

APTIDÃO FÍSICA E SAÚDE DOS CONCLUINTES DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

BÜCKER, Márcio do Rosário¹; PANDA, Maria Denise Justo²

Palavras Chaves: Formação; Professores; Atitudes.

Introdução

Concluintes de curso de graduação são praticamente profissionais que deverão estar aptos a atuar no mercado de trabalho atual. E o momento da conclusão do curso conduz sempre a reflexões sobre o processo de formação. E, a formação referida neste estudo está relacionada à educação geral, ou seja, aquela educação que desenvolve nos educandos atitudes positivas na condução de sua vida pessoal e profissional. Seria reforçar o tão profanado provérbio “Educar pelo exemplo”. E, acreditando que posturas profissionais são desencadeadas na formação é que esse estudo tem a preocupação de avaliar como está a aptidão física e a saúde dos acadêmicos concluintes do curso de educação Física/UNICRUZ.

Segundo Pereira e Graup (2007) o profissional de Educação Física, primordialmente aquele que esteja atuando na Educação Física deve possuir um mínimo de aptidão física que lhe permita a demonstração de movimentos, especialmente se estiver atuando com crianças, e mesmo para poder interagir com os alunos durante as práticas corporais. Não desprezando, no entanto, a possibilidade de existirem bons profissionais fora destas características.

Para Benites e Neto (2005) as novas diretrizes curriculares para a formação do profissional de Educação Física abalizam a qualificação, as competências para o campo de atuação. No entanto, segundo eles, a formação é plural havendo necessidade de que as propostas façam a medição entre a proposta atual, o percurso histórico próprio do curso e a relação teoria-prática, visando o equilíbrio na formação.

Os estudos científicos de Pereira e Graup (2007) encontraram resultados que indicam uma realidade contrária do senso comum ainda existente, os jovens que procuram formação superior em Educação Física não podem ser classificados como um grupo superior em termos de aptidão física. Essa tendência, provavelmente também será identificada em acadêmicos de outros períodos de formação e mesmo no profissional formado, sendo de extrema importância que essas informações

¹ Educador Físico e Acadêmico de Fisioterapia. marciobucker@hotmail.com

² Educadora Física, Prof. da UNICRUZ, Dra em Ciência da Educação dpanda@ibest.com.br

sejam consideradas pelos professores responsáveis pela formação acadêmica desses jovens e pelos cursos de Educação Física como um todo.

Araújo e Araújo (2000) salientam que é comprovado que a experiência na escola é imprescindível para adquirir-se o hábito de exercitar-se.

Nos anos 90 Ferreira (1992) já levantava essa questão em seu trabalho sobre cidadania. O autor aponta que a escola não é um espaço apenas para transmitir conteúdos, mas um espaço para adquirir hábitos e desenvolver atitudes.

Analisando as ponderações acima a implantação e implementação de programas de promoção da saúde através do incremento da atividade física para o profissional de Educação Física torna-se necessário e contributivo em seu estágio de formação. Então, indica-se que o principal argumento em questão está na introspecção da adoção do estilo de Vida Ativa, para que futuramente o educador físico possua as ferramentas necessárias para convencer a sociedade da importância da Vida Ativa na promoção da saúde.

E, este estilo é citado por Assumpção, Moraes e Fontoura (2002), o Estilo de Vida Ativa tem sido apontado, por vários setores da comunidade científica, como um dos fatores mais importantes na elaboração das propostas de promoção de saúde e da qualidade de vida da população. Para os autores, este entendimento fundamenta-se em pressupostos elaborados dentro de um referencial teórico que associa o estilo de vida saudável ao hábito da prática de atividades físicas e, conseqüentemente, a melhores padrões de saúde e qualidade de vida.

Considerando essas reflexões é que este estudo se propõe a avaliar a aptidão física e a saúde dos alunos concluintes do curso de Educação Física para com esses resultados obter indicadores para desenvolver atitudes na formação do profissional de Educação Física.

Metodologia

Este estudo se caracteriza como uma pesquisa descritiva, de caráter diagnóstico. Os sujeitos serão todos os acadêmicos matriculados no sexto período do curso de Educação Física, que totalizam 12 alunos. As variáveis físicas serão avaliadas através da aplicação dos seguintes testes: Resistência Aeróbica: teste dos 12 minutos de Cooper; Resistência Muscular Localizada – RML: teste de resistência abdominal de 1 minuto e Flexibilidade: teste de sentar e alcançar. (FONTOURA; FORMENTIN; ABECH, 2008). As variáveis indicadoras da saúde foram: Pressão arterial através da aferição manual utilizando um esfigmomanômetro; IMC - Índice de Massa Corporal que é utilizado para medir o perfil nutricional, adotada pela Organização Mundial de Saúde (OMS); Circunferência abdominal através da fita métrica na altura da cicatriz umbilical e o nível de atividade física através

do IPAQ – versão curta. Os dados foram tratados através da estatística descritiva, utilizando frequência absoluta e frequência percentual no programa estatístico SPSS.

Resultados e Discussão

Glaner (2003) entende que as qualidades físicas necessárias para a aquisição da aptidão física relacionada à saúde abordam resistência cardiorespiratória, flexibilidade e resistência muscular localizada, também conhecida como força de resistência. A tabela a seguir mostra a aptidão física dos acadêmicos nessas três qualidades físicas.

