

## A ESCOLARIDADE E SEU POSSÍVEL IMPACTO NA MANUTENÇÃO DA SAÚDE FÍSICA E MENTAL NA CIDADE DE TAUÁ (CEARÁ)

KEILA FEITOZA DE MOURA <sup>1</sup>FABIULA LOIOLA <sup>2</sup>GILBERTO PEREIRA VIANA <sup>3</sup>SILVIO CÉSAR GOMES DE LIMA Orientador do Trabalho <sup>4</sup>

### RESUMO

O conceito de que o estado de saúde pode se favorecer através da prática de atividades físicas não é novo, esta informação já fora relatada em textos antigos encontrados na China, Índia, Grécia e Roma. A questão do sedentarismo é preocupante, pois o corpo inativo fisicamente sofre perturbações nos músculos e ósseas, que interferem na vida profissional podendo desencadear inicialmente dores e posteriormente levar ao afastamento total do trabalho (DREHER; GODOY, 2003). Portanto, o objetivo da presente pesquisa é sugerir que a educação formal possibilita uma maior percepção da saúde corporal e de sua manutenção com treinos regulares em academias privadas. ). O presente foi constituído por 182 indivíduos pertencentes. Todos os procedimentos metodológicos foram realizados com o consentimento dos pesquisados e do Comitê de Ética da Universidade Estadual do Ceará, localizadas na cidade de Tauá-Ce. No entanto, o aspecto mais importante do presente trabalho é a educação formal dos praticantes, ou seja, o nível de escolaridade (Fundamental, Média ou Superior) (Tabela 1). De maneira geral, os praticantes de atividades físicas possuem o ensino médio, 55,5% (n=101) e 36,8% (n=67) com o ensino superior

**Palavras-chave:** Sedentarismo, Atividade Física, Escolaridade, CECITEC, Tauá.

### INTRODUÇÃO

Atualmente múltiplos são os fatores que possuem efeito negativo sobre a saúde dos indivíduos, uma vez que estes vivem em meio a diversos indicadores que comprometem o seu bem-estar como o estresse, alimentação rica em calorias, poluição dentre outros, que causam prejuízos à qualidade de vida (FERRAZ; MACHADO, 2008). É sabido também que a contribuição e os benefícios advindos da prática de atividade física para a saúde são inquestionáveis (SILVA *et al.*, 2013). Diante disso alguns indivíduos começaram a alterar seus estilos de vida, abandonar determinados hábitos e comportamentos, com o intuito de alcançar uma vida mais saudável (FERRAZ; MACHADO, 2008).

---

<sup>1</sup> Graduando do Curso de XXXXXX da Universidade Federal - UF, [autorprincipal@email.com](mailto:autorprincipal@email.com);

<sup>2</sup> Graduado pelo Curso de XXXXXX da Universidade Federal - UF, [coautor1@email.com](mailto:coautor1@email.com);

<sup>3</sup> Mestrando do Curso de XXXXXX da Universidade Estadual - UE, [coautor2@email.com](mailto:coautor2@email.com);

<sup>4</sup> Doutor pelo Curso de XXXXXX da Universidade Federal - UF, [coautor3@email.com](mailto:coautor3@email.com);

O conceito de que o estado de saúde pode se favorecer através da prática de atividades físicas não é novo, esta informação já fora relatada em textos antigos encontrados na China, Índia, Grécia e Roma (BEVILAQUA *et al.*, 2011; FARIA, 2011). Na Grécia Antiga os exercícios físicos eram considerados algo que exercia essencial participação na construção do ser humano (ALMOEDO, 2004). Com o passar do tempo provou-se cientificamente os ganhos advindos da atividade física para a saúde, ponderando-se que o ato de não realizá-la constitui-se muitas vezes em uma abertura para o aparecimento de doenças crônico-degenerativas (BRASIL, 2002). O sedentarismo é apontado como sendo o quarto fator responsável pela mortalidade da população no mundo, sendo que 1 em cada 3 pessoas adultas não praticam atividades físicas. Tem-se que 3,2 milhões de indivíduos morrem anualmente por causa do sedentarismo, que é também o fator responsável pelo surgimento de 21 a 25% dos cânceres de mama e cólon, 27% do diabetes e 30% das doenças cardíacas isquêmicas (OMS, 2014a). A questão do sedentarismo é preocupante, pois o corpo inativo fisicamente sofre perturbações nos músculos e ósseas, que interferem na vida profissional podendo desencadear inicialmente dores e posteriormente levar ao afastamento total do trabalho (DREHER; GODOY, 2003). Portanto, o objetivo da presente pesquisa é sugerir que a educação formal possibilita uma maior percepção da saúde corporal e de sua manutenção com treinos regulares em academias privadas.

