

FACULDADE PATOS DE MINAS
CURSO BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

ROGÉRIO MENDES DA SILVA

**BENEFÍCIOS DA PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS
À SAÚDE NA PERCEPÇÃO DE PRATICANTES DE
FUTEBOL**

PATOS DE MINAS
2017

FACULDADE PATOS DE MINAS
CURSO BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

ROGÉRIO MENDES DA SILVA

**BENEFÍCIOS DA PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS
À SAÚDE NA PERCEPÇÃO DE PRATICANTES DE
FUTEBOL**

Artigo apresentado à Faculdade Patos de Minas como requisito para conclusão do Curso de Graduação em Educação Física para finalidade de obtenção do título de Bacharel podendo gozar dos direitos de Profissional de Educação Física.

Orientador: Prof. Esp. Diogo Alves Amaro

Coorientadora: Prof^a. Dra. Luciana de Araújo Mendes Silva

FACULDADE PATOS DE MINAS
Curso Bacharelado em Educação Física

ROGÉRIO MENDES DA SILVA

**BENEFÍCIOS DA PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS À SAÚDE NA
PERCEPÇÃO DE PRATICANTES DE FUTEBOL**

Banca Examinadora do Curso de Bacharelado em Educação Física, composta em
24 de junho de 2017.

Orientador: Prof. Esp. Diogo Alves Amaro
Faculdade Patos de Minas

Examinadora 1: Prof^a. Me. Célia Regina Bernardes Costa
Faculdade Patos de Minas

Examinadora 2: Prof^a. Esp. Fabiana Cury Viana
Faculdade Patos de Minas

DEDICO este trabalho aos acadêmicos da área em educação física e aos praticantes de futebol esperando que os dados aqui contidos possam trazer alguma contribuição a eles.

AGRADECIMENTOS

Agradeço a Deus pela sabedoria, força e pela saúde que permitiram mais uma conquista profissional.

Agradeço a minha esposa Luciana, ao meu filho Tobias, ao meu pai João, minha mãe Aurora (*In memoriam*) aos meus irmãos, meus sogro Antonio e Ana pelo apoio durante essa caminhada de conhecimento enquanto acadêmico. Meu muito obrigado a todos.

Agradeço a meu orientador Diogo pela sua contribuição na realização desse trabalho.

Que Deus abençoe hoje e sempre a todos que contribuíram com essa vitória.

Os esportes são meios eficazes para promover a saúde, a disciplina e a honestidade.

Dom Bosco

BENEFÍCIOS DA PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS À SAÚDE NA PERCEPÇÃO DE PRATICANTES DE FUTEBOL

BENEFITS OF THE PRACTICE OF PHYSICAL EXERCISES TO HEALTH IN THE PERCEPTION OF FOOTBALL PRACTICE

Rogério Mendes da Silva¹

Graduando do Curso de Bacharelado em Educação Física. Faculdade Patos de Minas.

Diogo Alves Amaro²

Especialista em Educação Física Escolar. Faculdades Integradas de Jacarepaguá.

Luciana de Araújo Mendes Silva³

Doutora em Promoção de Saúde. Universidade de Franca

RESUMO

As práticas corporais, atividade física, exercícios físicos e prática de esportes estão presentes em debates em que têm sido associados à saúde das pessoas. O objetivo do presente estudo foi verificar os benefícios da prática de exercícios físicos à saúde na percepção de praticantes de futebol do Projeto Máster do Coromandel Esporte Clube (CEC) do Município de Coromandel (MG). O estudo descritivo, quantitativo, transversal foi realizado com uma amostra por 35 participantes que responderam a um questionário com questões que abordavam aspectos relacionados à caracterização da prática de futebol realizada pelos participantes da pesquisa, e relação da prática de exercícios físicos com a saúde. O estudo apontou que 31 jogadores (81,6%) consideram a prática de exercícios físicos como fator condicionador do estado de saúde de um indivíduo. Foram relacionados pelos participantes da pesquisa diversos benefícios da prática dos exercícios físicos que incluem aspectos físicos, sociais e emocionais.

¹ Orientando

² Professor Orientador

³ Coorientadora

Palavras-chave: Exercícios físicos. Saúde. Praticantes de futebol.

ABSTRACT

Bodywork, physical activity, physical exercise and sports practice are present in debates in which it has been associated with people's health. The objective of the present study was to assess the benefits of physical exercise to health in the perception of soccer practitioners of the Coromandel Esporte Clube Master Project (CEC) of the Municipality of Coromandel (MG). The descriptive, quantitative, cross-sectional study was carried out with a sample of 35 participants who answered a questionnaire with questions that dealt with aspects related to the characterization of soccer practice performed by the participants of the research, and the relationship of physical exercise practice with health. The study pointed out that 31 players (81.6%) consider the practice of physical exercises as a conditioning factor of the state of health of an individual. The participants of the research related several benefits of practicing physical exercises that include physical, social and emotional aspects.

Keywords: Physical exercises. Health. Soccer practitioners.

INTRODUÇÃO

As práticas corporais, atividade física, exercícios físicos e prática de esportes têm sido temas de várias discussões como sendo de fundamental importância para a vida e suas consequências positivas no que se refere à saúde dos indivíduos (SANTOS; SIMÕES, 2012).

Cabe ressaltar nesse contexto a definição do termo atividade física referida por Guiselini (2004, p. 15): "Atividade Física é definida como qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos sendo, portanto, voluntário, e resultando em gasto energético maior do que os níveis de repouso."

A atividade física é reconhecida como fator de proteção para a saúde, sendo seus benefícios relacionados diretamente à redução de doenças crônicas e à diminuição do risco de morte prematura por doenças cardiovasculares dentre outros. Embora a atividade física seja um importante recurso para políticas de promoção de saúde, o baixo nível e a inatividade física são preocupantes não só no Brasil, mas no mundo de uma forma geral (POLISSENI; RIBEIRO, 2014) existindo a necessidade

de se sistematizar atividades que sejam realizadas pelos indivíduos para suprir tal carência de exercícios físicos.

