

A ATIVIDADE FÍSICA NOS CONDOMÍNIOS

**Évelyn Mayra de Andrade¹, Flávio Antônio Pião², Carlos Eduardo Cesar Miné³,
Pablo Lopes da Silva⁴, Ricardo Pombo Sales⁵**

1-2 – Rua Amélia Pantaleão, 188 – Centro – 12280-049 – Caçapava–SP.

E mail: evelynmayra@bol.com.br

3 -5 – Instituto de Pesquisa e Desenvolvimento-IP&D, Universidade do Vale do Paraíba. Lab. de Fisiologia e Farmacodinâmica. Av. Sishima Hifumi, 2911 –12240-000– São José dos Campos-SP.

E mail: ricardofisiologia@hotmail.com

Palavras-chave: Atividade física, saúde, condomínio

Área do Conhecimento: IV – Ciências da Saúde

RESUMO

A presente pesquisa tem por pretensão de analisar o nível de atividade física dos moradores dos condomínios Vale do Sol em Tremembé, Primavera e Parque das Nações em Taubaté, tendo como pontos de preocupação os elementos sócio-culturais como lazer, tempo livre e a relação poder aquisitivo vs. ociosidade. A temática se faz importante, uma vez que através da prática de atividade física as pessoas conseguem melhorar sua saúde, e conseqüentemente, as demais atividades do dia-a-dia. O nosso objetivo é registrar em quais argumentos, considerações e justificativas os condôminos expressam para deixar de fazer ou não exercícios físicos. Como pano de fundo, buscamos apreender se há uma relação sócio-cultural, que impulse ou não a atividade física, relacionada ao poder aquisitivo do praticante. Por tratar-se de pesquisa empírica, os dados foram coletados nos condomínios já citados, num total de trinta pessoas questionadas. Tivemos como critério de sistematização do material de campo o método de análise de conteúdo. Tem-se como resultado que a falta da prática de atividade física, ou a ociosidade dos moradores de condomínios, não tem relação com o poder aquisitivo, mas sim da forma com que a sociedade contemporânea disponibiliza a utilização do tempo livre. Nesse sentido, a sistematização dos dados da pesquisa coloca em dúvida as perspectivas do lazer contemporâneo, cada vez mais individual e privativo.

INTRODUÇÃO

O nível de atividades físicas dos indivíduos está voltado, principalmente a estética, culto ao corpo do que propriamente aos benefícios à saúde. A mídia, principalmente a televisão e revistas especializadas, influenciam diretamente na formação de ideologias e produções de subjetividade na sociedade contemporânea. Relacionando mídia, culto ao corpo e sociedade, foi realizada uma investigação na tentativa de compreender melhor alguns fatores que determinariam e/ou influenciariam a adesão ou não a alguma forma de atividade física regular de moradores de condomínios [1].

A atividade física é um fator essencial para boa qualidade de vida, manutenção da saúde, lazer e sociabilização. Estes dados estão sempre na mídia (televisão, rádio, revistas e jornais). Mesmo obtendo tantas informações, moradores de condomínios não

praticam com regularidade qualquer tipo de atividade física [2].

Na sua maioria os condomínios possuem uma infra-estrutura capaz de implantar diversas atividades e modalidades esportivas, como: voleibol, basquetebol, futebol, natação e ginástica.

Com uma boa infra-estrutura estes condomínios poderiam adotar métodos e atividades para aumentarem a aderência à atividade física, contratando profissionais da área de Educação Física. A temática se faz importante, uma vez que através da prática de atividade física, as pessoas conseguem melhorar sua saúde e conseqüentemente seu desempenho, tanto profissional como pessoal [3]. Por outro lado, em razão de suas moradias se situarem em locais fechados e terem uma condição melhor financeira, é que foi escolhido este tema, além de ser um novo mercado de trabalho, onde a área de atuação profissional é crescente.

OBJETIVO

O objetivo deste estudo é compreender os motivos que levariam os indivíduos, moradores de condomínios, adotarem um estilo de vida mais ativo, mantendo uma atividade física regular.

A presente pesquisa tem por pretensão analisar o nível de aderência à atividade física dos moradores de condomínios de Taubaté e Tremembé, a partir da capacidade física e social. Acredita-se que, a compreensão desses motivos e os fatores relacionados a este hábito possam contribuir para que o profissional intervenha de maneira favorável neste tomada de decisão dos indivíduos.

METODOLOGIA

Nossa fonte de informação advém de pesquisa de campo através de um questionário, realizado com moradores dos condomínios Vale do Sol de Tremembé e os condomínios Parque das Nações e Primavera de Taubaté, realizada no ano de 2002. Foram entrevistados 27 (vinte e sete) moradores dos condomínios: Vale do Sol (Tremembé/SP), Parque das Nações e Primavera (Taubaté/SP), sendo 12 (doze) homens e 15 (quinze) mulheres, todos com idade entre 25 e 40 anos.

RESULTADOS

Os resultados estão expressos na Tabela 1.

O que você pensa sobre a prática de atividade física ?	Homens	Mulheres
1. <i>Eu quero praticar atividade física regularmente, mas não consigo.</i>	5	5
2. <i>Eu não quero praticar atividade física.</i>	0	0
3. <i>Eu quero praticar atividade física mas não sei como começar.</i>	1	1
4. <i>Eu penso em praticar atividade física regularmente</i>	4	4
5. <i>Eu praticava atividade física e quero voltar a praticar</i>	4	4
6. <i>Eu pratico atividade física</i>	3	10

Tabela 1.

CONCLUSÃO

De acordo com os dados coletados, concluímos que as pessoas preocupam-se com o seu bem estar, tomando alguns cuidados, como: alimentação, dormir bem, não fumar e praticar algum tipo de atividade física, mas grande parte dos condôminos não pratica por não ter hábito e incentivo de profissionais da área.

[3] ZAKABI, R. Viver em Condomínio. Revista Veja. Edição 1791. Ano 35, n 19. Maio de 2002.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

[1] NUNOMURA, M. Motivos de Adesão à atividade física em função das variáveis: idade, sexo, grau de instrução e tempo de permanência. Revista Brasileira: Atividade Física e Saúde. v3, n3, 1998.

[2] SANTOS, BS. Pela mão de Alice: o social e o político na pós-modernidade. Editora Cortez. 7ª Ed. São Paulo, 2000.