

Prática de Exercício Físico (PEF), Qualidade de Vida (QV), Saúde e Academias.

Physical exercises practice (PEF), quality of life (QL), health and gyms.

José Cristiano Paes Leme da Silva¹
 Altemir Luiz Novaes Franco²
 Sabrina Valente Jorge²

Artigo
Original

Original
Paper

Palavras-chave:

Exercício Físico
 Qualidade de Vida
 Saúde
 Academia

Resumo

O tema do presente artigo é a relação entre Prática de Exercício Físico (PEF), Qualidade de Vida (QV), Saúde e Academias. O objetivo geral do estudo foi verificar como essa relação estava apresentada na mídia escrita. Quanto aos aspectos metodológicos nosso tipo de pesquisa foi bibliográfica. As fontes consultadas foram 18 edições de domingo (entre agosto de 2009 a janeiro de 2010) de um jornal que circula num município no interior do estado do Rio de Janeiro. Os resultados demonstram que: 1 – Talvez fosse mais interessante uma avaliação mais extensa do material cobrindo maior período de publicação. 2 – Considerando nosso objetivo geral percebemos que as informações sobre o esporte competitivo foi de uma predominância gritante em relação à academias, outras práticas alternativas de EF e sobre qualidade de vida. 3 – Considerando o objetivo específico, nossa visão aponta para a existência de um enorme volume de publicações sobre PEF, saúde, QV e prática de exercícios em academias. Entretanto, não sabemos se as informações são suficientemente compreendidas pela população leiga em geral. 4 - Quando uma comunicação para a população é feita ela poderia reconhecer que nem todos estão exclusivamente a serviço do esporte e que nem todos podem competir como campeões mundiais.

Abstract

This study focused the relationship between physical exercise practices (PEP), quality of life (QF), health and gyms. Our objective was to analyze how its relationship was showed in a public newspaper in a short town into the Rio de Janeiro State. We used a bibliographic study and several publications were examined here to build a better understanding about our focused subject. The results showed that 1 – We must to build a bigger study with more specialized papers from the literature, 2 – we found a prevalence of news about sport competitions, 3 – In spite of the great number of scientific publications over PEP, QF Health and Gyms we don't know if they are well comprehended subject by the general population and 4 – We can not affirm that everyone in the great population really wants to participate in sports competitions.

Key words:

*Physical Exercise
 Quality of Life
 Health
 Gym*

¹ Mestre em História Social (USS); Docente do Curso de Educação Física; Coordenador do Laboratório de Cineantropometria e Avaliação Funciona (LACAF) - Centro Universitário de Volta Redonda – UNIFOA - Curso de Educação Física

² Graduação em Educação Física - Centro Universitário de Volta Redonda – UNIFOA

1. Introdução

O termo exercício físico é compreendido como qualquer atividade física que mantém ou aumenta a aptidão física em geral e tem o objetivo de alcançar a saúde e também a recreação sendo sua abordagem conceitual disponibilizada na rede mundial de computadores portanto aberta à comunidade acadêmica e população em geral¹.

Nessa mesma linha de raciocínio, outra definição relacionada ao tema e que optamos mostrar aqui é a de Saúde que é vista do seguinte modo:

(...) saúde possui implicações ilegais, sociais e econômicas dos estados de saúde e doença; sem dúvida, a definição mais difundida é a encontrada no preâmbulo da Constituição da Organização Mundial da Saúde: saúde é um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não apenas a ausência de doenças²

Outro termo bastante importante e que merece destaque nesse momento é a Qualidade de vida vista como:

(...) método usado para medir as condições da vida de um ser humano. Envolve o bem físico, mental, psicológico e emocional, além de relacionamentos sociais, como família e amigos e também a saúde, educação, poder de compra e outras circunstâncias da vida. Não deve ser confundido com padrão de vida, uma medida que quantifica a qualidade e quantidade de bens e serviços disponíveis³.

O tema do presente artigo é a relação entre Prática de Exercício Físico (PEF), Qualidade de Vida (QV), Saúde e Academias⁴. Estudos envolvendo aspectos bioquímicos sobre a prática de exercício físico são comuns atualmente e revelam uma relação bastante promissora entre ser fisicamente ativo e melhor condição morfofuncional em vários segmentos etários da população (CAMERON e MACHADO, 2004).

Outros aspectos da relação analisada aqui, também são abordados na comunidade científica, com especial atenção sobre benefícios derivados da PEF (BARBANTI et al, 2002; FARINATTI e MONTEIRO In FARIA JUNIOR et al, 1999; BARBANTI et al, 2002; CARPENTER, 2002).

Em relação ao problema estudado construímos a seguinte questão: como a relação entre PEF, QV, Saúde e Academias está apresentada no campo da comunicação social em determinado recorte temporal? Após esse levantamento buscamos confrontar as informações coletadas com conceitos apresentados na literatura especializada sobre a relação entre PEF, QV, saúde e academias.

O objetivo do estudo foi verificar como a referida mensagem estava apresentada na mídia impressa, mais especificamente, jornais. O objetivo específico foi analisar essa mensagem a partir de estudos que discutem a PEF no contexto da qualidade de vida.

Importa citar que nosso alvo não foi aprofundar nossa análise a partir da comunicação social como área de formação profissional.

Quanto aos aspectos metodológicos nosso tipo de pesquisa foi bibliográfica. As fontes consultadas foram 18 edições de domingo (entre 30 de agosto de 2009 e 10 de janeiro de 2010) de um jornal que circula em um município no interior do estado do Rio de Janeiro. As edições escolhidas foram somente as de domingo. Também foram consultadas, artigos e livros, que abordavam sobre Academia, Saúde e Qualidade de Vida, mostrando a relação entre eles.

A opção pelo jornal é somente em função da facilidade de acesso à esta fonte. Outros materiais como revistas e/ou programas de TV poderiam ser analisados como fontes, porém, para se evitar o excesso de dados coletados restringimos nossa ação investigativa ao jornal.

