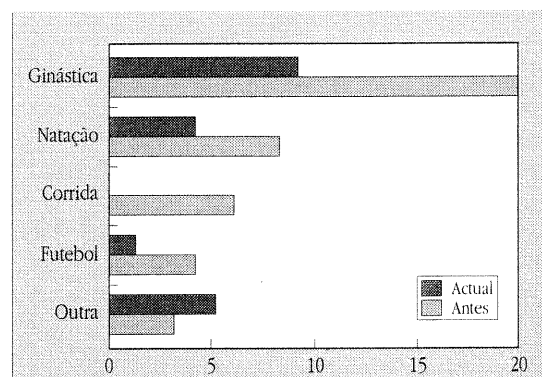


Gráfico 1 – Modalidades mais praticadas pelos docentes, antes e actualmente.

A ginástica e a natação são as modalidades mais praticadas entre os docentes do sexo feminino, enquanto que o futebol é a modalidade mais praticada entre os docentes do sexo masculino.

Actualmente, apenas 42,9% dos docentes refere realizar actividade física, continuando a ser a ginástica (50%) e a natação (22,2%) as modalidades mais praticadas. A frequência mais referida com que os docentes realizam essa actividade física é de duas vezes por semana (47,1%).

O factor “tempo” (80%) é o principal motivo referido pelos docentes para não praticarem nenhuma actividade física e a sua maioria (59,5%) considera “muito importante” a prática de actividade física.

A maioria dos docentes não fuma (71,4%) e quase a sua totalidade refere ser importante que os órgãos de gestão melhorem as condições e as infraestruturas desportivas escolares.

Estudantes

Como se pode verificar no quadro 3 responderam ao questionário 493 estudantes, sendo o 1º ano do

Curso Licenciatura em Enfermagem (CLE) o mais representativo (24,7%) e o Ano Complementar de Formação em Enfermagem (ACFE) o menos representativo (13%). A maioria dos estudantes é do sexo feminino (71,8%) e a média total de idades é de 23.44 (dp: 2,78).

QUADRO 3 – Distribuição de estudantes pelos diferentes cursos

Curso	Total		Sexo				Idade	
	n	%	Feminino		Masculino		Média	Desvio padrão
			n	%	n	%		
1º Ano CLE	122	24,7	85	70,0	37	30,0	19.01	1.78
2º Ano CLE	99	20,1	63	63,6	36	36,4	20.45	1.83
3º Ano CLE	88	17,9	60	68,2	28	31,8	22.09	1.94
ACFE	64	13,0	54	84,4	10	15,6	22.40	1.38
CCFE	120	24,3	92	76,7	28	23,3	33.23	6.98
Totais	493	100,0	354	71,8	139	18,2	23.44	2.78

Em relação ao **1º Ano do Curso de Licenciatura em Enfermagem (CLE)**, verificamos que dos 122 estudantes que responderam ao questionário, apenas um dos estudantes é casado sendo os restantes solteiros. Metade reside no meio urbano (50%) e quase a totalidade dos estudantes já realizou actividade física anteriormente (90%), na maioria durante o ensino secundário (70%), sendo a ginástica (27,3%) e a natação (23,6%) as modalidades mais praticadas (gráfico 2).

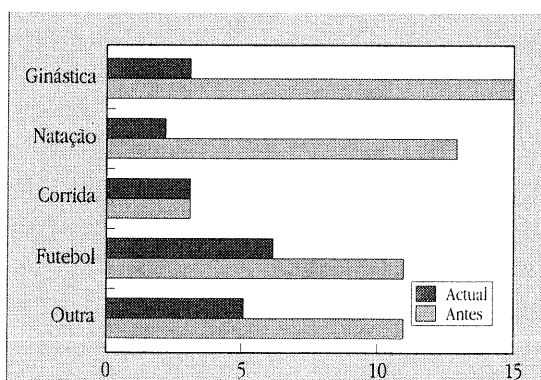


Gráfico 2 – Modalidades mais praticadas pelos estudantes do 1º ano do CLE antes e actualmente.

