

PERFIL DAS PARTICIPANTES DO CURSO DE GINÁSTICA LOCALIZADA DA ESCOLA DE ESPORTES DA FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS

TÍTULO ABREVIDADO: PRATICANTES DE GINÁSTICA LOCALIZADA

Marcy Garcia Ramos, *Universidade Estadual de Campinas - UNICAMP, Campinas, São Paulo - Brasil*

Mariangela Gagliardi Caro Salve, *Universidade Estadual de Campinas - UNICAMP, Campinas, São Paulo - Brasil*

Aguinaldo Gonçalves, *Universidade Estadual de Campinas - UNICAMP, Campinas, São Paulo - Brasil*

Carlos Roberto Padovani, *Universidade Estadual de Campinas - UNICAMP, Campinas, São Paulo - Brasil*

RESUMO

Este estudo teve-se por objetivo conhecer o perfil dos participantes do Curso de Extensão “Ginástica Localizada”. Os procedimentos iniciaram com identificação e breve aplicação da *anamnese*, posteriormente foi realizada avaliação da condição física e em seguida desenvolveu orientação/prática da atividade física. Este estudo trata-se de um ensaio aninhado em estudo observacional descritivo transversal de retroanálise. Apreendeu-se que a maioria são mulheres adultas, jovens não fumantes (94,22%), com índice de massa corporal (IMC) máximo de 29,64%; observou-se que referentes à condição física são ativas (37,45%), sendo que 43,93% informaram que praticam atividade física três vezes por semana; notou-se, quanto ao tabagismo, que a maioria (94,22%) abstém-se. As informações aqui registradas poderão contribuir não só para políticas públicas voltadas ao desenvolvimento de atividades físicas para mulheres jovens em nosso meio, como também reforçar iniciativas extensionistas em âmbito universitário.

Palavras-Chave: Ginástica localizada; Perfil; Atividade física.

PROFILE OF PARTICIPANTS IN THE LOCALIZED EXERCISES CLASS AT THE SCHOOL OF PHYSICAL EDUCATION OF THE UNIVERSITY OF CAMPINAS

ABSTRACT

This study focused on the profile of participants who have attended the “Localized Exercises” Extension Course. The procedures began with the identification and brief anamnesis of subjects; after that, the physical condition was evaluated, and the respective data were registered, so they could be used as information for the development of the physical activity

orientation/practice. This essay was part of a descriptive and cohort observational retroanalysis study. The study found out that most of the participants were young adult women that did not smoke (94,22%), with maximum Body Mass Index (BMI) of 29,64%. Regarding the physical condition, it was observed that these women were active (37,45%), and 43,93% of evaluated women reported that they practiced physical activities three times a week; it was also noticed that most of them (94,22%) did not smoke. The information registered here might contribute to public policies focused on developing physical activities for young women in the community, as well as to reinforce Extension initiatives in the academic sphere.

Key-Words: Localized exercises; Profile; Physical activity.

INTRODUÇÃO

O Projeto Ginástica Localizada iniciou-se em 1999 vinculado às atividades da Extensão na Faculdade de Educação Física da UNICAMP que tem a intenção de proporcionar estágio com a supervisão de professor responsável. A partir daí, o interesse da comunidade manteve-se crescente, bem como, a participação dos alunos frente à prática didática desta modalidade, identificando a importância à sua formação profissional ao atendimento com maior segurança à população que procura o direcionamento de atividades físicas para o desenvolvimento da resistência muscular localizada relacionada à saúde.

De fato, o aspecto saúde, no século XX, caracterizou-se pela ampliação do mercado de trabalho, levando os profissionais de Educação Física a estudar com maior afinco a organização e composição dos programas com objetivos de melhorar e/ou prevenir aspectos de saúde.¹ Neste sentido, diversas pesquisas citam que a atividade física é composta por fatores biológicos, psicossociais e a sua relação com o bem estar total do homem, o qual requer um mínimo de níveis desejados dos componentes básicos: aptidão cardiorrespiratória, gordura corporal, resistência muscular localizada, força muscular e flexibilidade das articulações.²

O curso de Ginástica Localizada da Escola de Esportes da Faculdade de Educação Física da UNICAMP visa vivenciar atividade física relacionada à saúde, direcionado ao desenvolvimento da capacidade muscular, constando de exercícios localizados para a resistência e flexibilidade. Justificadamente, Monteiro³ relata que o treinamento da resistência muscular localizada deve constar em qualquer programa regular de programas voltados para a saúde, pois sua prática sistemática causa alterações positivas na composição corporal, na estrutura musculoesquelética e no perfil comportamental.