2. Exercício físico, qualidade de vida, saúde e academias:

Para Gomes (2010) a área de comunicação social demonstra interesse por analisar as-

¹ Disponível em < http://pt.wikipedia.org/wiki/Exerc%C3%ADcio_f%C3%ADsico > acesso: 16 junho 2010

² Disponível em < <http://pt.wikipedia.org/wiki/Sa%C3%BAde> > acesso: 16 junho 2010

³ Disponível em < http://pt.wikipedia.org/wiki/Qualidade_de_vida > acesso 16 junho 2010

⁴ Academia. O termo também é utilizado para designar estabelecimentos destinados ao ensino e à prática de esportes ou ginástica Disponível em ?< <http://pt.wikipedia.org/wiki/Academia> > Acesso: 07 MAIO 2010

pectos do cotidiano das pessoas. Desse modo, o envolvimento com PEF pela população em geral toma contornos significativos na medida e que um número crescente de pessoas buscam tal prática.

Na cena comunicacional contemporânea nota-se, com relativa facilidade, uma atenção sobre o cotidiano da população em geral. Esta cena pode ser estendida como um ambiente privilegiado onde se constitui a sociabilidade e a subjetividade da e na civilização dita pós moderna. Portanto atualmente é grande o interesse da mídia pelo que é comumente vivido pelo indivíduo, pelo que é considerado banal e isso pode ser demonstrado pela exposição desse indivíduo em distintos formatos de visibilidade (GOMES, 2010, p. 1).

As ações escolhidas pela população seja a adoção de um estilo de vida fisicamente ativo ou o sedentarismo pode refletir uma opção ou a falta de informação ou ainda impedimentos de ordem variada como a inexistência de políticas públicas e, não somente um erro isolado da pessoa.

Por outro lado, para melhor compreender essa relação da mídia com o aquilo que é feito vale conferir a fala de Moscovic citado por ALLAIN e CAMARGO (2010): “(...) as representações sociais são um conjunto de conceitos, afirmações e explicações que se originam no dia-a-dia, durante a comunicação e colaboração entre indivíduos e grupos” (MOSCOVIC apud ALLAIN e CAMARGO, 2007, p. 94). A PEF caracteriza a comunicação de escolhas, sentimentos e significados por parte de seus praticantes além de caracterizar o trato com elementos que o indivíduo tenha aprendido na escola, na mídia, no convívio social enfim.

Isso importa para que pessoas vivam melhor ajustadas em relação a seus interesses e desejos. Pois as representações sociais contribuem para possamos dominar nosso ambiente, para que compreendamos e expliquemos melhor idéias e fatos presentes em nosso universo, elas nos auxiliam nas respostas a questões que nos são colocadas pelo mundo e compreender o significado do devir histórico e das descobertas da ciência (ALLAIN e CAMARGO, 2007, p. 94).

Em suma vale pontuar que nossa sociedade testemunha;

A importância crescente dos meios de comunicação de massa na atribuição de sentidos aos discursos que influenciam na constituição de saberes/fazeres do cotidiano social. Isso também ocorre em relação à cultura esportiva e de movimento. De onde são colhidos e didaticamente transformados os conteúdos de ensino/aprendizagem da Educação Física (PIRES, 2002, p. 21)

Essa pode ser uma pista sobre a possibilidade de utilização da mídia no estabelecimento do que se pode entender como explicadores das condutas humanas dentre elas a PEF individual ou em grupo com a finalidade de melhorar a própria qualidade de vida.

A relevância de estudos dessa natureza pode ser vista na fala de alguns autores:

O conceito de qualidade de vida é diferente de pessoa para pessoa e tende a mudar ao longo da vida de cada um. Existe, porém, consenso em torno da idéia de que são múltiplos os fatores que moldam e diferenciam o cotidiano do ser humano, resulta numa rede de fenômenos e situações que, abstratamente pode ser chamada de qualidade de vida (Nahas, 2001, p5).

O mesmo autor argumenta no sentido de ser profunda e grande a influência dos hábitos adotados sobre nossa saúde, e também menciona alguns estudos revelando que algumas mudanças comportamentais são decisivas no controle de algumas doenças relacionadas à inatividade e efetivas em termos de prevenção destas (Nahas, 2001).

A debilidade⁵ vista como enfraquecimento generalizado e derivado da inatividade prolongada deriva, portanto do sedentarismo que acomete boa parte da população no dito mundo industrializado (Idem, 2001). Esta informação pode ser relacionada com a fala de Pitanga quando afirma:

O exercício físico é inversamente associado com morbidade e mortalidade por diversas doenças crônicas –degenerativas, como também, altos níveis de

⁵ Enfraquecimento. Disponível em < <http://pt.wiktionary.org/wiki/debilidade>> acesso: 07 maio 2010

atividade física no tempo livre, estão associado com aumento da longevidade (PITANGA, 1998, p.22).

Outras informações sobre a aplicabilidade do exercício físico na avaliação clínica também reforça o uso deste como ferramenta na prevenção e diagnóstico de anormalidades funcionais. Um exemplo é o fato do exercício feito em esteira ser um método não invasivo recomendado para diagnóstico e prognóstico no contexto da avaliação de distúrbios arterial-coronarianos (OLIVEIRA et al, 2007).

Esta informação é relevante, em função de problemas como a incompetência cronotrópica (IC) avaliada na intervenção profissional em cardiologia. Para Oliveira e colaboradores a IC é caracterizada por atenuação na frequência cardíaca em resposta ao esforço físico e ficou definida como falha para se atingir 85% da frequência cardíaca máxima prevista em função da idade cronológica (Ibidem, 2007)

Isso deixa clara a aplicabilidade do exercício físico no contexto clínico reforçando a necessidade de uma ação interdisciplinar entre médicos e profissionais da Educação Física.