De acordo com diversos autores com a urbanização e industrialização crescentes, exercícios físicos praticados regularmente são importantes recursos para modificação do estilo de vida atual das pessoas que em geral são sedentárias, para manter o nível de atividade física recomendado, sendo importante verificar as práticas mais adequadas às necessidades preconizadas como efeito protetor do exercício físico para a saúde (POLISSENI; RIBEIRO, 2014; SAMULSKI; NOCE, 2002; SANTOS; SIMÕES, 2012).

Os esportes são modalidades de exercícios físicos que podem ser opção para os indivíduos, podendo ser considerados recreativos ou competitivos, ser individuais ou coletivos e que apresentam determinadas regras.

Segundo Nista-Piccolo, (2005), a Inglaterra foi a pioneira da utilização do esporte como meio de educação cidadania, onde os indivíduos que deles participavam desenvolviam espírito de liderança, exerciam liberdade mas mantinham disciplina, iniciativa, espírito esportivo, contribuindo com a renovação e transformação do homem por meio de valores fundamentais a vida em sociedade.

A partir de 1979, com a edição da Carta Internacional de Educação Física e Esporte, temos uma mudança paradigmática geral do esporte. Antes o paradigma esportivo tinha como perspectiva apenas o alto rendimento, a busca da performance. Depois dessa carta, observa-se uma nova visão, a do esporte como um direito de todos. Portanto além da consolidação do esporte de alto nível, abre-se um grande espaço para o que se convencionou chamar de “esporte participativo” e “esporte educativo”, em que as pessoas ditas comuns, mais os jovens e as crianças, tem a oportunidade de usufruir do esporte, pois se a prática desportiva traz benefícios, todos devem ter direito de se beneficiar dela. (NISTA-PICCOLO, 2005, p. 57-58).

Neste sentido, conforme Pontes, Sousa e Lima (2006), o esporte em geral incluindo-se nessa perspectiva o futebol, pode ser realizado de forma menos competitiva valorizando-se o trabalho em equipe, respeito às regras e aos limites corporais. Para esses autores o futebol é uma prática esportiva com alta adesão popular e sua prática integra várias dimensões socioculturais relevantes com princípios como uso do tempo livre e ludicidade, além de proporcionar bem-estar e lazer a seus praticantes. Dessa forma, apresenta aspectos positivos relativos à promoção da saúde dos indivíduos em sua prática, pois de acordo com os referidos autores a saúde numa perspectiva mais holística, é considerada como uma condição

humana com dimensões física, social e psicológica, é modernamente entendida não apenas como o estado de ausência de doenças.

Para Vianna (2004):

Esse conceito de saúde apresenta um avanço, pois trata-se de uma abordagem bem ampla e que leva em consideração todas as dimensões humanas. Partindo dessa perspectiva a busca da saúde passa a ter um caráter dinâmico e preventivo, em detrimento de uma visão estática e curativa. As garantias de melhores condições de vida: - alimentação, moradia, transportes, trabalho, educação, cultura, lazer e esportes – passam a ser de fundamental importância para promoção de uma melhor qualidade de vida e, conseqüentemente, interfere na conquista de mais saúde dentro dessa concepção ampliada.

Dias et al. (2007) mencionam que a atividade física orientada traz vários benefícios incluindo os de aspecto fisiológico, psicológico e social. Matsudo et al. (2002) referem que ela tem sido mencionada como instrumento de recuperação, manutenção e promoção da saúde em textos clássicos gregos, romanos e orientais. Pesquisas mostram o efeito positivo das práticas corporais sistematizadas em vários aspectos da vida humana tais como na autoestima, autoconceito, autoimagem, depressão, ansiedade, insônia e na socialização e também benefícios relacionados à memória, aprendizagem e atenção. Existe ainda uma associação entre a atividade física regular e prevenção e controle das doenças crônicas não transmissíveis tais como as cardiovasculares e doença de Alzheimer (MATSUDO, 2006).

Pitanga (2002) aponta como benefício à saúde na forma de prevenção a melhoria da eficiência do sistema imunológico fato que pode reduzir a incidência de alguns tipos de câncer e melhorar a resistência de pacientes com AIDS (Síndrome da Imunodeficiência Humana).

Segundo Marchi Netto e Bankoff (2007) grande parte da população brasileira vem apresentando doenças tais como diabetes, hipertensão, taxas elevadas do LDL- colesterol, obesidade, estresse, osteoporose. Os autores afirmam que os especialistas, pesquisadores e trabalhadores em saúde relacionam essas doenças ao sedentarismo.

De acordo com a Política Nacional de Promoção de Saúde é necessário mapear e apoiar atividades físicas existentes bem com criá-las nos locais que dela carecem ofertando atividades orientadas para a comunidade em geral e para os grupos vulneráveis desenvolvendo estilos de vida saudáveis (BRASIL, 2006).

Considera-se então ser necessário refletir sobre o estilo de vida dos indivíduos, destacando-se nesse contexto a importância de exercícios físicos que contribuem decisivamente para a promoção da saúde das pessoas.

Apesar de vários estudos tratarem da associação entre práticas corporais, atividade física, exercício físico e prática esportiva como aspectos associados de forma positiva à melhoria da qualidade de vida e saúde dos indivíduos, Santos e Simões (2012) alertam que é necessário ir além do ponto de vista biológico, no qual são considerados apenas os indicadores de saúde que muitas vezes são pesquisados na área de Educação Física nas mais diversas perspectivas, como a biológica, psicológica, social e cultural.