Alter⁴ e Mcardle e Katch⁵ citam que a Resistência Muscular Localizada compreende a Resistência Muscular Localizada Aeróbica e a Resistência Muscular Localizada Anaeróbica. A primeira significa a capacidade de desempenho repetido ou prolongado de massa muscular de menos que 1/6 a 1/7 da musculatura total do esqueleto, com relação à sua capacidade de carga aeróbica, por meio de trabalho dinâmico ou estático. O dinâmico relaciona-se com as ações motoras e o estático com a sustentação (tônica). Quanto à Resistência Muscular localizada anaeróbica devido à grande intensidade de carga (seja em termos de alta frequência

motora ou de aumento de requisição de força), o suprimento do oxigênio já não é suficiente para a combustão oxidativa e a energia é mobilizada por via anoxidativa.

Segundo Guiselline⁶ o principal objetivo dos exercícios localizados, sejam eles parte de aula de aeróbica ou aula completa de localizada, é melhorar a força e a resistência dos principais grupos musculares. Neste contexto, cita o autor que a função da Ginástica Localizada é aumentar a resistência muscular e servir de base para outras atividades físicas como a musculação e exercícios aeróbicos gerais.

Nosso objetivo ao oferecer um programa de ginástica localizada a comunidade da Universidade Estadual de Campinas (UNICAMP) é: i) desenvolver atividades para a capacidade muscular relacionada à saúde, mantendo a mobilidade; ii) tornar as pessoas mais ativas; iii) proporcionar aumento de resistência, para desempenho de atividades diárias com maior qualidade e envolvimento em atividades aeróbias e musculares.

Segundo De Paoli⁷ o gasto médio de uma aula de ginástica localizada depende diretamente das seguintes variáveis: intensidade da aula, carga utilizada, ritmo (em BPM) e peso corporal do praticante. De acordo com o *American College of Sports and Medicine* (ACSM),⁸ é necessário um mínimo de três vezes por semana de aulas semanais, independente da atividade, para manutenção da saúde e para obtenção de performance atlética é aconselhável número maior de sessões, podendo chegar a 6 sessões semanais.

A flexibilidade também faz parte de programas de atividades físicas direcionadas à saúde. Quando trabalhada com outras capacidades gera melhoras na aptidão física. Exercícios que levam os membros além de sua amplitude habitual permitem melhora da flexibilidade, o que garante maior estabilidade e autonomia física, prevenindo lesões, pois os músculos treinados protegem os tendões e ligamentos, aumentando a eficiência dos movimentos.⁹

Neste sentido, o presente estudo propõe-se a conhecer perfil das participantes de Ginástica Localizada em relação a hábitos de atividade física frente questões relacionadas à saúde, além de identificação dos interesses, objetivos e expectativas em relação à referida atividade, como também grau de atividade física, segundo níveis (sedentário, intermediário e ativo).

METODOLOGIA

Teve-se como população de referência alunas, funcionárias e mulheres da comunidade externa da UNICAMP, usuárias da Extensão da Faculdade de Educação Física matriculadas no primeiro e segundo semestre de 2006, num total de 243 mulheres, com média de idade de 27,1 anos. O critério de inclusão para a participação no projeto foi apresentação pessoal voluntária no prazo previsto pelo calendário escolar, e o de exclusão, referiu-se a cardiopatas, obesas severas, grávidas, hipertensas, diabéticas, portadoras de comprometimentos neurológicos, crianças e idosas (com mais de 70 anos).

Iniciou-se com a identificação das participantes, através da *anamnese* de dados pessoais, hábitos sociais de tabagismo, frequência de exames periódicos, cuidado com a saúde, referências a doenças anteriores em familiares, uso atual de medicamentos, afiliação a convênios, e participação em atividade física (segundo os níveis sedentário, intermediário e ativo), como também tipo preferido de exercício e respectivo objetivo. As *anamneses* foram procedidas através de questionários distribuídos e recolhidos pelas monitoras durante as próprias aulas e respondidos sempre no início das mesmas.