## **METODOLOGIA**

A metodologia do presente trabalho consistiu de consulta documental sobre os benefícios da prática regular de exercícios físicos em ambientes privados seguido de um levantamento não estruturado sobre o sexo e a escolaridade dos praticantes. O presente trabalho foi realizada em 03 (Três) ambientes privados na cidade de Tauá (Ceará) situada na micro região do Sertão dos Inhamuns distantes cerca de 350 quilômetros da cidade de Fortaleza (Capital do Estado do Ceará). O presente trabalho foi constituído por 182 indivíduos. Todos os procedimentos metodológicos foram realizados com o consentimento dos pesquisados e do Comitê de Ética da Universidade Estadual do Ceará, localizadas na cidade de Tauá-Ce.

## **REFERENCIAL TEÓRICO**

No Brasil as doenças crônicas não transmissíveis em meio as quais podemos citar; acidente vascular cerebral, infarto, hipertensão arterial, câncer, diabetes e doenças respiratórias crônicas são enfermidades que originam um sério problema para a área da saúde, sendo estas responsáveis por 72% das causas de mortes, sendo que este percentual é constituído em sua grande maioria pela população mais carente e com baixo nível de escolaridade (BRASIL, 2011; RODRIGUES, 2013). Este alto índice de mortalidade que existe entre a população, pode ser revertido ou amenizado com a prática de exercícios físicos regulares (GOLDNER, 2013).

A maioria dos fatores responsável pelo desencadeamento das doenças citadas anteriormente, são passíveis de serem evitados ou amenizados, através de mudança de

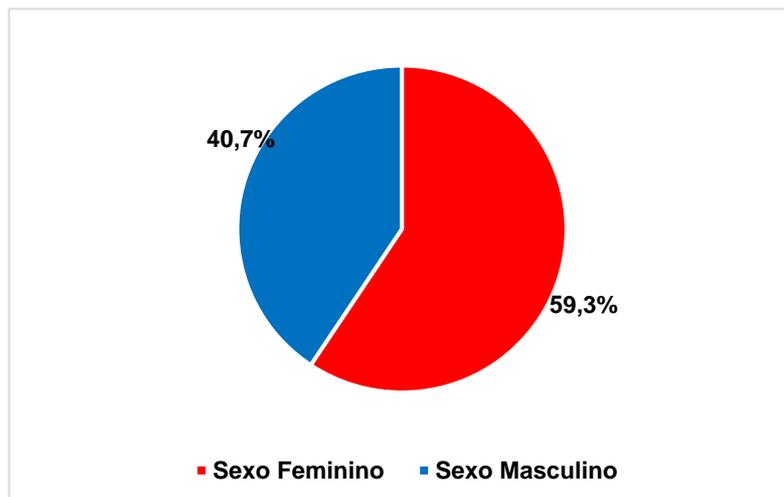
hábitos que são deletérios à saúde como fumar, ingestão de bebidas alcoólicas, sedentarismo e alimentação inadequada (BRASIL, 2011; LEITE; GORI, 2004). A prática de atividades físicas possibilita a redução ou elimina o aparecimento de várias doenças crônico-degenerativas entre a população (BEVILAQUA *et al.*, 2011; BRASIL, 2002; FERRAZ; MACHADO, 2008; MENDONÇA *et al.*, 2009). Ainda sobre as atividades físicas, é relevante mencionar que estas constituem-se de grande importância na prevenção primária, secundária e também no tratamento e reabilitação de pacientes com as mais diversas enfermidades (MARCON; GUS, 2007). Goldner (2013), alega que o ato de praticar exercícios deve ser incentivado desde a juventude, mostrando desta forma para as novas gerações que ser ativo faz bem para a saúde.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados obtidos no presente trabalho demonstram que a faixa etária dos praticantes de atividades físicas regulares em ambientes privados é diversificada. A idade mínima encontrada foi de 13 e máxima 59 anos. 41,8% (n=76) possuíam entre 21 e 30 anos, 35,2% (n=64) entre 13 e 20 anos, 18,1% (n=33) entre 31 e 40 anos, 3,9% (n= 7) entre 41 e 50 anos e 1% (n=2) tinha mais de 50 anos de idade (Tabela 1). A predominância é do sexo feminino (Gráfico 1)

No entanto, o aspecto mais importante do presente trabalho é a educação formal dos praticantes, ou seja, o nível de escolaridade (Fundamental, Média ou Superior) (Tabela 1). De maneira geral, os praticantes de atividades físicas possuem o ensino médio, 55,5% (n=101) e 36,8% (n=67) com o ensino superior