Actualmente, apenas 31,7% destes estudantes refere realizar actividade física, sendo o futebol (31,6%), a ginástica (15,8%) e a corrida (15,8%) as modalidades mais praticadas. O futebol é a

modalidade mais comum entre o sexo masculino, e a ginástica e a natação entre o sexo feminino. A frequência mais referida com que realizam essas actividades é de três vezes por semana (27,8%).

O factor “tempo” (79,1%) é o principal motivo referido pelos estudantes para não praticarem nenhuma actividade física e a sua maioria (85%) considera “muito importante” a prática de actividade física.

A maioria deste grupo de estudantes não fuma (91,7%) e todos referem ser importante que os órgãos de gestão melhorem as condições e as infraestruturas desportivas escolares.

Relativamente ao **2º Ano do Curso de Licenciatura em Enfermagem (CLE)**, verificamos que dos 99 estudantes que responderam ao questionário, a totalidade apresenta o estado civil de solteiro e a maioria reside no meio urbano (54,5%). Cerca de 84,8% destes estudantes já realizou actividade física anteriormente, quase na totalidade durante o ensino secundário (93,1%), sendo a ginástica (27,6%) e o futebol (27,6%) as modalidades mais praticadas.

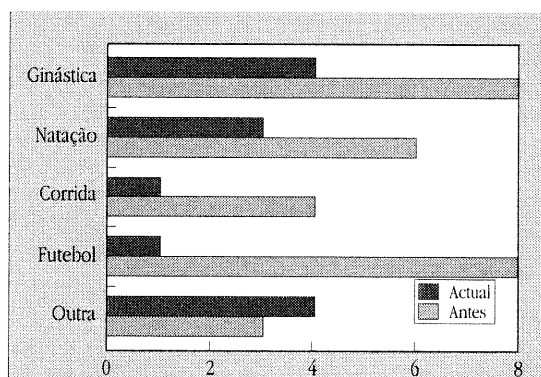


Gráfico 3 – Modalidades mais praticadas pelos estudantes do 2º ano do CLE antes e actualmente.

Actualmente, apenas 39,4% destes estudantes refere realizar actividade física, sendo a ginástica (30,8%) a modalidade mais praticada, logo seguida da natação (23,1%). Neste grupo de estudantes também verificamos que o futebol é a modalidade mais comum entre o sexo masculino, e a ginástica e a natação entre o sexo feminino. A frequência mais referida com que realizam essas actividades é de duas vezes por semana (27,8%).

O factor “tempo” (75%) é também o principal motivo referido pelos estudantes para não praticarem nenhuma actividade física e a sua maioria (60,6%) considera “muito importante” a prática de actividade física.

A maioria deste grupo de estudantes não fuma (90,9%) e todos referem ser importante que os órgãos de gestão melhorem as condições e as infraestruturas desportivas escolares.

Em relação ao **3º Ano do Curso Superior de Enfermagem (CSE)**, verificamos que dos 88 estudantes que responderam ao questionário, apenas um dos estudantes é casado sendo os restantes solteiros e a maioria reside no meio rural (54,5%). Quase a totalidade dos estudantes já realizou actividade física anteriormente (90,9%), na maioria durante o ensino secundário (77,3%), sendo a ginástica (30%) e a corrida (25%) as modalidades mais praticadas (gráfico 4).

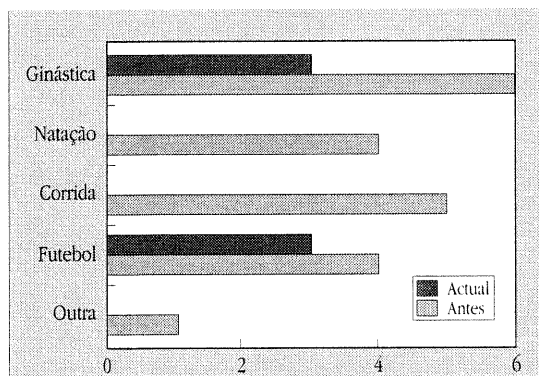


Gráfico 4 – Modalidades mais praticadas pelos estudantes do 3º ano do CSE.