Para os autores mencionados anteriormente a Educação Física deve produzir conhecimentos que respeitem os preceitos científicos e procurar evidências que efetivamente esclareçam a dinâmica dessa relação. Nesse sentido, é preciso considerar tanto o rigor metodológico para que haja melhor compreensão dos resultados obtidos e quais as generalizações efetivamente prováveis como também identificar as possibilidades e limitações de avaliações quantitativas. Os autores sugerem avaliações a partir da percepção dos indivíduos para que esses apontem os benefícios percebidos na prática dos exercícios físicos em seu bem-estar como forma de combinação a outros métodos de pesquisa, pois acreditam que a visão de quem vive a prática conta muito sobre a realidade dos efeitos das atividades corporais sistematizadas.

Nesse contexto, o objetivo do presente estudo foi levantar os benefícios da prática de exercícios físicos à saúde na percepção de praticantes de futebol do Projeto Máster do Coromandel Esporte Clube (CEC) do Município de Coromandel (MG).

METODOLOGIA

O presente estudo descritivo, quantitativo, transversal foi realizado no município de Coromandel/MG que se localiza na mesorregião do Triângulo Mineiro e Alto Paranaíba/MG. A amostra do estudo foi composta por 35 praticantes de futebol dos 62 que frequentavam o Projeto Máster do Coromandel Esporte Clube (CEC) que possuíam idade igual ou superior a 30 anos. A pesquisa autorizada inicialmente pelo

presidente do CEC aprovada para execução Pelo comitê de Ética e Pesquisa (CEP) (0149.0.393.000-08) teve como instrumento para coleta de dados um questionário elaborado pelos pesquisadores com questões que abordavam aspectos relacionados à caracterização da prática de futebol realizada pelos participantes da pesquisa, e relação da prática de exercícios físicos com a saúde.

Depois de esclarecidos sobre as metas da pesquisa e após assinarem os Temos de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLEs) os participantes responderam ao instrumento de pesquisa no seu local de treinamento.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

CARACTERIZAÇÃO DA PRÁTICA DE FUTEBOL

As informações sobre a prática de futebol referida pelos participantes da pesquisa encontram-se descritas na tabela 1:

Tabela 1 – Características da prática de futebol apontadas pelos praticantes do Projeto Máster do Coromandel Esporte Clube no município de Coromandel (MG)

Variável	Categoria	%	n
Início da prática de futebol	Quando eram crianças	80,0	28
	Na faixa etária de 16 a 18 anos	5,7	2
	Nos últimos quatro anos	8,6	3
	Não se lembram	5,7	2
Início da participação no Projeto Máster	Menos de um ano	20,0	7
	Um ano	2,8	1
	Dois anos	8,7	3
	Três anos	11,4	4
	Quatro anos	11,4	4
	Cinco anos	28,6	10
	Mais de cinco anos	17,1	6
Frequência da prática de futebol	Uma vez por semana	25,7	9
	Duas vezes por semana	65,7	23
	Três vezes por semana	5,7	2
	Não responderam	2,9	1
Duração da prática do futebol	Uma hora	22,9	8
	Duas horas	71,4	25
	Não responderam	5,7	2

Motivos que levarem a prática do futebol ⁴	Por indicação médica	5,3	3
	Como forma de lazer	49,1	28
	Para garantir o bem-estar físico	22,8	13
	Para aumentar o grupo de amigos	22,8	13

Ao se investigar sobre o início da prática de futebol pelos participantes pode-se dizer a grande maioria deles (28) possuía um grande tempo de prática nesse esporte, pois mencionaram praticá-lo desde a infância.

Com relação ao tempo que participavam do Projeto Máster de Futebol do Coromandel Esporte Clube pode se perceber que parte (20) joga a pelo menos quatro anos no projeto. Destaca-se aqui uma quantidade expressiva de jogadores (16) que participam do projeto em questão há 05 anos ou mais. Interessante destacar que a grande maioria dos jogadores do projeto realiza sua prática no futebol/projeto há bastante tempo, esse fato pode estar relacionado aos benefícios por eles percebidos ao longo desse tempo, pois se não houvesse um bem-estar eles já poderiam ter abandonado o futebol.

Em estudo realizado por Camargo e Bueno (2003) foi verificado que a maioria dos entrevistados aprendeu a jogar futebol na infância, e não conseguem imaginar a vida sem praticar esse esporte. De acordo com Dambros, Lopes e Santos (2011) existem evidências da associação entre a prática de exercícios físicos na infância e adolescência com a manutenção desta prática na vida adulta afirmando a aquisição de comportamentos e hábitos de vida que podem trazer inúmeros benefícios aos indivíduos ao longo de suas vidas.

Com referência à frequência da prática de futebol, a maioria dos participantes da pesquisa (23) mencionou duas vezes por semana e (25) pelo menos duas horas. Considerando-se a atividade física como uma aliada a saúde das pessoas a Organização Mundial de Saúde (OMS) recomenda a realização de atividades físicas aeróbicas moderadas ou vigorosas sendo sua efetividade na frequência de 150 ou 75 minutos respectivamente (FERREIRA, 2013).

Quando questionados sobre os motivos que os levaram a prática de futebol, os jogadores referiram indicação médica, forma de lazer, garantia do bem-estar físico e aumentar o grupo de amigos. Segundo Nieman (1999) cada pessoa na escolha da atividade a praticar decide o que é mais importante, citando o autor saúde, condicionamento aeróbico ou ambos.

⁴ A quantidade de respostas excede o valor do n (35) pois os jogadores se referiram a mais de uma das respostas propostas no questionário

De acordo com o estudo de Camargo e Bueno (2003) a maioria dos entrevistados em seu estudo acredita que além de ser uma distração, o futebol favorece um melhor condicionamento físico e convívio com os amigos. Portanto, conforme esses autores, para a escolha do tipo de atividade física deve-se salientar que cada pessoa deverá optar considerando os diferentes benefícios que a mesma poderá trazer ao longo de sua execução.

