



Artigos Originais

Atividade Física do Trabalho *Versus* Atividade Física do Lazer: A Falta de Informação e Incentivo em Populações Ribeirinhas do Médio Solimões

Physical activity for work versus physical activity for leisure: the lack of information and encouragement in Médio Solimões region

Elisangela Domingos Miranda¹

Kaliny de Souza Lira²

Anykaroline Bezerra de Alencar³

Adriana Rosmaninho Caldeira de Oliveira⁴

¹Acadêmica, Universidade do Estado de Santa Catarina, Florianópolis (SC) - Brasil

²Acadêmica, Universidade Federal do Amazonas, Coari (AM) – Brasil

³Nutricionista – Prefeitura Municipal de Eirunepé

⁴Professora, Universidade Federal de São Carlos, Sorocaba (SP) – Brasil

RESUMO – Introdução: A atividade física pode ser entendida como uma opção comportamental que se apresenta como meio de suma importância para o bom funcionamento corpóreo, assim como nos efeitos psicológicos melhorando a auto-estima, e o comportamento social, aprimorando a condição de saúde do indivíduo. **Objetivos:** Os objetivos foram identificar quais as atividades físicas realizadas pelos ribeirinhos de seis comunidades do Médio Solimões, e levantar quais as dificuldades existentes para a realização destas. Foram aplicados questionários semi-estruturados com enfoque no objetivo do estudo, em indivíduos do sexo masculino e femininos maiores de 18 anos em seis comunidades ribeirinhas do Amazonia. Após a coleta dos dados, realizou-se a categorização e a análise crítica do material. **Resultados:** A atividade física no trabalho prevaleceu, no entanto, emergiram as questões de práticas esportivas com menor frequência de realização. A justificativa para tal foi dada pelo fato das atividades trabalhistas (agricultura, pesca, e atividades domésticas) serem mais desgastantes minimizando o incentivo para o esporte. **Conclusão:** Há uma necessidade para a transferência de informação à população ribeirinha quanto à ciência da educação física, com intuito de apresentar atividades físicas, recreativas e de lazer de forma a complementar o aspecto da vida cotidiana.

Palavras-chave: Atividade Física; Ribeirinho; Amazônia.

ABSTRACT – Introduction: Physical activity can be understood as a behavioral option that presents itself as a means of great importance for the proper body functioning as well as the self-esteem is improved by the psychological effects and the social behavior is improved by the health status of the individual. **Objectives:** The objectives aimed to identify the physical activities performed by the six rivermen communities in Amazonia and point out the existing difficulties to achieve these. There were applied semi-structured questionnaires to males and females over 18 years old in six Amazonian riverside communities with a focus on the objectives of the study. The categorization and critical analysis of the material took place after the data collection. **Results:** Physical activity at work prevailed, however, the issues of sports with less frequency emerged. That was explained by the fact that the labor activities (agriculture, fishing, and domestic activities) are more stressful and it reduces the sport initiative. **Conclusion:** There is a need of teaching the physical education science to the riverside population aiming to provide physical, recreational and leisure activities to complement aspect of the everyday life.

Keywords: Physical Activity; Riverman; Amazonian Ecosystem.

1. INTRODUÇÃO

A prática de atividade física vem sendo enfatizada por estudiosos como parte fundamental dos programas mundiais de saúde, uma vez que parte de evidências epidemiológicas sustentam um efeito positivo de um estilo de vida ativo e/ou envolvimento de indivíduos e grupos em programas de atividade física na prevenção de doenças e manutenção da saúde¹.

Atualmente indivíduos utilizam cada vez menos de suas potencialidades corporais e o baixo nível de atividade física é fator central no desenvolvimento de doenças, tendo sustentado então a hipótese de uma

mudança de estilo de vida incorporando atividades físicas no seu cotidiano².

Atividade física pode ser entendida como uma opção comportamental³, qualquer movimento corporal com gasto energético para além dos níveis de

Autor correspondente

Elisangela Domingos Miranda

Grupo de Estudos da Terceira Idade -

CEFID - Udesc, Florianópolis – SC, CEP: 88080-350

Telefone: (48) 3321-8600 Fax: (48) 3321-8607

E-mail: elisangeladmrandamiranda@hotmail.com

Artigo encaminhado 03/01/2011

Aceito para publicação em 30/04/2011

repouso, estes podem ser exemplificados como lutas, danças, jogos, atividades laborais e deslocamentos e é cada vez mais utilizada em forma de lazer tornando-se um fator de proteção a patologias⁴. Atividade física de lazer é um dos poucos comportamentos benéficos à saúde mais prevalente entre homens que entre mulheres⁵. Ainda ressalta-se a prática de atividades físicas, de um modo geral, como uma opção comportamental que se apresenta como meio de suma importância para o funcionamento corpóreo, assim como nos efeitos psicológicos melhorando a auto-estima, e o comportamento social, aprimorando a condição de saúde do indivíduo.