Actualmente, apenas 36,4% destes estudantes refere realizar actividade física, sendo o futebol (62,5%) e a ginástica (37,1%) as modalidades mais praticadas. Também aqui se verifica que o futebol é a modalidade mais comum entre o sexo masculino, e a ginástica e a natação entre o sexo feminino. A frequência mais referida com que realizam essas actividades é de duas vezes por semana (37,5%).

O factor “tempo” (71,4%) continua a ser o principal motivo referido pelos estudantes para não praticarem nenhuma actividade física e quase a sua totalidade (95,5%) considera “muito importante” a prática de actividade física.

A maioria destes estudantes não fuma (86,4%) e todos referem ser importante que os órgãos de gestão melhorem as condições e as infraestruturas desportivas escolares.

Em relação ao **Ano Complementar de Formação em Enfermagem (ACFE)**, verificamos que dos 64 estudantes que responderam ao questionário, apenas um dos estudantes é casado sendo os restantes solteiros e a maioria reside no meio urbano (62,5%). Quase a totalidade dos estudantes já realizou actividade física anteriormente (90,6%), na maioria durante o ensino secundário (89,7%), sendo a ginástica (31,0%) e o futebol (24,1%) as modalidades mais praticadas.

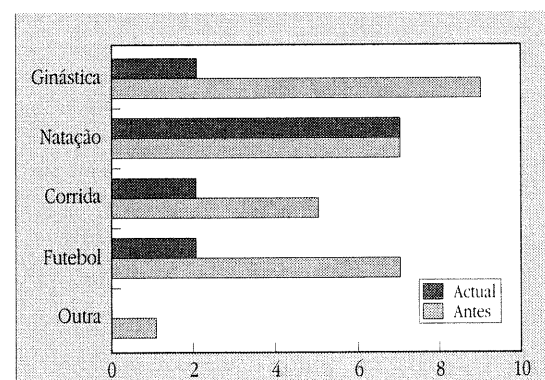


Gráfico 5 – Modalidades mais praticadas pelos estudantes do ACFE.

Actualmente, apenas 40,6% destes estudantes refere realizar actividade física, sendo a natação (53,8%) a modalidade mais praticada. Esta redução é mais evidente entre os estudantes do sexo feminino (diminuição de 62,5%). Neste grupo de estudantes verificamos também que o futebol é a modalidade mais praticada entre o sexo masculino, e a ginástica e a natação entre o sexo feminino. A frequência mais referida com que realizam essas actividades é de duas vezes por semana (46,2%).

O factor “tempo” (90,5%) é o principal motivo referido pelos estudantes para não praticarem nenhuma actividade física e a sua maioria (56,3%) considera “muito importante” a prática de actividade física.

A maioria dos estudantes não fuma (87,5%) e todos referem ser importante que os órgãos de gestão melhorem as condições e as infra-estruturas desportivas escolares.

Finalmente, em relação ao **Curso Complemento de Formação em Enfermagem** (CCFE), verificamos que dos 120 estudantes que responderam ao questionário, a maioria dos estudantes apresenta o estado civil de casado (60,0%) e reside no meio urbano (51,7%). A maior parte dos estudantes já realizou actividade física anteriormente (88,1%) e na sua maioria durante o ensino secundário (70,4%), sendo a ginástica (42,6%) a modalidade mais praticada, seguida da natação (24,1%).

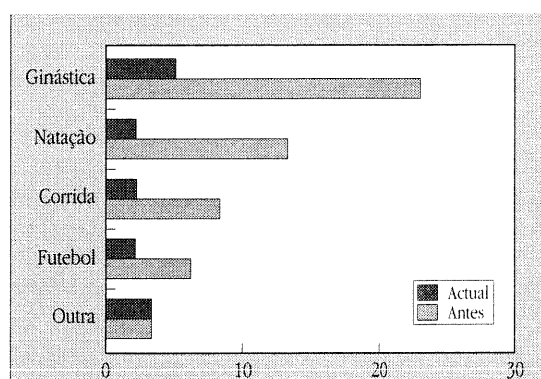


Gráfico 6 – Modalidades mais praticadas pelos estudantes do CCFE.