As participantes foram informadas sobre o uso acadêmico das referidas informações, do caráter anônimo das mesmas, bem como sobre a liberdade de participação, colhendo-se a seguir o termo de assentimento esclarecido. A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética da Faculdade de Ciências Médicas da UNICAMP (Parecer Projeto nº 273/2002).

Aferiu-se a condição física através de testes abdominal e de apoio de frente sobre o solo, com tempo de um minuto.⁹ A partir daí desenvolveu-se a orientação/prática da resistência muscular localizada, composta de programa por dezesseis semanas e três sessões semanais com duração de uma hora cada, com periodização crescente de repetições, intensidade e duração.

Formulada planilha de codificação das respostas ao protocolo de coleta de dados, montou-se banco de dados em programa *Excel*. Os dados obtidos foram submetidos a procedimentos estatístico-descritivos de distribuições de frequências absolutas e relativas, segundo as variáveis eleitas de interesse. A apresentação tabular foi procedida de acordo com as normas técnicas vigentes.¹⁰

Este estudo pode ser citado como descritivo transversal retro-analítico, evidenciando as características da clientela naquele momento presente.

RESULTADOS

Os principais dados obtidos estão apresentados nas Tabelas 1 a 3. Constata-se aí que as mulheres são adultos jovens, na maioria (média e mediana na terceira década de vida), com índice de massa corporal (IMC) com valor máximo de 29,64%, identificando-se como não fumantes (94,22%) e se apresentado com histórico de alergia (38,30%).

Trata-se de pessoas que relatam ser ativas (43,93%), praticam atividade física no mínimo três vezes por semana, durante os últimos três meses (37,60%), preferindo como modalidade atlética desportiva, a ginástica localizada (39,06%), sobretudo com objetivo de condicionamento físico (38,72%) e pela manhã (32,77%).

CARACTERIZAÇÕES

Tabela 1 - Medidas descritivas das variáveis biométricas consideradas

Medida Descritiva	Idade (anos)	Peso (kg)	Altura (m)	IMC (kg/m ²)
Valor mínimo	17	42,0	1,45	15,57
1º Quantil	20	52,5	1,60	20,08
Mediana	23	57,0	1,64	21,23
3º Quantil	31	63,7	1,68	23,32
Valor máximo	56	85,3	1,83	29,64
Média	27,1	58,1	1,63	21,74
Desvio padrão	9,6	7,7	0,06	2,49

Tabela 2 - Distribuição de frequência do grupo estudado, segundo variáveis relacionadas ao processo saúde-doença

	Frequência			
	<u>Observada</u>		<u>Corrigida</u>	
	Absoluta	Relativa (%)	Absoluta	Relativa (%)
Hábito de tabagismo				
Sim	14	5,76	14	5,78
Não	228	93,83	228	94,22
Sem informação	1	0,41	-	-
Total	243	100,00	242	100,00
História de alergia				
Sim	90	37,04	90	38,30
Não	145	59,67	145	61,70
Sem informação	8	3,29	-	-
Total	243	100,00	235	100,00

Tabela 3 - Distribuição de frequência do grupo estudado, segundo variáveis relacionadas à Atividade Física

Variáveis relacionadas à atividade física	Frequência			
	Observada Absoluta	Relativa (%)	Corrigida Absoluta	Relativa (%)
Frequência de prática nos últimos seis meses				
3 vezes/ semana	91	37,45	91	37,60
2 vezes/ semana	57	23,46	57	23,56
1 vez/ semana	10	4,12	10	4,13
Outra	16	6,58	16	6,61
Nenhuma vez/ semana	68	27,98	68	28,10
Sem informação	1	0,41	-	-
Total	243	100,00	242	100,00
Nível de atividade física				
Ativa	105	43,21	105	43,93
Intermediária	58	23,87	58	24,27
Sedentária	76	31,28	76	31,80
Sem informação	4	1,64	-	-
Total	243	100,00	239	100,00
Objetivo da prática				
Condicionamento Físico	91	37,45	91	38,72
Enrijecimento muscular	52	21,40	52	22,13
Emagrecimento	23	9,47	23	9,79
Saúde	67	27,57	67	28,51
Outros	2	0,82	2	0,85
Sem Informação	8	3,29	-	-
Total	243	100,00	235	100,00
Período diário de prática preferido				
Manhã	77	31,69	77	32,77
Almoço	27	11,11	27	11,49
Tarde	62	25,51	62	26,38
Noite	69	28,40	69	29,36
Sem informação	8	3,29	-	-
Total	243	100,00	235	100,00
Preferência de atividade física				
Ginástica localizada	91	37,45	91	39,06
Caminhada	43	17,70	43	18,45
Natação	39	16,05	39	16,74
Outras/ Associações	60	24,69	60	25,75
Sem informação	10	4,11	-	-
Total	243	100,00	233	100,00