Tabela 1: Aptidão física dos acadêmicos concluintes do curso de Educação Física

	Bom		Regular		Fraco		Muito Fraco	
	fa	f%	fa	f%	fa	f%	fa	f%
Resistência Aeróbica	2	16,7%	3	25,0%	3	25,0%	4	33,3%
Resistência Muscular Localizada	3	25,0%	2	16,7%	2	16,7%	5	41,7%
Flexibilidade	2	16,7%	2	16,7%	1	8,3%	7	58,3%

Os resultados dos testes de aptidão física indicam que setenta e cinco por cento dos acadêmicos concluintes apresentaram resistência aeróbica e RML abaixo de regular, sendo que mais da metade estão abaixo de fraca. Os resultados para flexibilidade foram piores, oitenta e três por cento estão classificados em regular e mais da metade abaixo de fraca.

Com relação a variável saúde, a hipertensão arterial é um dos fatores de risco desencadeadores de doenças cardiovasculares e o mais importante fator de risco para a ocorrência de AVC – acidente vascular cerebral (AMERICAN HEART ASSOCIATION, 2007). A obesidade de acordo com Nahas (2003) é problema mundial, segundo a Organização Mundial de saúde, ela aumenta consideravelmente as chances de mortalidade e a piora dos indicadores de qualidade de vida. Igualmente o sedentarismo é apontado como um dos vilões que comprometem a saúde e a qualidade de vida. (ARAÚJO e ARAÚJO, 2000).

Considerando as colocações dos autores a saúde dos acadêmicos foi avaliada através das variáveis demonstradas na tabela que segue:

Tabela 2: Saúde dos acadêmicos concluintes do curso de Educação Física

		fa	f%
Pressão Arterial	Normal	6	50,0%
	Normal Limítrofe	4	33,3%
	Hipertenso Leve	2	16,7%
IMC	Normal	7	58,3%
	Sobrepeso	5	41,7%

Circunferência Abdominal	Normal	4	33,3%
	Risco Aumentado	6	50,0%
	Risco Muito Aumentado	2	16,7%
Nível de Atividade Física	Sedentário	8	66,7%
	Ativo	4	33,3%

Os resultados evidenciados nas variáveis relacionadas a saúde desencadearam grande preocupação. Os acadêmicos possuem uma média de idade de 21,5 anos, o que deveria representar uma saúde no mínimo estável e, o que os dados mostram são apenas a metade dos acadêmicos com pressão arterial normal, mais de quarenta por cento com sobrepeso e mais de sessenta e cinco por cento com risco aumentado para o desenvolvimento de doenças cardiovasculares. A situação torna-se mais grave quando outro fator de risco para o desenvolvimento de doenças cardiovasculares se soma, mais de sessenta e cinco por cento dos concluintes do curso são sedentários.

Conclusão

Os resultados deixam clara a necessidade do concluinte do curso de Educação Física tomar uma atitude e mudar para o Estilo de Vida Ativa, por dois motivos, primeiro para cuidar da sua saúde e segundo porque é uma das funções do educador físico, manter e melhorar a saúde das pessoas, então está evidente o momento de começar por si mesmo.

Referências

AMERICAN HEART ASSOCIATION. Internacional Cardiovascular Disease Statistics. Disponível em www.americanheart.org/presenter.ihtml?identifier=3001008. Acessado em 28/08/2011.

ARAÚJO, Denise S. M. S. e ARAÚJO, Claudio G, S. **Aptidão física, saúde e qualidade de vida relacionada à saúde em adultos**. Revista Brasileira Medicina do Esporte. Vol. 6, Nº 5 – Set/Out, 2000

ASSUMPÇÃO, L. O. T., DE MORAIS, P. P. e FONTOURA, H. **Relação entre atividade física, saúde e qualidade de vida: Notas introdutórias**. *EFDeportes.com, Revista Digital*. Buenos Aires ano 8 nº 52, 2002. <http://www.efdeportes.com/efd52/saude.htm>

BENITES, Larissa Cerignoni e NETO, Samuel de Souza. **Educação Física e formação profissional**. <http://www.efdeportes.com/>, Revista Digital - Buenos Aires - Año 10 - Nº 81 - Febrero de 2005.

FERREIRA, N.T. **Imaginário social e educação**. Rio de Janeiro: Gryphus - Faculdade de Educação da UERJ, 1992.

FONTOURA, André Silveira; FORMENTIN, Charles Marques; ABECH, Everson Alves. **Guia Prático de Avaliação Física**. Uma didática abrangente e atualizada. São Paulo: Phorte, 2008.

GLANER, M. F. **Importância da aptidão física relacionada à saúde.** Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano. V. 5, n. 2. p. 75-85, 2003.

NAHAS, m.v. **Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida.** Londrina: Midiograf, 2003.

PEREIRA, Érico Felden e GRAUP, Susane. **Aptidão física relacionada à saúde e ao desempenho atlético de calouros de educação física.** Revista Digital - Buenos Aires - Año 11 - N° 104 - Enero de 2007. <http://www.efdeportes.com>