Conforme alguns dados de Anjos⁶, o percentual de indivíduos entre quinze e sessenta e nove anos, ativos esporadicamente, corresponde a 28% em Belém e 38% em Manaus. Tais dados revelam que a prática de atividades físicas ainda é um fator em crescimento na região, mas a mensuração exata de níveis destas práticas na população da região norte, devido à geografia da mesma, torna-se um fator agravante na disseminação de informações e programas que levem os benefícios da mesma a todos na região, incluindo as zonas rurais.

O presente estudo traz em suas análises uma breve visão, uma vez que não se utilizou instrumento validado sendo apenas questões focadas no objetivo do estudo, de como se comportam as populações da zona rural quanto a prática de atividades físicas do trabalho e do lazer e se faz importante para que informações gerem estudos mais profundos sobre a temática favorecendo esta população

2.OBJETIVOS

Os objetivos do estudo foram: identificar as atividades físicas, do trabalho e de lazer, realizadas pelos ribeirinhos de seis comunidades do Médio Solimões, e levantar quais as dificuldades existentes para a realização destas além do conhecimento da referida população sobre a temática.

3.PERCURSO METODOLÓGICO

Realizou-se um estudo qualitativo a fim de levantar a concepção das populações ribeirinhas enfatizando o conhecimento destes sobre a temática aqui abordada. Foram aplicados 43 questionários semi-estruturados, onde há a possibilidade de acrescentar informações durante as entrevistas conforme as necessidades do estudo, elaborados de acordo com os objetivos do mesmo, em 24 indivíduos do sexo masculino e 19 do

sexo feminino, maiores de dezoito anos em seis comunidades ribeirinhas do Médio Solimões.

Após a coleta dos dados, realizou-se a transcrição e categorização de algumas entrevistas realizadas durante o estudo, a fim de complementar informações inexistentes no questionário aplicado. Com a categorização realizada houve análise e leitura crítica do material.

O estudo foi aprovado com o Protocolo Ético CEP/UFAM 054/07.

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A população entrevistada contou com 43 homens e mulheres, maiores de dezoito anos de idade, moradores de seis comunidades ribeirinhas a beira do Médio Solimões.

As principais atividades físicas realizadas no trabalho encontradas entre os ribeirinhos foram a agricultura e a pesca que predominam na região. Tais atividades foram apontadas como as mais desgastantes no cotidiano da referida população que ainda relatou que o fato desgastante é por conta das dificuldades geradas pelas longas distâncias entre a comunidade e as roças onde trabalham e locais que pescam.

A gente sai pra roça bem cedo porque é longe e ai almoça, merenda e das vez janta lá mesmo pra dar conta do trabalho e não perder a roça. (Ribeirinho 03)

A gente pesca lá embaixo do rio porque por aqui é mais difícil peixe e ai a gente volta tarde que só... O duro é quando o motor quebra ou da capim na palheta... Ai atrapalha o serviço. Quando chega em casa ainda tem que descarregar o barco (Ribeirinho 07)

A partir da categorização dos dados emergiram informações como a justificativa para a menor frequência da prática de atividades físicas de lazer: o cansaço pelo trabalho árduo.

Rapaz, atividade física nós faz todo dia né? Pega enxada, e sempre dá calo... Dói os lombo né? (Ribeirinho 12)

Eu chego da roça e ainda vou banhar os meninos, fazer a janta e das vezes limpar a casa ainda... Não quero nem saber de caminhada não e no domingo quero descansar por que depois começa tudo de novo! (Ribeirinho 16)

Olha filha depois de tanto trabalho a gente nem pensa em física não! O dia inteiro no roçado já vale pra muita coisa... (risos) (Ribeirinho 17)

Não por que aqui em casa é eu que cuido de tudo né (Ribeirinho 09)

Este fator se justifica pelos mesmos fatores anteriormente citados, mas quanto às mulheres é justificado pelas atividades do trabalho, pois estas trabalham com seus maridos e companheiros, e também as atividades de afazeres do lar como lavar roupas, por exemplo, que se torna extremamente cansativo uma vez que estas lavam suas roupas na beira do rio e levam para casa para estender. Este percurso pode ser longo, com barrancos além do peso das roupas molhadas que carregam em baldes na cabeça ou em grandes bacias.