Diante do exposto ações de promoção das atividades físicas devem levar em consideração os diferentes interesses populacionais para que assim se possam estimular as diferentes práticas inclusive no lazer (DEL DUCA et., 2014) fato que deve ser pensado pelos gestores em diferentes esferas na busca de suprir as necessidades dos cidadãos.

CONCEPÇÃO E ESTADO DE SAÚDE

Os dados relacionados à percepção sobre conceito e estado de saúde apontados pelos participantes da presente pesquisa encontram-se na tabela 2:

Tabela 2 – Significado e estado de saúde na percepção dos praticantes de futebol do Projeto Máster do Coromandel Esporte Clube no município de Coromandel (MG)

Variável	Categoria	%	n
Significado de saúde ⁵	Bem-estar físico, mental e social	34,3	23
	Ausência de doenças	19,4	13
	Boa alimentação	16,4	11
	Bem-estar físico	11,9	8
	Bem-estar mental	9,0	6
	Bom salário	4,5	3
	Bem-estar social	4,5	3
Estado de saúde na época da pesquisa	Satisfatório	91,3	32
	Insatisfatório	8,7	3
Doenças apontadas pelos jogadores	Hipertensão arterial	2,8	1
	Desvio postural	11,4	4
	Lombalgias	8,7	3
	Taxas elevadas de colesterol	8,7	3
	Nenhuma	68,4	24

⁵ A quantidade de respostas excede o valor do n (35) pois os jogadores se referiram a mais de uma das respostas propostas no questionário.

Questionados sobre o significado de saúde 23 dos jogadores referiram bem-estar físico, mental e social, 13 mencionarem a ausência de doenças, 11 caracterizaram como boa alimentação, oito falaram bem-estar físico, seis bem-estar mental, três fizeram menção a bom salário e três bem-estar social. Segundo Pitanga (2002) a saúde é definida não só como ausência de doenças, mas também como vários outros aspectos do comportamento humano voltados a um estado de bem-estar físico, mental e social.

Em relação ao seu estado de saúde atual, a maioria dos jogadores do Projeto Máster do CEC (32) afirmou que seu estado de saúde é satisfatório o que se confirma em pergunta posterior diante dos agravos de saúde por eles apontados que aqui se considera que não sejam em grande quantidade.

PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS E SUA RELAÇÃO COM A SAÚDE

Indagados sobre o que teria melhorado nas suas vidas após a prática de exercícios físicos, as respostas dos sujeitos encontram-se descritas na tabela a seguir.

Tabela 3 - Melhorias na vida apontadas pelos praticantes de futebol no Projeto Máster do Coromandel Esporte Clube no município de Coromandel (MG) após terem iniciado a prática de exercícios físicos

Melhorias referidas	%	n ⁶
Motivação e disposição para atividades gerais.	29,4	25
Aumento do círculo de amizades.	21,2	18
Alteração no estado de saúde física geral.	18,8	16
Diminuição do estresse e/ou ansiedade.	8,2	7
Melhoria na qualidade do sono.	7,1	6
Elevação da autoestima.	5,9	5
Elevação do nível de disciplina.	5,9	5
Melhoria no nível de flexibilidade.	3,5	3

⁶ A quantidade de respostas é superior ao n (35) pois os jogadores assinalaram mais de uma resposta.

Dentre os participantes da presente pesquisa, 25 referiram maior motivação e disposição para as atividades gerais depois que se iniciaram no futebol, sendo esse dado confirmado Bregolato (2007) que afirma que os exercícios físicos revigoram a pessoa, energizando-a, o que se reverte em disposição para as atividades diárias. Participantes da pesquisa de Camargo e Bueno (2003) relataram que os benefícios que tiveram após iniciar a prática de atividade física são corporais e mentais referindo que ficam mais dispostos porque correm, transpiram e brincam além de confraternizar com os colegas.

Sandra et al. (2016) reiteram essas ideias quando diz que é necessário manter um determinado padrão de atividade física, fato que consideram essencial para que os indivíduos adquiram energia e vitalidade suficientes para o desempenho de suas atividades cotidianas.

Para 18 jogadores do Projeto Máster do CEC, a prática dos exercícios físicos aumentou o ciclo de amigos o que é confirmado por Bregolato (2007) bem como Camargo e Bueno (2003) que se referem ao favorecimento da socialização através da participação em grupo com os consequentes processos de integração social que segundo Rodrigues (2004) são favorecidos consideravelmente pelo futebol.

A alteração no estado de saúde física geral foi mencionada por 16 jogadores fato também evidenciado por Bregolato (2007) que cita a melhora da aptidão física, com aumento de força, flexibilidade e capacidade aeróbica. Sandra et al. (2016) contribuem com essa discussão pois em seu estudo concluíram que independente do tipo de exercício físico a que pessoas de meia idade e terceira idade participam, preserva-se ou melhora-se a saúde fisiológica, muscular e metabólica.

A diminuição do estresse e da ansiedade foi citada por sete jogadores do presente estudo, sendo essa realidade confirmada por Assumpção, Morais e Fontoura (2002). Mello e Tufik (2004) também corroboram essa ideia apontada em seu estudo realizado nos Estados Unidos da América (EUA) em que a prática sistemática de atividades físicas apareceu associada à ausência ou pouca ocorrência de sintomas depressivos ou de ansiedade. Mesmo em indivíduos caracterizados depressivos após o diagnóstico clínico, a prática de tais atividades físicas tem se mostrado eficaz na redução dos sintomas relacionados a depressão e redução do estresse.

A melhora na qualidade do sono foi mencionada por seis jogadores do presente estudo de acordo com Nieman (1999, p. 221-222) “O exercício melhora o sono ao eliminar as tensões que são acumuladas durante o dia, permitindo que o corpo e a mente relaxem.” E acrescenta que as pessoas que dormem bem se encontram mais dispostas para as atividades do dia-a-dia. Comparados com aqueles que evitam as atividades, as pessoas fisicamente treinadas declaram que adormecem mais rápido, dormem melhor e se sentem menos cansadas durante o dia. Segundo MELLO e TUFIK (2004) a atividade física sistematizada é considerada pela American Sleep Disorders Association comum em intervenção não farmacológica para melhora da qualidade do sono.