**Gráfico 1 – Sexo praticantes**



FONTE: Autores

**Tabela 1 – Faixa etária, Escolaridade e Sexo.**

		SEXO MASC.	SEXO FEM.	TOTAL

VARIÁVEIS	CATEGORIAS	N*		%		N*		%	
Faixa etária	13 a 20	24	32,4	40	37	64	35,2		
	21 a 30	36	48,6	40	37	76	41,8		
	31 a 40	13	17,6	20	18,5	33	18,1		
	41 a 50	1	1,4	6	5,6	7	3,9		
	Mais de 50	0	0	2	1,9	2	1		
Escolaridade	Ens. Fundamental	1	1,3	13	12	14	7,7		
	Ens. Médio	42	56,8	59	54,6	101	55,5		
	Ens. Superior	31	41,9	36	33,4	67	36,8		

\*N = número de indivíduos

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente trabalho, embora em caráter preliminar, sugere que o nível de conhecimento impacta no cuidado corporal por meio de práticas físicas regulares que comprovadamente implicam em melhorias metabólicas, tônus muscular e no combate ao sedentarismo, considerada uma morbidade do nosso tempo. No entanto, novos estudos e pesquisas devem ser realizadas para solidificar ou não o presente estudo.

## AGRADECIMENTOS

Os autores agradecem à **FRANCISCO EUDES DA SILVA** pela sua inestimável contribuição ao presente trabalho.

## REFERÊNCIAS

AMOEDO, C. A. A IMPORTÂNCIA DO EQUILÍBRIO, DA DIVERSIFICAÇÃO E PLANEJAMENTO DE ATIVIDADES FÍSICAS EM ACADEMIAS EM PROL DE

UMA MELHOR QUALIDADE DE VIDA. **Sitientibus**, Feira de Santana, n. 30, p.61-76, jan/jun. 2004. Disponível em: <[http://www2.uefs.br/sitientibus/pdf/30/a\\_importancia\\_do\\_equilibrio.pdf](http://www2.uefs.br/sitientibus/pdf/30/a_importancia_do_equilibrio.pdf)>. Acesso em: 18 ago. 2014.

BEVILAQUA, C. *et al.* COMPORTAMENTOS DE RISCO E PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA ENTRE ADOLESCENTES UNIVERSITÁRIOS. **Anais Eletrônico VII EPCC – Encontro Internacional de Produção Científica**. Centro Universitário de Maringá - CESUMAR. Editora CESUMAR Maringá – Paraná – Brasil 2011. Disponível em: <[http://www.cesumar.br/prppge/pesquisa/epcc2011/anais/fabiana\\_southier\\_romanov\\_avelar%20\(1\).pdf](http://www.cesumar.br/prppge/pesquisa/epcc2011/anais/fabiana_southier_romanov_avelar%20(1).pdf)>. Acesso em: 10 ago. 2015.

Brasil. Ministério da Saúde. **Plano de ações estratégicas para o enfrentamento das doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) no Brasil 2011-2022/Ministério da Saúde**. Secretaria de Vigilância em Saúde. Departamento de Análise de Situação de Saúde. Brasília : Ministério da Saúde, 2011. 160 p.: il. – (Série B. Textos Básicos de Saúde) ISBN 978-85-334-1831-8. Disponível em: <[http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/plano\\_acoes\\_enfrent\\_dcnt\\_2011.pdf](http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/plano_acoes_enfrent_dcnt_2011.pdf)>. Acesso em: 25 fev. 2015.

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Programa Nacional de Promoção da Atividade Física “Agita Brasil”**: Atividade física e sua contribuição para a qualidade de vida. p 254-256. Informes Técnicos Institucionais. Projeto Promoção da Saúde Secretaria de Políticas de Saúde/MS. Texto de difusão técnico-científica do Ministério da Saúde. Rev Saúde Pública 2002;36(2): p. 254-6. Ministério da Saúde SEP/511, Bloco C, Ed. BiHar IV Brasília, DF. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rsp/v36n2/9222.pdf>>. Acesso em: 12 ago. 2015.

FERRAZ, A. S. M.; MACHADO, A. A. N. Atividade física e doenças crônico-degenerativas. **Diversa**. [S.l.]. Ano I - nº 1 pp. 25-35 jan./jun. 2008. Disponível em <[http://www.ufpi.br/subsiteFiles/parnaiba/arquivos/files/rd-ed1ano1-artigo2\\_alexsoares.PDF](http://www.ufpi.br/subsiteFiles/parnaiba/arquivos/files/rd-ed1ano1-artigo2_alexsoares.PDF)>. Acesso em: 07 fev. 2015.

SILVA, V. *et al.* **Quanto mais atividade física melhor?** p. 68-73. Programa de Pós-graduação em Medicina Interna e Terapêutica, Universidade Federal de São Paulo (Unifesp). set. 2013. 19(2):68-73. Disponível em <<http://files.bvs.br/upload/S/1413-9979/2014/v19n2/a4139.pdf>>. Acesso em 07 de fev. 2015.