Até mesmo sendo atividade física do trabalho, as populações estudadas praticam as atividades de lazer. As mulheres consideram atividades físicas de lazer a ida a igreja, as conversas com as amigas, etc. Já os homens consideram o futebol como principal atividade física de lazer.

Ah... Fim de semana a gente vai na igreja, encontra as amigas pra jogar conversa fora, de vez em quando tem um forró...(risos)... Ou então a gente fica em casa descansando mesmo porque depois vem a segunda e aí já viu né mana? (Ribeirinho 04)

É importante ressaltar a diferença da percepção sobre o que realmente significa a atividade física, entre os sexos.

A atividade física do trabalho e do lazer, é compreendida como as atividades esportivas e são reconhecidas pela sua importância para saúde. A atividade física de lazer segue no mesmo significado para homens e mulheres.

Olha a gente se diverte né? Mas se sente melhor né? Gasta mais energia, esquece dos problemas acho que serve pros dois mesmo... (Ribeirinho 13)

Pra saúde é bom...eu assisti no globo repórter eles falando que se a gente se movimentar ajuda a não ter doença né, aí a gente trabalhar assim no pesado como a gente trabalha aqui no roçado não faz mal faz bem né. (Ribeirinho 18)

Se analisados mais profundamente, com a utilização de instrumentos que mensuram a atividade física, veremos um nível de atividade física intenso por conta das atividades trabalhistas e nenhuma atividade física de lazer nestas populações. O fator mais agravante é a pouca informação, ou inexatidão das

mesmas, sobre do que se trata realmente a atividade física de um modo geral.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

As principais atividades do trabalho praticadas, não apenas pelas comunidades percorridas, mas pela região como um todo, se resume em pesca e agricultura. Já para o lazer destaca-se o futebol aos finais de semana praticado pelos homens e algumas atividades, com pouco dispêndio energético, praticadas pelas mulheres como as conversas com as amigas entre outras.

A realização deste estudo traz a imersão em uma realidade pouco estudada e que revela níveis elevados de atividades físicas relacionadas ao trabalho. As práticas do lazer são erroneamente relacionadas apenas aos esportes o que realmente revela pouco conhecimento da população estudada sobre o que realmente é a atividade física e o que ela proporciona.

A deficiência de estudos que tratem da prática de atividades físicas, para uma melhoria de qualidade de vida física e mental, principalmente na região estudada, é um fator agravante no esclarecimento dos benefícios que estas proporcionam à população, uma vez que essa relação é de essencial importância para manutenção da saúde como um todo além de ser um forte pilar para a longevidade, já comprovado cientificamente.

Há uma necessidade de informação às populações ribeirinhas quanto à ciência da educação física, com intuito de apresentar e incentivar atividades físicas, recreativas e de lazer de forma a complementar o aspecto da vida cotidiana além das atividades intensas do trabalho por eles praticadas. Sugere-se ainda o desenvolvimento de instrumentos e a realização de estudos que beneficiem esta região do Médio Solimões, tanto rural quanto urbana, a fim de transpor as barreiras geográficas que a mesma apresenta para todas as áreas de pesquisa que venham contribuir para o desenvolvimento em seus mais diversos aspectos.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Matsudo SM, Matsudo, VKR Neto, TLB. Impacto do envelhecimento nas variáveis antropométricas, neuromotoras e metabólicas da aptidão física. Rev Bras de Ciênc e Mov. Brasília 2000; 8(4):21-32.
2. Palma A, Estevão A, Da Ros M. A saúde em debate na educação física. Blumenau: Nova Letra; 2006.
3. Pitanga FJG. Epidemiologia, atividade física e saúde. Revista Brasileira de Ciências e Movimento 2002; 10(3):49-54.
4. Caspersen CJ, Powell KE, Christensen GM. Physical activity, exercise and physical fitness: definitions and distinctions for

health-related research. Public Health Reports 1985; 100:126-131.

5. Nogueira D, Faerstein E, Rugani I, Chor D, Lopes CS, Werneck GL. Does leisure-time physical activity in early adulthood predict later physical activity? Pro-Saude Study. Revista Brasileira de Epidemiologia 2009; 12(1): 3-9.
6. Anjos LA, Wahrlich V, Vasconcelos MTL. Association of daily pedometer count and nutritional status in a household survey in Niteroi, Rio de Janeiro, Brazil. Obesity Reviews 2006; 7(2): 273.