Conforme Steffens et al. (2014) o sono com qualidade tem relevante papel na manutenção da saúde sendo essencial para a sensação de bem-estar. Acrescentam os autores que os distúrbios do sono possuem alta prevalência e estão correlacionados com sensação de fadiga, depressão e redução da capacidade funcional. Nesse sentido reforçam esses estudiosos do sono que os exercícios físicos trazem efeitos positivos em relação aos distúrbios do sono e melhoram qualidade do sono contribuindo inclusive para o bom humor dos indivíduos.

A elevação da autoestima após a prática de exercício físico foi citada por cinco sujeitos da presente pesquisa. Nieman (1999) refere que especialistas identificaram a autoestima como a variável psicológica com o maior potencial para ser melhorada com tal prática especialmente para aqueles com baixa autoestima no início da prática. Pesquisas científicas confirmam essa realidade ao mostrar que existe um efeito positivo das atividades corporais sistematizadas na melhoria da autoestima, autoconceito e autoimagem corporal (ASSUMPCÃO; MORAIS; FONTOURA, 2002; MATSUDO, 2006; SANTOS; SIMÕES, 2012).

A preocupação com o bem-estar biopsicossocial das pessoas tem sido e precisa ser tema de amplos estudos e contribuições devido aos impactos dos problemas relacionados à saúde mental e suas manifestações mais comuns na sociedade que incluem a ansiedade, a depressão, alterações de autoimagem e autoestima. Nesse sentido é necessário oferecer maneiras alternativas para se prevenir e auxiliar no tratamento desses problemas sendo que o exercício físico, segundo Godoy (2002) nesse contexto, tem se mostrado eficaz para modificá-los.

No estudo em discussão, a elevação do nível de disciplina foi abordada por cinco jogadores. Para Rodrigues (2004) a disciplina é um dos fios condutores do trabalho de futebol e realmente essa prática forma atletas disciplinados. Nesse

sentido “O futebol moderno é uma instituição disciplinadora e civilizadora.” (p. 294) pois implica a construção de novas condutas sociais.

A melhora no nível de flexibilidade foi referida por três jogadores no estudo em tela, o que é confirmado por Bregolato (2007), Matsudo (2006) e pela pesquisa de Pilatti (2007) sendo essa última realizada em Curitiba (PR) cujos resultados obtidos demonstraram especificamente que com o treinamento no futebol é possível ganhos nos níveis de flexibilidade em especial com o aumento da idade.

Quando questionados sobre os benefícios da prática de exercícios físicos para as pessoas, as respostas referidas pelos jogadores se encontram descritas na tabela 4.

Tabela 4- Benefícios da prática de exercícios físicos para as pessoas referidos pelos praticantes de futebol no Projeto Máster do Coromandel Esporte Clube no município de Coromandel (MG)

Benefícios referidos	%	n⁷
Redução do risco de várias doenças como as cardíacas, diabetes, pressão alta etc.	15,7	19
Diminuição da gordura corporal e manutenção do peso	14,2	17
Melhoria nas condições fisiológicas: respiratórias, digestivas, nervosas, circulatórias etc.	14,2	17
Melhora a flexibilidade, a resistência, a coordenação, a mobilidade, o reflexo, a agilidade e a concentração.	14,2	17
Aumenta a socialização.	12,5	15
Aumenta a sensação de bem-estar, de autoestima, melhora a confiança e outros fatores psicológicos.	10,8	13
Contribui para diminuição do estresse e a ansiedade.	9,2	11
Aumento da força e da massa muscular.	9,2	11

Percebe-se que os benefícios citados pelos jogadores incluem vários aspectos incluindo-se os fatores de ordem física, social e mental.

A redução do risco de várias doenças foi citada por 19 jogadores da presente pesquisa e as melhorias nas condições fisiológicas foram citadas por 17 jogadores. De acordo com Bregolato (2007) a prática de exercícios físicos evita as doenças degenerativas, pois a falta de movimento gera condições para o desenvolvimento dessas doenças. O coração se torna capaz de bombear mais sangue com menor número de batimentos, fazendo com que a frequência cardíaca e a pressão sanguínea se tornem mais baixas, melhorando assim a circulação do

⁷ A quantidade de respostas é superior ao n (35) pois os jogadores assinalaram mais de uma resposta.

sangue. Esses dados são concordantes com os das obras de Nieman (1999), Matsudo (2006) e Marchi Neto Bankoff (2007).

A diminuição da gordura corporal e a manutenção do peso foram citadas por 17 jogadores como associados a prática de exercícios físicos. Bregolato (2007) afirma que existe redução de gordura e auxílio no controle do peso. Fonseca Júnior et al. (2013) salientam que os programas de exercícios físicos aeróbicos e resistidos se mostram como componentes importantes no tratamento e controle da obesidade. Entretanto alerta a necessidade de uma prescrição adequada em relação ao volume e intensidade dos exercícios para a aderência ao tratamento, sendo os resultados e propostas de programas de exercícios individualizados. E ainda segundo Nieman (1999) a atividade física deve estar aliada a outro esforço do indivíduo como, por exemplo, o controle da alimentação para contribuir mais efetivamente para a diminuição do peso.

A melhora da flexibilidade, a resistência, a coordenação, a mobilidade articular, o reflexo, a agilidade e a concentração também foram citados pelos jogadores do estudo em tela. Nessa perspectiva, Nieman (1999) afirma que com a prática de exercícios físicos ocorre o fortalecimento da estrutura esquelética, articulações e músculos, melhorando a postura e aliviando dores nas costas. MATSUDO (2006) refere que estudos evidenciam os benefícios relacionados à memória, a atenção, a aprendizagem e a mobilidade.