Ainda considerando a literatura especializada, a prática regular de algum exercício físico pode ser benéfica principalmente quando recebe supervisão profissional. (FRANKLIN, WHALEY e HOWLEY, 2006; CARPENTER, 2002; CESAR e BARROS NETO in MOREIRA, 2002; DESLANDES, In ALVES JUNIOR, 2006; GONÇALVES, 2004; MELO e TUFIK, 2004; PELLEGRINOTTI In MOREIRA e SIMÕES, 2002; FRAGA e WACHS, 2007).

Alguns autores discutem a pertinência desta relação (BAGRICHESKY, ESTEVÃO e PALMA, 2007) enquanto outros analisam a variedade de possibilidades de que ser fisicamente ativo promova realmente benefícios substanciais para a condição morfológico funcional humana e assim melhor estado de saúde (POLLOCK e WILMORE, 1993; POWERS e HOWLEY, 2000).

Para Seidl e Zannon é abrangente o contexto da QV, pois para eles: “(...) saúde e doença configuram processos compreendidos como um *continuum*, relacionado aos aspectos econômicos, socioculturais, à experiência pessoal e estilos de vida” (2004, p. 02). Sobre isso vale

registrar a complicada vida cotidiana, com jornada de trabalho diário superior a 10 – 12 horas que muitas pessoas experimentam em suas vidas e que pode complicar sua frequência em algum programa de exercício físico.

Outros estudos revelam a pertinência desta prática como promotora de benefícios orgânico-funcionais como observado por Ciolac e Guimarães afirmando que:

A prática regular de atividades físicas tem sido recomendada para prevenção e reabilitação de doenças cardiovasculares e outras crônicas por diferentes associações de saúde no mundo (...). Estudos epidemiológicos têm demonstrado relação direta entre inatividade física e presença de múltiplos fatores de risco como os encontrados na síndrome metabólica. Entretanto, tem sido demonstrado que a prática regular de exercício físico apresenta efeitos benéficos na prevenção e tratamento da hipertensão arterial, resistência à insulina, diabetes, dislipidemia e obesidade (CIOLAC e GUIMARÃES, 2004, p. 1)

Essa associação entre PEF e benefícios sobre o estado de saúde é animadora para a população visto que é bastante simples a possibilidade ingresso em algum programa de atividades como, por exemplo, caminhadas semanais. Por outro lado, a necessidade de exame clínico prévio e supervisão de professores de Educação Física são ações básicas para garantia de segurança e bem estar do praticante.

Comumente as academias oferecem boa possibilidade de se praticarem diversas modalidades de exercício físico. Estas são inúmeras em nossa sociedade e oferecem atividades como: ginástica, musculação, atividades aquáticas, dança, artes, marciais dentre outras possibilidades.

Importa pontuar que o fato de existirem academias funcionando não representa necessariamente que seja grande a parcela populacional que as frequenta efetiva e regularmente. Num contexto capitalista, importa questionar quantos da população podem pagar por tal serviço e ainda serem capazes de pagar também a consulta ao médico para exames de saúde prévios à PEF. Ou então submeter-se às enormes filas do sistema único de saúde instalado na realidade brasileira, que por sinal é bastante desanimador.

Em suma vale destacar a proposta de Carvalho que oferece uma visão bastante relevante do contexto que se busca estudar aqui:

As nossas avaliações relativas às ações da educação física na saúde privilegiam o processo, o vínculo com a população, os territórios, o trato com a informação e com o conhecimento, a possibilidade de multiplicar as intervenções e transversalidade que significa constituir um modo de organização que se opõe à verticalidade hierárquica das funções. É freqüente propormos a atividade física de forma um tanto mecânica(...) como se o corpo fosse uma máquina, um mecanismo similar ao relógio. Movimentar-se, entretanto, pressupõe conhecer limites e possibilidades na dimensão física, biológica, fisiológica, mas também intelectual, emocional e afetiva que determina, por sua vez, a subjetividade da pessoa (CARVALHO In FRAGA e WACHS, 2007, p.65)

Essa pode ser entendida como uma visão que busca avançar para além de se propor uma prática, que se reduza a mera reprodução de esforços mecanizados onde se privilegia o esforço excessivo, desgastante e muitas vezes causador da desistência da pessoa em continuar sua participação em programas de PEF semanal.

3. Discussão

A análise da relação entre o que está publicado na mídia para o grande público e, o que é consenso na comunidade acadêmica permite surgimento de questões variadas. Por exemplo, será que todos entendem perfeitamente a mensagem publicada sobre o ideal em termos do melhor exercício a ser praticado pela população em geral para melhor qualidade de vida.

No mínimo é possível admitir que, na interpretação de material publicado deve ser considerada a capacidade individual de análise que pode ser mediada pelo conhecimento prévio de quem lê.

Para Farinatti e Ferreira: “o comportamento é mediado pelo conhecimento, ou seja, o que sabemos e pensamos influencia nossas ações” (FARINATTI e FERREIRA, 2006, p. 91-92), esta afirmação reflete boa relação com a intervenção de professores seja no espaço formal (escolar) ou fora deste.

A idolatria da ciência como capaz de decifrar o universo e seus fenômenos é outro desafio para a comunidade acadêmica instalada nas Instituições de Ensino Superior. Sobre essa afirmação vale conferir o seguinte argumento:

(...) é fundamental ter presente que a ciência não é algo natural, e sim um artefato surgido depois de milhares de anos de prevalência de formas religiosas e filosóficas de explicar o cosmo e a inserção do homem nele (OLIVA, 2006, p.31).

Como em nosso meio, temos a disponibilidade da informação veloz e, cada vez mais em maior quantidade optou-se por buscar, num veículo de comunicação destinado ao público, elementos para um confronto sobre o que é publicado academicamente sobre PEF, QV, Saúde e academias e como isso está [se está?] no processo de circulação midiática em um município no interior do estado do Rio de Janeiro. O quadro 1 é representativo e busca elucidar nossa proposta.