Actualmente, apenas 25,4% destes estudantes refere realizar actividade física, continuando a ser a ginástica (33,3%) a modalidade mais praticada, seguida em percentagens idênticas pelo futebol (13,3%), a corrida (13,3%) e a natação (13,3%). Esta redução é mais evidente entre os estudantes do sexo feminino (diminuição de 80,5%). Neste grupo de estudantes verificamos também que o futebol é a modalidade mais praticada entre o sexo masculino, e a ginástica entre o sexo feminino. A frequência mais referida com que realizam essas actividades é de três vezes por semana (26,7%) e a fim-de-semana (26,7%).

O factor “tempo” (93,3%) continua a ser apontado como o principal motivo referido pelos estudantes para não praticarem nenhuma actividade física e a sua maioria considera “muito importante” (50%) e “bastante importante” (43,3%) a prática de actividade física.

A maioria dos estudantes não fuma (76,7%) e quase a sua totalidade (98,3%) referem ser importante que os órgãos de gestão melhorem as condições e as infra-estruturas desportivas escolares.

Pessoal Indiferenciado

Relativamente à restante população escolar, nomeadamente, ao pessoal administrativo, auxiliar e operário, observando-se o quadro 4 verificamos que responderam ao questionário 22 indivíduos, sendo na sua maioria pessoal administrativo (68,2%), do sexo feminino (54,5%), estado civil casado e residentes no meio urbano (40,9%) e subúrbios (40,9%). A média de idades é de 45,12 (dp: 8,84).

QUADRO 4 – Frequência do pessoal indiferenciado

Pessoal	Total		Sexo				Idade	
	n	%	Feminino		Masculino		Média	Desvio padrão
			n	%	n	%		
Administrativo	15	68,2	9	75,0	6	60,0	44,54	7,58
Auxiliar	3	13,6	3	25,5	–	0,0	48,33	9,68
Operário	4	18,2	–	0,0	4	40,0	42,50	8,43
Totais	22	100,0	12	54,5	10	45,5	45,12	8,84

Relativamente ao pessoal indiferenciado, verificamos que dos 22 elementos que responderam ao questionário, a maior parte já realizou actividade física anteriormente (77,3%) e na sua maioria durante o ensino secundário (59,1%), sendo o futebol (43,8%) a modalidade mais praticada, seguida da natação (25%).

Actualmente, apenas 18,2% destes indivíduos refere realizar actividade física, sendo a ginástica (50%) e a corrida (50%) as modalidades mais praticadas. A frequência mais referida com que realizam essas actividades é de duas vezes por semana (50%).

O factor “tempo” (76,5%) continua a ser apontado como o principal motivo para não praticarem nenhuma actividade física embora a sua maioria considere “muito importante” (85%) a prática de actividade física.

A maioria dos indivíduos apresenta hábitos tabágicos (59,1%), embora de forma moderada, pois 53,8% dos fumadores refere fumar entre 5 a 10 cigarros por dia, e todos referem ser importante que os órgãos de gestão melhorem as condições e as infra-estruturas desportivas escolares.

Discussão dos resultados

Da análise dos resultados apresentados constatamos algumas situações, nomeadamente:

Verificamos que a percentagem de indivíduos a realizarem actualmente actividade física é significativamente menor do que os indivíduos que não praticam. Na generalidade, apenas cerca de 1/3 dos indivíduos da nossa amostra realiza actualmente actividade física com alguma regularidade, valor ligeiramente superior ao da população dos EUA (Howley e Frank, 2000). É entre os docentes onde se verifica uma maior nível de adesão (42,9%) e entre o pessoal indiferenciado, o menor nível de adesão (18,2%). Os conhecimentos sobre os efeitos do exercício físico na saúde do indivíduo, assim como, melhores condições económicas, que eventualmente podem ser menores entre o pessoal indiferenciado, podem ser factores que justifiquem esta diferença. No entanto, apenas estudos mais aprofundados poderão confirmar esta constatação.