O aumento da socialização foi citado por 15 jogadores conforme já citado anteriormente em confirmação à literatura consultada (BREGOLATTO, 2007; CAMARGO; BUENO, 2003; RODRIGUES, 2004).

O aumento na sensação do bem estar, da autoestima, melhoria da confiança e outros fatores psicológicos tais como: diminuição de stress e ansiedade foram citadas por 13 participantes do estudo em discussão. Segundo Bregolato (2007) os exercícios físicos promovem o bem estar psicológico, pois o homem é alguém que sente, pensa e age portanto se estiver bem fisicamente seu estado psicológico estará favorecido diminuindo os níveis de ansiedade, depressão e apatia. Nieman (1999) também relata o dito pelo autor citado anteriormente e acrescenta melhoria do humor, aumento da autoestima e diminuição do estresse mental.

De acordo com Ferreira et al. (2013) a relevância dos exercícios físicos tem sido cada vez mais evidentes em estudo sobre qualidade de vida e saúde mental. Muitos desses achados científicos segundo os autores mencionados já

demonstram que a prática de tais exercícios de forma regular apresenta valor terapêutico na redução de sentimentos de ansiedade e depressão. Outros explicam que na realização de tal prática, acontece liberação de endorfina e dopamina pelo organismo, o que ocasiona sensação tranquilizante e analgésica na pessoa que pratica os exercícios com regularidade. Nesse caso os benefícios são relaxamento pós-esforço e, em geral, consegue manter um estado de equilíbrio psicossocial mais estável frente às ameaças do meio externo do que as pessoas não praticantes.

O aumento da força e da massa muscular foi citado por 11 jogadores. Esse dado confere com o mencionado por Nieman (1999) quando se refere a melhoria física trazida pelas atividades praticadas. A prática dos exercícios físicos regular está associada a manutenção da força muscular e conseqüentemente auxilia o indivíduo ao envelhecimento saudável (FIDELIS; PRATIZZI; WALSH, 2013), fato que merece destaque por aqui se trabalhar com um grupo no estudo em discussão de pessoas adultas.

Quando questionados se consideram a prática de exercícios físicos como fator condicionador do estado de saúde de um indivíduo, 31 jogadores (81,6%) responderam sim e apenas quatro (18,4%) responderam negativamente a essa questão. Foi questionado o porquê dessa resposta, sendo que dez deles não justificaram suas respostas, os demais justificaram sua resposta, conforme descrição contida na tabela que se segue.

Tabela 5- Justificativas atribuídas a prática de exercícios físicos como fator condicionador do estado de saúde referidas pelos praticantes de futebol do Projeto Máster do Coromandel Esporte Clube do município de Coromandel (MG)

Justificativas obtidas	%	n ⁸
Contribui para melhoria do preparo físico e para a vida	24,5	10
Controla os sistemas cardiovascular, respiratório e o nível de colesterol	12,3	5
Queima calorias	7,3	3
Melhora as condições sociais e mentais	4,9	2
Melhora o desempenho no trabalho e disposição	4,9	2
Afasta dos vícios	2,4	1
Aumenta a disposição para o relacionamento afetivo	2,4	1

⁸ A quantidade de respostas é diferente do n (35) pois nem todos os jogadores justificaram sua resposta.

Melhora os hábitos alimentares	2,4	1
Aumenta a quantidade de sono	2,4	1
Melhora a coordenação motora	2,4	1
Promove o entretenimento	2,4	1
Prepara o indivíduo para as competições na vida	2,4	1
Contribui para o estado geral da saúde	2,4	1
Devido à comprovação científica	2,4	1
Não responderam	24,5	10

Algumas respostas demonstram que os indivíduos apresentaram certa dificuldade de compreensão na questão proposta e/ou não souberam justificar porque consideram os exercícios como fator associado ao estado de saúde de um indivíduo.

Dispensando a discussão de cada item mencionado que de alguma forma já foi mencionado anteriormente no presente estudo, vale enfatizar o que Matsudo et al. (2002) atestam ao dizer que é antiga a ideia da atividade física como instrumento de recuperação, manutenção e promoção da saúde. Afirmam esses autores que no passado havia escassez de estudos epidemiológicos que mostrassem mais claramente essa relação entre saúde e atividade física, entretanto na atualidade, conforme eles existem comprovações dessa associação.

Deve-se ressaltar que muitas pessoas não praticam atividades físicas e quando o fazem não ocorre de forma regular e quantidade adequada o que deve ser revisto, pois para que possam ocorrer melhorias na saúde dos indivíduos por associação a atividade física, essa deve ser sistematizada (NIEMAN, 1999).

Como se sabe a inatividade física é constantemente associada a ocorrência e severidade de várias doenças crônicas. Nesse contexto, o exercício físico torna-se uma das estratégias terapêuticas de grande relevância na promoção de saúde e o profissional de Educação Física, o responsável por sua ampla disseminação (GUALANO; TINUCCI, 2011).

Além disso, vale ressaltar que intervenções para a promoção das atividades físicas merecem prioridade em saúde pública no Brasil. Nessa perspectiva segundo Florindo et al., (2009) já existem no país mais de 300 cidades com intervenções de promoção da atividade física e estímulo à alimentação saudável por intermédio do Ministério da Saúde sendo que essa iniciativa dentre outras existentes no País, podem contribuir na promoção de estilos de vida mais

saudáveis para a população brasileira e infere-se aqui que estudar e incentivar ações como a disseminação do futebol pode contribuir com esse contexto.

CONCLUSÃO

Os participantes desse estudo evidenciaram em suas falas que a prática de exercícios físicos ocasionou mudanças positivas em suas vidas citando motivação e disposição para atividades gerais, aumento do círculo de amigos, alteração no estado de saúde física geral, diminuição do estresse e/ou ansiedade e melhoria na qualidade do sono.