Quadro 1 – Relação das edições do material analisado entre dezembro de 2009 a janeiro de 2010 com indicação de respectivos destaques (n = 18). Os respectivos destaques foram buscados na capa do material e na parte de específica sobre esportes

| DATA | Total de destaques da capa | Sobre esporte competitivo | Sobre academia | Sobre prática de exercício físico* | Sobre qualidade de vida |
|----------------|----------------------------|---------------------------|----------------|------------------------------------|-------------------------|
| 30/AGO | 08 | 7 | 00 | 00 | 00 |
| 06 / SET | 09 | 8 | 00 | 00 | 00 |
| 13 / SET | 08 | 5 | 00 | 00 | 00 |
| 20 / SET | 08 | 5 | 00 | 00 | 00 |
| 27 / SET | 09 | 5 | 00 | 00 | 00 |
| 04 / OUT | 09 | 5 | 00 | 00 | 00 |
| 11 / OUT | 07 | 4 | 00 | 00 | 00 |
| 18 / OUT | 09 | 5 | 00 | 00 | 00 |
| 25 / OUT | 09 | 4 | 1 | 00 | 00 |
| 01/ NOV | 10 | 5 | 00 | 00 | 00 |
| 08/ NOV | 09 | 7 | 00 | 00 | 00 |
| 15/NOV | 09 | 6 | 00 | 00 | 00 |
| 22/NOV | 09 | 5 | 00 | 00 | 00 |
| 29/NOV | 10 | 6 | 00 | 00 | 00 |
| 06/DEZ | 10 | 4 | 00 | 00 | 00 |
| 13/DEZ | 09 | 1 | 00 | 00 | 00 |
| 27/DEZ | 08 | 5 | 00 | 00 | 00 |
| 10/JAN/ | | | | | |
| 2010 | 08 | 4 | 00 | 00 | 00 |
| TOTAL = | 158 | 91 | 01 | 00 | 00 |

* Práticas como caminhada, natação, corrida, e outras possíveis de serem feitas ao ar livre sem fins competitivos.

Conforme visto nas 18 edições (vide quadro 1), em 158 destaques de capa foram observadas 91 (57,5%) referências ao Esporte. O fato de não termos encontrado dados sobre PEF ao ar livre, atividades em academia e QV não significa ausência de matérias voltadas para o tema em questão, visto que concentramos nossa observação somente em edições de fim de semana.

Sobre a relação entre PEF, QV e Saúde vale conferir a afirmativa de Nahas:

Atividade física e aptidão física têm sido associadas ao bem estar, à saúde e à qualidade de vida das pessoas em todas as faixas etárias, principalmente na meia idade e na velhice, quando os riscos potenciais da inatividade se materializam, levando a perda precoce de vidas e de muitos anos de vida útil (NAHAS, 2001, p. 31).

Tendo-se como foco a informação divulgada sobre PEF e sua relação com QV, Saúde e academias surge a possibilidade de contribuição de conhecimentos do treinamento

corporal. Aliado ao destaque observado para o esporte vale registrar a fala de Pellegrinotti (2002) demarcando a complexidade pertinente as propostas de prescrição de esforço físico:

O olhar do treinamento é um compromisso científico, e não esforços desconexos desvinculados de qualquer base teórica. O conhecimento produzido em ciência da atividade física e dos esportes quer contribuir no desenvolvimento harmônico da motricidade humana, sendo o rendimento o resultado da interação do potencial genético do praticante e da ciência do treinamento. Nessa perspectiva, consolida-se a performance humana como a capacidade da natureza humana de se auto-organizar para a harmonia da vida e, sobretudo, para realizações biopsicossociais (PELLEGRINOTTI, In MOREIRA e SIMÕES, 2002, p. 190)

Obviamente a PEF deve receber supervisão profissional e trato científico dada a complexidade de fatores que regem tal supervisão:

(...) para prescrição de exercícios na

promoção da saúde devemos ter em mente alguns pressupostos que deverão nos auxiliar a tomar decisões quanto a frequência semanal, à duração e a intensidade dos exercícios físicos (PITANGA, 1998, p.105).

A menção aos benefícios derivados da PEF encontrada na literatura especializada é bastante evidente. Por outro lado, tal evidência está bem clara no espaço acadêmico, com linguagem acadêmica e formas de tratamentos estatístico-interpretativos também acadêmicos.

Diante disso, como fica o público leigo diante de tais informações. Como se lê uma tabela de classificação de consumo máximo de oxigênio na avaliação da capacidade aeróbia sem ser profissional da área de Saúde.

Mesmo assim a literatura especializada continua com afirmações tais como: “A prática de exercícios traz a convivência com hábitos mais saudáveis, assim torna-se mais fácil a interrupção do tabagismo, a diminuição do consumo de bebidas e o abandono do uso de drogas” (PITANGA, 1998, p 113).

Outra curiosidade foi o ato de que, nas 18 edições, apenas 1 vez foi encontrado o destaque para academias. Segundo dados obtidos por telefone junto à prefeitura⁶ local existem neste município 48 academias regularizadas legalmente.

Estas que são uma realidade entre nós (CAPINUSSÚ In COSTA, 2004) são por excelência local de práticas corporais cuja busca, na maioria das vezes, se justifica por recomendação clínica, lazer ou por uma condição que obriga a pessoa a agir em prol de melhor aptidão psico-física, somente para citar algumas razões (BARBANTI, 1994).

Mesmo não dispondo de dados quantitativos sobre a população da cidade, pode-se perguntar se esse total de 48 academias atende satisfatoriamente a população. Embora não seja esse o foco de nosso estudo, sempre deve existir adequação nas propostas visando atender demandas populacionais.