DISCUSSÃO

As evidências científicas mostram indicações claras em relação aos estudos enfocando os benefícios propiciados pelo exercício físico praticado regularmente, percebendo sua importância frente às eventuais doenças e incapacidades dos praticantes nas diversas atividades físicas com sincronia entre bem estar físico-psíquico-social.

O presente estudo chama a atenção por ter-se encontrado uma população jovem com idade média de 27,1 anos apresentando 38,30% de histórico de alergia. De fato, Ramos et al,¹¹ também ao estudar as participantes dos cursos de extensão da Faculdade de Educação Física

da UNICAMP essas foram caracterizados igualmente como jovens, adultos e registraram 11,9% com afecções do aparelho respiratório.

Nesta direção relacionada à saúde, as participantes apresentaram o valor máximo de índice de massa corporal (IMC) 29,64%, abaixo do ponto de corte para o sobrepeso. Semelhante a esta pesquisa, Teixeira e Salve¹² ao avaliarem 18 mulheres, praticantes de *jump fit*, com idade de 22,16 anos ($\pm 2,2$), durante período 12 semanas, observaram índice de massa corporal (IMC) considerado, da mesma forma, abaixo do sobrepeso. Também nessa direção, Alem e Salve¹³ aplicando programa de condicionamento físico, no período de 4 meses, três vezes por semana avaliaram 24 mulheres, com idade entre 18 e 30 anos obtendo índice de massa corporal (IMC) semelhante ao desta nossa investigação.

Em relação ao nível de atividade física, De Vitta, Neri e Padovani,¹⁴ tendo por objetivo comparar 200 voluntários, masculino e feminino, com faixa etária entre 20 e 70 anos, registraram ambos os gêneros 50% ativos e 50% sedentários. Neste sentido nossos dados indicaram-lhes percentual assemelhado (43,93%).

Acerca dos objetivos almejados, em nosso estudo, observou-se considerável procura pelo condicionamento físico (38,72%) e para a saúde (28,51%); articulando neste sentido, Ramos¹⁶, em sua pesquisa para traçar o perfil de estudantes jovens adultos, encontrou como objetivo da prática a busca pela saúde (33,33%).

Em relação ao tipo de atividades físicas, em nossa pesquisa, observou-se em primeiro posto a ginástica localizada (39,06%), bem como a seguir foi indicada associação de atividades, como caminhada com musculação, ginástica com alongamentos, natação com musculação (25,75%) e, em terceira escolha, caminhada (18,45%). Santos e Knijnik¹⁵ em investigação com o propósito acima, entre 30 adultos, relataram a preferência por musculação, sendo seguido da caminhada, treinamento aeróbio e ginástica localizada.

Em nosso estudo constatamos abstenção de tabagismo em 94,22%, valor aparentemente estável no interior da Escola de Esportes da Faculdade de Educação Física da UNICAMP, pois se aproxima do apontado anteriormente por Galdi et al.,¹⁶ de 89,05%.

A frequência de prática registrada como predominante em nosso trabalho foi três vezes por semana (37,60%), à semelhança do relatado por Souza,¹⁷ considerada essa ocorrência, com sessões que tem a duração de até 60 minutos, como garantia de obtenção de ganhos de resistência muscular localizada.