Além disso, elencaram diversos benefícios os quais consideram que tais exercícios podem trazer a vida das pessoas: redução do risco de várias doenças como as cardíacas, diabetes, pressão alta etc.; diminuição da gordura corporal e manutenção do peso; melhoria nas condições fisiológicas - respiratórias, digestivas, nervosas, circulatórias etc. Melhoria de aspectos como a flexibilidade, a resistência, a coordenação, a mobilidade, o reflexo, a agilidade e a concentração; aumento da socialização; aumento da sensação de bem-estar, de autoestima; melhora a confiança e outros fatores psicológicos; contribuição para diminuição do estresse e a ansiedade; auxílio no aumento da força e da massa muscular.

A grande maioria dos participantes da pesquisa consideram os exercícios físicos como fator associado à saúde dos indivíduos. Diante desses achados confirmados na literatura correlata ao tema, acredita-se ser de grande importância que os dados coletados sejam de conhecimento dos gestores municipais para que estes possam além de mapear as possibilidades e potencialidades do município no tocante a exercícios físicos, criar e apoiar atividades orientadas para a comunidade em geral e para os grupos vulneráveis desenvolvendo estilos de vida saudáveis onde desses existirem carências.

REFERÊNCIAS

ASSUMPÇÃO, L. O. T.; MORAIS, P. P.; FONTOURA; H. Relação entre atividade física, saúde e qualidade de vida. **Efdeportes: Revista Digital**. Brasília, ano 8, n. 52, set. 2002.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. **Política nacional de promoção da saúde**. Brasília, DF, 2006. (Série B. Textos Básicos de Saúde).

BREGOLATO, R. A. **Cultura Corporal do Esporte**. 2. ed. São Paulo: Ícone, 2007. (Coleção Educação Física Escolar: no princípio da totalidade e na concepção histórico crítico – social, v. 3).

CAMARGO, R. A. A; BUENO, S. M. V. Lazer, a vida além do trabalho para uma equipe de futebol entre trabalhadores de hospital. **Rev. Latino-americana de Enfermagem**, Ribeirão Preto, v. 11, n. 4, p. 490-498, jul./ago. 2008.

DAMBROS, Daniela Dressler; LOPES, Luis Felipe Dias e SANTOS, Daniela Lopes dos. Barreiras percebidas e hábitos de atividade física de adolescentes escolares de uma cidade do sul do Brasil. **Rev. bras. cineantropom. desempenho hum.** Florianópolis, v. 13, n. 6, p.422-428, nov./dez. 2011. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rbcdh/v13n6/a03v13n6.pdf>>. Acesso em: 15 nov. 2016.

DEL DUCA, Giovâni Firpo. Atividades físicas no lazer entre adultos de Florianópolis, Santa Catarina, Brasil: estudo populacional sobre as características das práticas e de seus praticantes. **Ciência e Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 19, n. 11, p. 4595-4604. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/csc/v19n11/1413-8123-csc-19-11-4595.pdf>>. Acesso em: 15 nov. 2016.

DIAS, et al. A importância da execução de atividade física orientada: uma alternativa para o controle de doença crônica na atenção primária. **Rev. Dig. Buenos Aires**, ano 12, n. 114, p. 1-4, nov. 2007.

FASCHINETO, Sandra, et al. Efeitos de um programa de exercícios físicos sobre variáveis fisiológicas, musculares e metabólicas em mulheres da meia-idade e terceira-idade. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício – RBPFE**, v. 10, n. 58, p.261-266, mar./abr. 2016. Disponível em: <<http://www.rbpfex.com.br/index.php/rbpfex/article/view/928>>. Acesso em: 22 fev. 2017.

FERREIRA, Gomes Rita. **Níveis de Atividade Física em Idosos, com idade igual ou superior a 75 anos, e qual a sua relação com o nível Funcional**. 2013. 103f. (Dissertação de Mestrado) - Escola Superior de Saúde do Instituto Politécnico de Setúbal em parceria com a Escola Nacional de Saúde Pública e a Faculdade de Ciências Médicas da Universidade Nova de Lisboa, Coimbra, Portugal. Disponível em: http://comum.rcaap.pt/bitstream/10400.26/6086/1/Projecto%20de%20Investiga%C3%A7%C3%A3o_RITAFERREIRA.pdf>. Acesso em: 11 fev. 2017.

FIDELIS, Luiza Teixeira; PATRIZZI, Lislei Jorge; WALSH, Isabel Aparecida Porcatti de. Influência da prática de exercícios físicos sobre a flexibilidade, força muscular manual e mobilidade funcional em idosos. **Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.**, Rio de Janeiro, v. 16, n. 1, p. 109-116, jan./mar. 2013. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rbgg/v16n1/a11v16n1.pdf>>. Acesso em: 04 mar. 2017.

FLORINDO, Alex Antonio et al.. Prática de atividades físicas e fatores associados em adultos, Brasil, 2006. **Rev. Saúde Pública**, São Paulo, v. 43, supl. 2, p. 65-73, nov. 2009. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0034-89102009000900009&script=sci_abstract&tlng=pt>. Acesso em: 10 jan. 2017.

FONSECA-JUNIOR, Sidnei Jorge et al. Exercício físico e obesidade mórbida: uma revisão sistemática. **ABCD - Arq Bras Cir Dig**, São Paulo, v. 26, supl. 1, p. 67-73, 2013. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/abcd/v26s1/a15v26s1.pdf>>. Acesso em: 10 jan. 2017.

GODOY, Rossane Frizzo de. Benefícios do Exercício Físico sobre a Área Emocional. **Movimento**, Porto Alegre, v. 8, n. 2, p.7-16, maio/ago. 2002. Disponível em: www.seer.ufrgs.br/Movimento/article/download/2639/1265>. Acesso em: 15 jan. 2017.