Se alguns autores provam o papel do exercício físico como promotor de benefícios morfo-funcionais e isso aproxima as pessoas para um melhor estado de saúde (ORTIZ e MELLO In MELLO e TUFFIK, 2004; COPOLILLO, 2001;

CHAVES, 2001;TAHARA, SCHWARTZ e SILVA, 2003; FIGUEIRA JÚNIOR, 2000), então ser fisicamente ativo pode favorecer melhor saúde embora outros aspectos devam ser discutidos nesse campo, pois como sabemos muitos são fisicamente ativos sem serem necessariamente saudáveis.

Ainda sobre o espaço das academias existentes é comum estas oferecerem a atividade de musculação. Um reforço em relação à utilidade desta atividade é o seguinte estudo:

Nos últimos anos, tem sido observado aumento acentuado no número de adeptos ao treinamento com pesos (TP), bem como no número de publicações investigando os efeitos desse tipo de treinamento sobre os diferentes componentes da aptidão física associada à saúde ou ao desempenho (...).O TP, por sua vez, caracterizado como atividade de alta intensidade, está intimamente relacionado com ganhos na massa muscular e, por isso, parece acarretar uma redução na gordura corporal, em virtude do aumento no gasto energético. Além disso, mais recentemente, o TP tem se mostrado benéfico no controle de alguns fatores de risco para o desenvolvimento de doenças coronarianas. Aparentemente, influências positivas no perfil lipídico e lipoproteico são observadas em decorrência desse tipo de treinamento. Entretanto, isso ainda não está bem estabelecido na literatura, uma vez que muitos programas envolvendo o TP não têm demonstrado alterações nessa variável (POLITO, et al, 2010, p. 1).

Um ponto digno de nota é a necessidade de se esclarecer as informações oriundas das publicações científicas para a grande população. Há situações práticas a considerar como no exemplo de trabalhadores braçais que também merecem conhecer e desfrutar de informações sobre benefícios orgânico-funcionais derivados da prática da PEF. Sobre isso vale conferir a seguinte advertência:

Segundo Schon, as situações práticas são instáveis, contemplam a complexidade, contêm alto grau de incertezas e permitem conflito de valores. A for-

⁶ Enfraquecimento. Disponível em < <http://pt.wiktionary.org/wiki/debilidade>> acesso: 07 maio 2010

mação dos professores nas licenciaturas não contempla tais situações e, ao terem que enfrenta-las, sentem-se despreparados incapacitados para lidar com elas (SCHON apud MALDANER e SCHNETZLER In CHASSOT e OLIVEIRA, 2001, p. 200)

Não se pretende com isso reacender o debate entre teoria-prática, mas sim deixar clara a necessidade de atenção na conjugação dessas que vemos como dimensões da vida humana e sua respectiva compreensão.

Outro dado bastante evidente no quadro 1 é o destaque destinado ao Esporte. Esse que, entre diversas possibilidades de compreensão, representa manifestação viva da motricidade humana, reúne milhões diante da TV, gera lucros e reboca o conceito de melhor saúde atrelado à sua prática embora haja quem questione tal relação com bastante propriedade (BAGRICHEVSKY, ESTEVÃO e PALMA, 2007).

Importa saber quantos da população terão acesso a essa prática. Quantos realmente querem competir e ainda o que torna a competição uma necessidade e qual seria o preço a pagar pelo primeiro lugar.

Essas são algumas possibilidades de investigação que foge ao nosso alvo inicial. Mas vale incluir aqui a idéia de Santos citado por Corrêa e Gonçalves sobre a relação entre a sociedade e o cientista:

As observações de Boaventura Souza Santos são importantes por permitirem entender que existe relação tal que aquilo que é importante para o cientista foi determinado pela sociedade, que lhe forneceu tanto as bases materiais como os valores para formular suas concepções (SANTOS apud CORRÊA e GONÇALVES in GONÇALVES, 2004, p. 5).

Essa pode ser uma via de aproximação que dá sentido ao que se estuda nas IES e o que se produz para ser visto/lido. Se então, temos uma comunicação publicada para a população, seria correto questionar seu significado do ponto de vista científico-epistemológico. Ou será que a população recebe informações da mídia e acha que tudo é cabível e possível mesmo com condicionantes de QV num con-

texto como o brasileiro marcado por profundas diferenças e desigualdades sociais.

Pelo exposto fica evidente que a PEF pode sim contribuir para o desenvolvimento humano, mesmo que tal prática não seja exclusiva para atletas profissionais.

4. Considerações finais

Em termos de interpretação de nosso estudo optamos pelas seguintes possibilidades:

1 – Talvez fosse mais interessante uma avaliação mais extensa do material cobrindo maior período de publicação.

2 – Considerando nosso objetivo geral percebemos que as informações sobre o esporte competitivo foi de uma predominância gritante em relação à academias, outras práticas alternativas de EF e sobre qualidade de vida.

3 – Considerando o objetivo específico, nossa visão aponta para a existência de um enorme volume de publicações sobre PEF, saúde, QV e prática de exercícios em academias. Entretanto, não sabemos se as informações são suficientemente compreendidas pela população leiga em geral.

4 - Quando uma comunicação para a população é feita ela poderia reconhecer que nem todos estão exclusivamente a serviço do esporte e que nem todos podem competir como campeões mundiais.