Independentemente da área funcional, observamos actualmente uma redução significativa nos hábitos de actividade física entre os diversos elementos da população escolar, principalmente em relação à realizada durante a fase do ensino secundário. Essa diferença negativa é mais evidente entre os estudantes do CCFE, pois apenas 25,4% refere realizar actualmente actividade física regularmente, comparativamente com os 88,1% dos indivíduos que refere que já praticou actividade física anteriormente, isto é, uma quebra de 62,7%. O motivo desta maior quebra entre os alunos CCFE poderá ser a falta de “tempo”. Pelo menos parece-nos ser neste grupo que este motivo terá maior razão de ser visto que estes alunos estão simultaneamente a trabalhar e a estudar.

Verificamos também que a quebra de prática de actividade física, entre o período actual e anteriormente, é maior entre os indivíduos do sexo feminino (68% em média) do que os indivíduos do sexo masculino (41,4% em média). Pensamos que esta diferença pode estar relacionada com aspectos culturais e de educação. Todavia, esta hipótese só

poderá ser confirmada em estudos a realizar oportunamente.

Entre os docentes, as modalidades mais praticadas são a ginástica e a natação, seja anteriormente ou no momento actual.

Entre os estudantes, a modalidade mais praticada anteriormente é a ginástica, enquanto que actualmente, para além da ginástica, o futebol e a natação são as modalidades mais praticadas.

Relativamente ao pessoal indiferenciado, o futebol e a natação foram as modalidades mais praticadas anteriormente, enquanto que a ginástica e a corrida são as modalidades mais praticadas actualmente.

Em termos gerais a ginástica surge como a modalidade mais praticada entre os diversos elementos da população escolar, tanto actualmente como anteriormente. Contudo, o futebol é mais comum entre os indivíduos do sexo masculino, e a ginástica, logo seguida da natação, é mais comum entre os indivíduos do sexo feminino. Algumas das modalidades menos praticadas e referidas pelos indivíduos da amostra, temos o basket, voleibol, ciclismo, cardio – fitness, rugby, andebol, musculação e judo.

As modalidades mais praticadas pela população escolar são as que são mais praticadas entre a população em geral, isto é, a ginástica, a natação e o futebol (esta, entre os indivíduos do sexo masculino). Assim e aparentemente, parece que não existem factores específicos que influenciem os indivíduos da população escolar a praticar as modalidades referidas.

O factor “tempo” é o principal motivo referido pelos diversos elementos da população escolar para não praticarem nenhuma actividade física. Embora este factor seja o motivo mais referido, pensamos que deveria ser objecto de uma análise mais aprofundada sobre o seu verdadeiro significado. Não sabemos se este factor não estará a mascarar outro tipo de factores, nomeadamente factores de ordem psicológica, como o interesse, a motivação e/ou o espírito de sacrifício.

Também quase todos os indivíduos consideram “muito importante” a prática de actividade física por diversos motivos, como por exemplo, “previne

certas doenças...”, “...mantém o estado de saúde...”, “...diminui o stress”, “...aumenta a auto-estima”. Esta situação é um pouco contraditória, em função da realidade. De facto, a maioria dos indivíduos considera “muito importante” a prática de actividade física, mas na realidade não a realiza. Aliás, esta situação é uma das preocupações de muitos autores e profissionais desta área (Barata, 1997), isto é, conseguir mobilizar os cidadãos para a actividade física e manter a sua aderência.

Entre os indivíduos que realizam regularmente actividade física a frequência mais referida é de duas vezes por semana, periodicidade considerada por alguns especialistas de suficiente e por outros de insuficiente (Nieman, 1999). De qualquer forma, pensamos que esta periodicidade é preferível a outra de nível inferior.

Apenas entre o pessoal indiferenciado se verifica que existe uma maioria que apresenta hábitos tabágicos moderados (59,1 %). Em relação aos restantes sectores da população escolar verificamos que apenas uma minoria refere hábitos tabágicos. Estes resultados podem sugerir alguma relação entre os hábitos tabágicos e o sedentarismo observado na maioria dos indivíduos, embora não se possa atribuir uma relação de causa-efeito, visto existirem outros factores que podem interferir nesta situação.