GUALANO, B.; TINUCCI, T. Sedentarismo, exercício físico e doenças crônicas. **Rev. bras. Educ. Fís. Esporte**. São Paulo, v. 25, n. esp. p. 37-43, dez. 2011. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rbefe/v25nspe/05.pdf>>. Acesso em: 11 fev. 2017.

GUISELINI, M. Aptidão física, saúde e bem-estar. 1. ed. São Paulo: Phorte, 2004.
MARCHI NETTO, F. L.; BANKOFF, A. D. P. A promoção da saúde pela via da atividade física e do esporte. **Rev. Vita et Sanitas, Trindade**, v. 1, n.1, p 4-22, 2007.

MATSUDO, S. M. Atividade física na promoção da saúde e qualidade de vida no envelhecimento. **Rev. Bras. Educ. Fis. Esp.**, São Paulo, v. 20, n.5, p. 135-137, set. 2006.

MATSUDO, S. M. et al. Nível de atividade física da população do estado de São Paulo: análise de acordo com gênero, idade, nível sócio-econômico, distribuição

geográfica e de conhecimento. **Rev. Bras. Ciên. e Mov.** Brasília. v. 10, n 4, p. 41-50, out. 2002.

MELLO, M. T; TUFIK, S. **Atividade Física, Exercício Físico e Aspectos Psicobiológicos.** Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2004.

NIEMAN, D. C. **Exercício e Saúde:** como se prevenir de doenças usando o exercício como seu medicamento. São Paulo: Manole, 1999.

NISTA-PICCOLO, V. L.(Org.). **Pedagogia dos Esportes.** 4. ed. Campinas: Papirus, 1999.

PILATTI, Rodrigo Guimaraes. **Análise da flexibilidade em atletas de futebol nas categorias Infantil, Juvenil e Junior.** 2007. 41f. Trabalho de Conclusão de Curso (Educação Física) - Universidade Tuiuti do Paraná, Curitiba, 2007. Disponível em: <<http://tcconline.utp.br/wp-content/uploads/2013/12/ANALISE-DE-FLEXIBILIDADE-EM-ATLETAS-DE-FUTEBOL.pdf>>. Acesso em: 10 jan. 2017.

PITANGA, F. J. G. Epidemiologia, atividade física e saúde. **Rev. Bras. Ciên. e Mov.** Brasília, v. 10, n. 3, p. 49-54, jul. 2002.

POLISSENI, Maria Lucia de Castro; RIBEIRO Luiz Cláudio. Exercício físico como fator de proteção para a saúde em servidores públicos. **Rev Bras Med Esporte**, São Paulo, v. 20, n. 5, p. 340-344, set./out. 2014. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rbme/v20n5/1517-8692-rbme-20-05-00340.pdf>>. Acesso em: 26 fev. 2017.

PONTES, L. M.; SOUSA, M. S. C.; LIMA, R. T. Perfil dietético, estado nutricional e prevalência de obesidade centralizada em praticantes de futebol recreativo. **Rev. Bras. Méd. Esporte**, v. 12, n. 4, p. 201-205, ago. 2006.

RODRIGUES, F. X. F. Modernidade, disciplina e futebol: uma análise sociológica da produção social dos jogadores de futebol no Brasil. **Sociologias**, Porto Alegre, ano 6, n. 11, p. 260-299, jan./jun. 2004. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/soc/n11/n11a12.pdf>>. Acesso em: 26 fev. 2017.

RODRIGUES, Franciso Xavier Freire. Modernidade, disciplina e futebol: uma análise sociológica da produção social do jogador de futebol no Brasil. **Sociologias**, Porto Alegre, ano 6, n. 11, p. 260-299, jan./jun. 2004. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/soc/n11/n11a12.pdf>>. Acesso em: 20 dez. 2016.

SAMULSK, D.; NOCE, F. Atividade física, saúde e qualidade de vida. In: SAMULSK, D. M. **Psicologia do Esporte.** 1. ed. bras. São Paulo: Manole, 2002.

SANTOS, Ana Lúcia Padrão dos; SIMÕES, Antonio Carlos. Educação Física e Qualidade de Vida: reflexões e perspectivas. **Saúde Soc.** São Paulo, v. 21, n. 1, p.181-192, jan./mar. 2012. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/sausoc/v21n1/18.pdf>>. Acesso em: 26 fev. 2017.

STEFFENS, Ricardo de Azevedo Klumb et al. Efeitos dos exercícios físicos no sono de pacientes com síndrome da fibromialgia: revisão sistemática. **ConScientiae Saúde**, v. 13, v. 2, p. 298-304. abr./jun. 2014. Disponível em: <<http://www4.uninove.br/ojs/index.php/saude/article/view/4700/2759>>. Acesso em: 20 fev. 2017.

VIANNA, A. P. **O Futebol como Meio para o Processo de Construção da Cidadania.** Anais do 2º Congresso Brasileiro de Extensão Universitária. Universidade Federal Fluminense. Belo Horizonte, 2004.

ENDEREÇO DE CORRESPONDÊNCIA

Autor Orientando:

Nome completo: Rogério Mendesa da Silva

Endereço: Av. Municipal, 1323

Telefone de contato: 34-99189-0525

Email: laraujo32016@gmail.com

Autor Orientador:

Nome completo: Diogo Alves Amaro

Endereço: Rua Major Gote, 1408

Telefone de contato: 34-3818-2300

Email: diogo.amaro@yahoo.com.br

Autor Coorientadora:

Nome completo: Luciana de Araújo Mendes Silva

Endereço: Rua Major Gote, 1408

Telefone de contato: 34-3818-2300

Email: laraujo32016@gmail.com

DECLARAÇÃO DE AUTORIZAÇÃO

Autorizo a reprodução e divulgação total ou parcial deste trabalho, por qualquer meio convencional ou eletrônico, para fins de estudo e pesquisa, desde que citada à fonte.

Patos de Minas, 24 de junho de 2017

Rogério Mendes da Silva

Diogo Alves Amaro

Luciana de Araújo Mendes Silva