5. Referências Bibliográficas

1. BARBANTI, Valdir José. **DICIONÁRIO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DO ESPORTE**. São Paulo: Manole, 1994
2. CESAR, Marcelo de Castro e BARROS NETO, Turíbio Leite de. Fisiologia na Prática de Atividades Físicas, in MOREIRA, Wagner Wey e SIMÕES, Regina (orgs.) **ESPORTE COMO FATOR DE QUALIDADE DE VIDA**. Piracicaba/SP: Editora Unimep, 2002

3. DESLANDES, Andréa Camaz. Impacto da atividade física na depressão e idosos. In ALVESJUNIOR,EdmundodeDrummond (org.) **ENVELHECIMENTO E ATIVIDADE FÍSICA: DIVERSOS OLHARES SOBRE A PREVENÇÃO DE QUEDAS**. Niterói/RJ: GEAF / UFF / ANIMA / Brazil foundation, 2006
4. GONÇALVES, Aguiinaldo (org.).**CONHECENDO E DISCUTINDO SAÚDE COLETIVA E ATIVIDADE FÍSICA**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2004
5. MELO, Marco Túlio de e TUFIK, Sérgio. **ATIVIDADE FÍSICA, EXERCÍCIO FÍSICO E ASPECTOS PSICOBIOLÓGICOS**. Rio de Janeiro; Guanabara koogan, 2004
6. PELLEGRINOTTI, Ídico Luiz. Performance Humana – Treinamento e Qualidade de Vida In MOREIRA, Wagner Wey e SIMÕES, Regina (orgs.) **ESPORTE COMO FATOR DE QUALIDADE DE VIDA**. Piracicaba/SP: Editora Unimep, 2002
7. PIRES, Giovani de Lorenzi. Educação física e o discurso midiático abordagem crítico-emancipadora. Ijuí/RS: Editora Unijuí, 2002
8. FRAGA, Alex Branco e WACHS, Felipe. **EDUCAÇÃO FÍSICA E SAÚDE COLETIVA – POLÍTICAS DE FORMAÇÃO E PERSPECTIVAS DE INTERVENÇÃO**. Série Esporte, Lazer e Saúde. 2.ed.Porto Alegre: Editora da UFRGS, 2007
9. ORTIZ, Marcelo Janini e MELLO, Marco Túlio. Prescrição de Treinamento Físico e Aspectos Psicobiológicos In MELLO, Marcelo Janini de e TUFFIK, Sérgio. **ATIVIDADE FÍSICA, EXERCÍCIO FÍSICO E ASPECTOS PSICOBIOLÓGICOS**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2004
10. COPOLILLO, Martha Lenora Queiroz. O Espaço Escolar, a Mídia Televisiva e o “Corpo”: um diálogo marcado pelas complexidades dos cotidianos da vida. XII – CONGRESSO BRASILEIRO DE CIÊNCIAS DO ESPORTE - ANAIS. Caxambu/MG, 21 a 26 de outubro de 2001. CD-ROM
11. CHAVES, Simone Freitas. Corpo, Propaganda e Imaginário Social. GTT 2 Comunicação e Mídia. XII – CONGRESSO BRASILEIRO DE CIÊNCIAS DO ESPORTE - ANAIS. Caxambu/MG, 21 a 26 de outubro de 2001. CD-ROM
12. TAHARA. A. K, SCHWARTZ, G. M; SILVA K. A. Aderência e manutenção da prática de exercícios em academias. **REVISTA BRASILEIRA DE CIÊNCIA E MOVIMENTO**. Brasília, v.11, n. 4, p. 7-12, out./dez 2003.
13. BAGRICHEVISKY, M., ESTEVÃO, A. e PALMA, A. (orgs.)**A SAÚDE EM DEBATE NA EDUCAÇÃO FÍSICA**. Ilhéus/BA: Editus,2007.
14. BARBANTI, Valdir J., AMADIO, Alberto C., BENTO, Jorge O. e MARQUES, Antonio T. (orgs.) **ESPORTE E ATIVIDADE FÍSICA – INTERAÇÃO ENTRE RENDIMENTO E SAÚDE**. Barueri/SP: Manole, 2002
15. C A R P E N T E R , C a r l o s Sandro. **TREINAMENTO CARDIORESPIRATÓRIO**. Rio de Janeiro: Sprint, 2002
16. CAMERON L. C, e MACHADO, Marco. **TÓPICOS AVANÇADOS EM BIOQUÍMICA DO EXERCÍCIO**. Rio de janeiro: Shape, 2004
17. CARVALHO, Yara M. Práticas corporais e comunidade: um projeto de Educação Física no Centro de Saúde Escola Samuel B. Pessoa (Universidade de São Paulo) In FRAGA, Alex Branco e WACHS, Felipe. **EDUCAÇÃO FÍSICA E SAÚDE COLETIVA – POLÍTICAS DE FORMAÇÃO E PERSPECTIVAS DE INTERVENÇÃO**. Série Esporte, Lazer e Saúde. 2.ed.Porto Alegre: Editora da UFRGS, 2007
18. FRANKLIN, Barry A., WHALEY, Mitchell H. e HOWLEY, Edward T. (eds.) **RECURSOS DO ACSM PARA**

O PERSONAL TRAINER. Tradução: Giuseppe Taranto. Rio de Janeiro; Guanabara Koogan, 2006