Quanto ao período diário de prática preferido, os resultados apresentados na tabela 3 mostraram que o matutino foi o preferido. Compativelmente, Barreto e Branco¹⁸ em investigação dos fatores de estresse e de fadiga realizada com 45 trabalhadores da Universidade de Brasília, homens e mulheres com idade entre 19 e 50 anos, afirmaram que tal achado foi uma das variáveis que contribuiu para o sucesso do programa de atividade física. As informações aqui registradas acreditam-se, poderão contribuir não só para políticas públicas voltadas ao desenvolvimento de atividades físicas para mulheres jovens em nosso meio, como também reforçar iniciativas extensionistas em âmbito universitário.

REFERÊNCIAS

¹RAMOS, M. G. **Explorando relações do grau de sedentarismo de alunos ingressantes na Universidade Estadual de Campinas**. 1998. 302f. Dissertação (Mestrado em Educação Física) – Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 1998.

²THOMAS, J. R.; NELSON, J. K. **Métodos de pesquisa em atividade física**. 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2002.

³MONTEIRO, W. D. Aspectos fisiológicos e metodológicos do condicionamento físico na promoção da saúde. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, v. 1, n. 3, p. 44-58, 1996.

⁴ALTER, M. J. **Ciência da flexibilidade**. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2001.

⁵McARDLE, W. D.; KATCH, V. L. Atividade Física, saúde e envelhecimento. In: _____. **Fisiologia do exercício, energia nutrição e desempenho humano**. 4 ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2003.

⁶GUISELLINE, M. **Qualidade de vida: um programa prático para um corpo saudável.** São Paulo: Gente, 1996.

⁷DE PAOLI, M. **O custo energético de uma aula de ginástica localizada avaliada por meio de calorimetria indireta.** 2002. 299f. Dissertação (Mestrado) – Universidade Católica de Brasília, Brasília, 2002.

⁸AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. ACMS. **Guidelines for exercise testing and prescription.** 5th ed. Philadelphia: Williams & Wilkins, 1995.

⁹MATSUDO, V. K. R. **Testes em ciências do esporte.** São Caetano do Sul: CELAFISCS, 1983.

¹⁰ INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. IBGE. **Anuário Estatístico do Brasil.** Rio de Janeiro: Ministério do Planejamento, 1991. v. 56.

¹¹RAMOS, M. G. et al. Atividade física em extensão universitária. Estudo descritivo sobre o perfil de usuários na Unicamp. In: PELEGRINOTTI, I. L. **Performance humana: saúde e esporte.** Ribeirão Preto: Tecmeed, pp. 139-57, 2004.

¹²TEIXEIRA C.; SALVE, M. G. C. Estudo da influência antropométrica de 12 semanas da prática de aulas de jump fit em mulheres entre 18 e 26 anos. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, v.10, n.1, p.146, 2005.

¹³ALEM, S. C.; SAALVE, M. G. C. Estudo da influência de um programa de treinamento físico sobre os aspectos da aptidão física. In: XI CONGRESSO INTERNO de INICIAÇÃO CIENTÍFICA, 2003, Campinas. **Anais...** Campinas: UNICAMP, 2003, v.11, p.39.

¹⁴DE VITTA, A.; NERI, A. L., PADOVANI, C. R. Doenças relatadas em homens e mulheres, sedentários e ativos, adultos, jovens e idosos. **Salusvita**, v. 24, n.1, p.55-64, 2005.

¹⁵SANTOS, S. C.; KNIJNIK, J. D. Motivos de adesão à prática de atividade física na vida adulta intermediária I. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esportes**, v. 5, n.1, p. 23-34, 2006.

¹⁶GALDI, H. G. et al. **Aprender a nadar com a extensão universitária**. Campinas: IPES, 2004.

¹⁷SOUZA, M. S. C. Atuação na academia: sugestão de avaliação e prescrição do programa de exercícios a partir do conhecimento e intervenção na saúde e performance humana. In: MOREIRA, W. W.; SIMÕES R. (Org.). **Educação Física: intervenção e conhecimento científico**, Piracicaba: Ed. da Unimep, 2004.

¹⁸ BARRETO, A. C., BRANDO, A. B. Influência da atividade física sistematizada no estresse e na fadiga dos trabalhadores do restaurante universitário da Universidade de Brasília. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, v.5, n.2, p.23-29, 2000.