A opinião de que é importante que os órgãos de gestão melhorem as condições e as infra-estruturas desportivas escolares é comum entre diversos elementos da população escolar. Mas será que a melhoria dessas condições seria suficiente para aumentar o número de praticantes de actividade física? É difícil responder a esta questão sem vivermos essa realidade. No entanto, as condições actuais parecem ser um factor desmobilizador da prática de actividade física entre a população escolar.

Conclusões/sugestões

Da apresentação e análise dos dados depreendemos algumas conclusões e sugestões:

Tendo em conta o número relativamente reduzido de indivíduos com hábitos de actividade física, pensamos que poderá ser oportuno a realização de campanhas de informação entre a população escolar sobre a importância e os benefícios do exercício físico regular para a saúde dos indivíduos.

Nessas campanhas de informação o factor “tempo” deve ser desmistificado. De facto, na sociedade actual o “tempo” é mínimo para os compromissos profissionais e familiares do dia a dia, no entanto, o problema nem sempre é “falta de tempo”. As pessoas devem traçar as suas actividades prioritárias e gerir o seu tempo de forma organizada e racional. Devem planear e programar actividades físicas nos diversos dias da semana, de modo a não prejudicar este tipo de actividades relativamente a outro tipo de actividades.

Dar a conhecer aos órgãos de gestão escolar os resultados deste estudo, concretamente, no que se relaciona com a opinião generalizada dos diversos elementos da população escolar sobre a necessidade de melhorar as condições e infra-estruturas escolares para a prática de actividade física.

Propor aos mesmos órgãos de gestão escolares que se desenvolvam medidas para melhorar as condições e infra-estruturas desportivas escolares, assim como, para incentivar/estimular hábitos de vida saudáveis entre os diversos elementos da população escolar, através de programas de actividade física, nomeadamente, de ginástica, visto ser a modalidade da preferência da maioria dos indivíduos.

Embora não seja possível relacionar os hábitos tabágicos com a prática de exercício físico, é de louvar e de reforçar positivamente o baixo nível de adesão ao tabaco da maioria da população escolar, pelo menos entre os discentes e docentes. Já entre o pessoal indiferenciado, os níveis de hábitos tabágicos elevados observados implicam alguma reflexão e a sensibilização desse pessoal para os malefícios que o tabaco pode provocar na saúde dos mesmos.

Não existem dúvidas sobre os benefícios da prática de exercício físico na condição física, na

saúde e na prevenção de doença. No entanto, torna-se fundamental que os indivíduos tenham consciência disso, conheçam os verdadeiros benefícios desse exercício físico e os efeitos nefastos do sedentarismo. Só assim, os actuais e futuros enfermeiros podem, por um lado, preservar a sua própria saúde, manter o seu bem-estar e qualidade de vida, e por outro, tornarem-se elementos essenciais de ensino e informação da população em geral, sensibilizando e estimulando os cidadãos para esta problemática.

Bibliografia

BARATA, T. (1992) – Efeitos benéficos do exercício regular. *Rev. Port. Med. Desportiva*, 10: pp. 177-189.

BARATA, T. e colaboradores (1997) – *Actividade Física e Medicina Moderna*. Odivelas: Editora Europress.

HOWLEY, E.T.; FRANKS, B.D. (2000) – *Manual do Instrutor de Condicionamento Físico para a Saúde*, 3ª edição. Porto Alegre - Brasil: Editora Artmed Lda.

NIEMAN, D.C. (1999) – *Exercício e Saúde*. S. Paulo - Brasil: Editora Manole Lda.

MCARDLE, W.D.; KATCH, F.I.; KATCH, V.L. (1998) – *Fisiologia do Exercício – Energia, Nutrição e Desempenho Humano*, 4ª edição. Rio de Janeiro: Editora Guanabara Koogan S.A..

PINTO, A. M. e colaboradores (2000) – *Saúde e Exercício Físico*. Coimbra: Quarteto Editora.