19. FARINATTI, Paulo T.V e MONTEIRO, Wallace D. Fisiologia do Esforço. In FARIA JUNIOR, A.Gg. de; CUNHA JUNIOR, Carlos F. F.da; NOZAKI, Hajime T; e ROCHA JUNIOR, Coriolano P. da. (orgs.) **UMA INTRODUÇÃO À EDUCAÇÃO FÍSICA.** Niterói/RJ: Corpus, 1999
20. FARINATTI, Paulo T. V. e FERREIRA, marcos S. **SAÚDE, PROMOÇÃO DA SAÚDE E EDUCAÇÃO FÍSICA: conceitos, princípios e aplicações.** Rio de Janeiro: EdUERJ, 2006
21. NAHAS, Markus Vinicius. **ATIVIDADE FÍSICA, SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA: CONCEITOS E SUGESTÕES PARA UM ESTILO DE VIDA ATIVO.** Londrina, PR: Midograf 2001.
22. OLIVA, Alberto. Cabe ainda invocar o método científico universal? In SOUZA. Alicia Navarro de e PITANGUY, Jacqueline. (orgs.) **SAÚDE, CORPO E SOCIEDADE.** Série Didáticos. Rio de Janeiro: editora UFRJ, 2006
23. PELLEGRINOTTI, Idico L. PERFORMANCE HUMANA: TREINAMENTO E QUALIDADE DE VIDA. In MOREIRA, Wagner Wey E SIMÕES, Regina (orgs.) **ESPORTE COMO FATOR DE QUALIDADE DE VIDA.** Piracicaba/SP: Unimep, 2002.
24. POLLOCK, Michael L. e WILMORE, Jack H. **EXERCÍCIO NA SAÚDE E NA DOENÇA – AVALIAÇÃO E PRESCRIÇÃO PARA PREVENÇÃO E REABILITAÇÃO.** 2. ed. Traduzido sob supervisão de: Maurício Leal da Rocha. Rio de Janeiro: MEDSI, 1993.
25. POWERS, Scott K. e HOWLEY, Edward T. **FISIOLOGIA DO EXERCÍCIO - TEORIA E APLICAÇÃO AO CONDICIONAMENTO E AO DESEMPENHO.** Revisão científica; Francisco Navarro e Reury F. P. Bacurau. Barueri/SP: Manole, 2000
26. PITANGA, Francisco José Godim. **ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE.** Salvador: Universidade Federal da Bahia, 1998.
27. SANTOS, Boaventura Souza apud CORRÊA, Carlos Roberto e GONÇALVES, Aguinaldo. **SAÚDE COLETIVA, ATIVIDADE FÍSICA E QUALIDADE DE VIDA.** In GONÇALVES, Aguinaldo (org.). **CONHECENDO E DISCUTINDO SAÚDE COLETIVA E ATIVIDADE FÍSICA.** Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2004
28. SHON apud MALDANER, Otavo Aloisio e SCHNETZLER, Roseli Pacheco. A NECESSÁRIA CONJUGAÇÃO DA PESQUISA E DO ENSINO NA FORMAÇÃO DE PROFESSORES E PROFESSORAS. In CHASSOT, Attico e OLIVEIRA, Renato José de. (orgs.) **CIÊNCIA, ÉTICA E CULTURA NA EDUCAÇÃO.** São Leopoldo/RS: Editora UNISINOS, 2001

FONTES DE MEIO ELETRÔNICO

29. ALLAIN, Juliana Mezzomo e CAMARGO, Brigido Vizeu. O papel da mídia brasileira na construção das representações sociais de segurança alimentar. **Psicologia: Teoria e prática,** 2007, 9(2):92-108. Disponível em < <http://pepsic.bvs.psi.org.br/pdf/ptp/v9n2/v9n2a06.pdf> > acesso 16 junho 2010
30. GOMES, Meyrilane, S. Orkut, a identidade virtual: Um estudo do fenômeno comunicacional no cotidiano. Disponível em < <http://www.cchla.ufpb.br/conhecimentodemdebate/arquivos/144-02092008134416-meyri.pdf> > acesso: 16 junho 2010.
31. CAPINUSSÚ, José Maurício. Academias de ginástica e condicionamento físico – origens. In COSTA, Lamartine Pereira da. (org.) **ATLAS DO ESPORTE NO BRASIL.** Rio de Janeiro: Shape, 2004. Disponível em < <http://www.atlasesportebrasil.org.br/index.php> > acesso 2 junho 2010.

32. CIOLAC, Emmanuel Gomes; GUIMARAES, Guilherme Veiga. Exercício físico e síndrome metabólica. **Rev Bras Med Esporte**, Niterói, v. 10, n. 4, ago. 2004 . Disponível em <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-6922004000400009&lng=pt&nrm=iso>. acessos em 08 maio 2010. doi: 10.1590/S1517-86922004000400009.
33. OLIVEIRA, Joselina LM, GÓES, Thiago JS, SANTANA, Thaiana A, TRAVASSOS, Thiago F, TELES, Livia D, ANDRADE, Fernando D Anjos, NASCIMENTO JUNIOR, Adão C, ALVES, Érica O, BARRETO, Martha A, BARRETO-FILHO, José A, D'OLIVIERA JUNIOR, Argemiro and SOUZA, Antônio CS. **CHRONOTROPIC INCOMPETENCE AND A HIGHER FREQUENCY OF MYOCARDIAL ISCHEMIA IN EXERCISE ECHOCARDIOGRAPHY** - Research Open Access, Cardiovascular Ultrasound, 2007, 5:38, p. 1- 9. Disponível em <http://sociedades.cardiol.br/socerj/area-cientifica.asp> acesso: 2 junho 2010
34. POLITO, Marcos Doederlein et al . Efeito de 12 semanas de treinamento com pesos sobre a força muscular, composição corporal e triglicérides em homens sedentários. **Rev Bras Med Esporte**, Niterói, v. 16, n. 1, fev. 2010 . Disponível em <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-6922010000100005&lng=pt&nrm=iso>. acessos em 03 jun. 2010. doi: 10.1590/S1517-86922010000100005.
35. SEIDL, Eliane Maria Fleury; ZANNON, Célia Maria Lana da Costa. Qualidade de vida e saúde: aspectos conceituais e metodológicos. **Cad. Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 20, n. 2, abr. 2004 . Disponível em <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-11X2004000200027&lng=pt&nrm=iso>. acessos em 08 maio 2010. doi: 10.1590/S0102-311X2004000200027.

Anexo 1 – Relação de destaques nas respectivas edições do material analisado entre agosto de 2009 a janeiro de 2010

Edição 1:

- Santos e Fluminense em filme repetido(p.11);
- Atlético-MG quer voltar a vencer contra Sport(p.11);
- Bota recebe o Grêmio no Engenhão(p.12);
- Mais calmo Sandro garante estar pronto para o desafio(p.12);
- Flamengo encerra jejum incômodo(p.08);
- Copa da Vida termina com festa da torcida(p.08);
- Voltaço e Vassouras jogam no Estádio da Cidadania(p.08).

Edição 2:

- Flu junta os cacos para pegar o Náutico(p.11);
- Renault é convocada para audiência na FIA(p.11);
- Zico elogia Diego, mas critica Ronaldinho Gaúcho(p.11);
- Flamengo tenta embalar contra o Furacão(p.12);
- Brasil vence Argentina e se classifica(p.08);
- Botafogo perde para o Sport e segue na zona de rebaixamento(p.08);
- Vasco e Atlético – GO empatam em jogo dramático(p.08);
- Voltaço empata com Vassouras e esta na final(p.08).

Edição 3:

- Inter pega Cruzeiro para chegar ao topo(p.11);
- Grêmio pega o Náutico em busca da Primeira vitória fora(p.11);
- Goiás visita Barueri para não deixar o G-4(p.11);
- Botafogo x Fluminense: Desesperado (p.12);
- Flamengo inicia arrancada ao G-4 (p. 08).

Edição 4:

- Fluminense visita o embalado Grêmio (p.11);
- Santos e Botafogo duelam em busca da regularidade (p.11);
- Fênix estréia na segunda fase da terceira fase do Rio (p.11);
- Flamengo projeta chegar ao G4 (p.12);
- Vasco bate Guarani e dispara na liderança (p. 08).

Edição 5:

- Flamengo tenta encurtar distância (p.11);
- Botafogo encara o Vitória disposto a fugir empates (p.11);
- Flu recebe Avaí em outra final (p.12);
- Vasco fica mais perto da série A (p.08);
- Na AAP-VR, Dia do Idoso e como prestação de serviço e lazer (p.08).

Edição 6:

- Botafogo tenta conter o Goiás (p.11);
- Túlio maravilha comemora a escolha do Rio para sediar as Olimpíadas (p.11);
- Calendário de 2010 terá pausa durante a copa (p.11);
- Fla e Flu jogam pelos objetivos opostos (p.12);
- Bragantino e Vasco empatam em jogo que teve até granizo (p.08).

Edição 7:

- Brasil encara Bolívia e altitude (p.12);
- Flamengo fica mais perto do G-4 (p.08);
- Fluminense vence Santo André no ABC e mantém esperança (p.08);
- Vasco empata com a Ponte Preta e segue na liderança da série B(p.08);

Edição 8:

- Flamengo pega o líder Palmeiras (p.11);
- Fluminense e Inter lutam para manter sonhos vivos (p.11);
- Botafogo tenta conter Cruzeiro (p.12);
- Comércio espera fim de ano positivo (p08);
- Greve dos Bancos (p.08).

Edição 9:

- Flu e Goiás tentam se manter vivos (p.11);
- Botafogo x Flamengo: Alvinegro não vence clássico ha nove anos (p.11);
- Clássico cercado de expectativa (p.12);
- Vasco rumo à primeira divisão (p.08);

Edição 10:

- Fluminense encara “Modelo” Cruzeiro (p.12);
- Bota e Inter fazem duelo de esperançosos (p.12);
- Gigantes de Aço vencem etapa do interior (p.08);
- Vasco empata e fica mais perto do acesso (p.08);
- Santos perde dois pênaltis e flamengo está no G-4 (p.08).

Edição 11:

- Fluminense quer manter arrancada (p.11);
- Furacão e Goiás tentam reagir em busca de seus objetivos (p.11);
- Decadentes, Barueri e Inter buscam recuperação (p.11);
- Galo e Flamengo fazem confronto direto (p.12);
- Botafogo pega Curitiba para afastar de vez risco pequeno(p.12);
- Vasco volta à primeira divisão(p.08);
- “ Gigantes” vencem e estão na final(p.08);

Edição 12:

- Quem manda no vôlei do Rio é o Voltaço (p.12);
- Nilmar briga e Brasil derrota Inglaterra (p.12);
- Flu quer manter embalo contra o furacão (p.13);
- Rubinho nega vantagem pela experiência com o tanque cheio(p.13);
- Botafogo visita Barueri para continuar folgado (p.13);
- Fla precisa vencer desesperado o Náutico(p.14);

Edição 13:

- Fla recebe Goiás sonhando com a ponta (p.11)
- Fluminense faz mais uma decisão contra o Sport(p.11);
- Botafogo e São Paulo fazem o jogo da rodada (pág.12).

Edição 14:

- Bota faz confronto direto com o Furacão(p.12);

- Barcelona e Real Madrid fazem jogo mais esperado do ano(p.12);
- Flamengo tem que vencer para ficar vivo (p.13);
- São Paulo visita imprevisível Goiás (p.13);
- Fênix decide primeiro título de sua história (p.13);
- Flu junta cacos para tentar bater Vitória (p.14).

Edição 15:

- Confronto para evitar a queda (p.10);
- Rio de Janeiro pode quebrar jejum(p.11);
- Artilheiro será conhecido somente na rodada final (p.11);
- Felipe Melo na torcida pelo hexa rubro- negro(p.11);
- Flamengo garante título com vitória (p.12)

Edição 16:

- Semana agitada para o esporte em VR(p.12);

Edição 17:

- Ano quase perfeito do Flamengo (p.11).
- Antes desacreditado, Fla mostra superação no nacional (p.11).
- Projeções são otimistas para próxima temporada (p.11).
- Antes valeu pela arrancada no final (p.12).
- No Brasileiro, Flu o impossível (p.12).

Edição 18:

- Fênix renova com Valtinho (p.12);
- Léo Lima quer se firmar no futebol e no São Paulo (p.12);
- Beckham elege Messi o jogador mais parecido com Maradona (p.12);
- Edílson Silva assume futebol do Barra Mansa (p.12).

Endereço para Correspondência:

José Cristiano Paes Leme da Silva
cristiano1964@gmail.com

Curso de Educação Física: Av. Paulo Erlei Alves
Abrantes, 1325 - Três Poços - Volta Redonda – RJ
Cep.: 27240-560