

ISSN 2175-5361

Rosa G, Baptista JM, Mello DB.

A importância da prática...



RESUMO DOS 120 ANOS DA EEAP

**A IMPORTÂNCIA DA PRÁTICA REGULAR DE EXERCÍCIOS FÍSICOS SEGUNDO ENFERMEIROS DA CIDADE DE MANGARATIBA-RJ.**Guilherme Rosa<sup>1</sup>, Juliano Maia Baptista<sup>2</sup>, Danielli Braga de Mello<sup>3</sup>**RESUMO**

**Objetivos:** Traçar o perfil da prática regular de exercícios físicos por enfermeiros e; Analisar a importância atribuída a essa prática para o cotidiano da profissão. **Método:** Foi realizada uma pesquisa descritiva de inquérito utilizando como amostra 46 enfermeiros ( $33,3 \pm 8,4$  anos), de ambos os sexos (12 homens e 34 mulheres) atuantes em diferentes setores do Hospital Municipal Victor de Souza Breves, localizado na cidade de Mangaratiba-RJ. **Resultados:** Observou-se que o grupo foi composto por 73,9% de mulheres e 26,1% de homens. Do total de sujeitos que participou do estudo, apenas 37% praticam exercícios físicos de forma regular, dos quais 17,4% praticam exercícios aeróbicos, 6,5% praticam exercícios de força, 4,3% praticam exercícios de alongamento/flexibilidade, e 8,7% praticam todos os tipos anteriormente mencionados. **Conclusão:** O número de enfermeiros praticantes de exercício físico no grupo analisado é baixo, no entanto, aqueles que exercem sua prática regular, apresentam frequência a carga horária semanal dentro de padrões aceitáveis. **Descritores:** Exercício Físico, Recursos humanos, Enfermagem.

<sup>1</sup>Laboratório de Biociências da Motricidade Humana da Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro LABIMH/UNIRIO. E-mail: grfitness@hotmail.com. <sup>2</sup>Graduação em Enfermagem Centro Universitário Augusto Motta - UNISUAM. E-mail: julianoimaia@hotmail.com. <sup>3</sup>Escola de Educação Física do Exército - EsEFEx/EB. E-mail: danielli.mello@globo.com.

## INTRODUÇÃO

A inatividade física e o baixo nível de condicionamento físico têm sido considerados fatores de risco para mortalidade prematura de tanta importância quanto o fumo, dislipidemia e hipertensão arterial. (CIOLAC, GUIMARÃES, 2004).

Estudos anteriores relatam os benefícios de programas de exercício físico sobre variáveis como o condicionamento cardiorespiratório, a pressão arterial (Gerage, Cyrino *et al.*, 2007; Monteiro, Rolim *et al.*, 2007; Rocca, Tirapegui *et al.*, 2008), o percentual de gordura corporal, os triglicerídeos, o colesterol total e suas frações HDL, LDL e VLDL (VALLE, MELLO *et al.*, 2010).

Tais benefícios podem ser adquiridos através da prática regular de exercícios que estimulem o condicionamento cardiorespiratório, a força e a resistência musculares, e a flexibilidade, com frequência semanal inicial de dois a três dias, e duração entre vinte e sessenta minutos (ACSM, 2006).

Os objetivos do presente estudo foram traçar o perfil da prática regular de exercícios físicos por enfermeiros, e analisar a importância atribuída a essa prática para o cotidiano da profissão.

## METODOLOGIA

Foi realizada uma pesquisa descritiva de inquérito utilizando como amostra 46 enfermeiros ( $33,3 \pm 8,4$  anos), de ambos os sexos (12 homens e 34 mulheres) atuantes em diferentes setores do Hospital Municipal Victor de Souza Breves, localizado na cidade de Mangaratiba-RJ. Os

sujeitos foram submetidos a um questionário com as seguintes perguntas e possíveis respostas respectivamente: 1) Praticar exercícios físicos regularmente? Sim ou Não; 2) Se não pratica, qual o motivo? Falta de tempo, falta de local apropriado, falta de orientação, cansaço. 3) Se pratica, de que tipo? Aeróbico, força, alongamento/flexibilidade, todos. 4) Quantas vezes por semana? Uma, duas, três, quatro, cinco. 5) Quantas horas por dia? Uma, duas, mais. 6) Qual o grau de importância da prática regular de exercícios físicos no dia-a-dia de sua profissão? Muito importante, importante, média importância, pouco importante, sem importância. Além das perguntas, os indivíduos preencheram campos relacionados à idade e ao sexo. Os dados foram processados no programa *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS 14.0, Chicago, USA), e analisados através da estatística descritiva.

## RESULTADOS

Observou-se que o grupo foi composto por 73,9% de mulheres e 26,1% de homens. Do total de sujeitos que participou do estudo, apenas 37% praticam exercícios físicos de forma regular, dos quais 17,4% praticam exercícios aeróbicos, 6,5% praticam exercícios de força, 4,3% praticam exercícios de alongamento/flexibilidade, e 8,7% praticam todos os tipos anteriormente mencionados.

Quanto à frequência semanal, pôde-se observar que 4,3% praticam exercícios físicos uma vez por semana, 8,7% duas vezes, 13% três vezes, 8,7% quatro vezes e 2,2% praticam cinco vezes por semana. Em relação ao número de horas por dia, 21,7% praticam durante uma hora por dia de

treinamento, 15,2% pratica durante duas horas. Nenhum dos indivíduos praticantes realiza exercícios durante mais de duas horas por dia de treinamento.

Dos sujeitos que não praticam exercícios físicos, 32,6% atribuem tal fato a escassez de tempo livre, 26,1% ao cansaço, e 4,3% a falta de local apropriado para a prática. Quanto à importância da prática regular de exercícios físicos, 59,8% dos enfermeiros classifica como muito importante no cotidiano da profissão, 29,4% como importante, 4,3% como possuindo média importância, 2,2% como pouco importante, e 4,3% como sem importância.

### CONCLUSÃO

O número de enfermeiros praticantes de exercício físico no grupo analisado é baixo, no entanto, aqueles que exercem sua prática regular, apresentam frequência a carga horária semanal dentro de padrões aceitáveis. Além disso, nota-se o reconhecimento por parte dos profissionais de enfermagem quanto à importância do exercício físico regular, visto que mesmo aqueles que não os praticam atribuíram grau de muito importantes ou importantes no cotidiano da profissão.

### REFERÊNCIAS

ACSM. Guidelines For Exercise Testing and Prescription. 7th ed. Lippincott Williams & Wilkins; 2006.

Ciolac EG, Guimarães GV. Exercício físico e síndrome metabólica. Revista Brasileira de Medicina do Esporte, v.10, p.319-324. 2004.

Gerage AM, Cyrino ES *et al.* Efeito de 16 semanas de treinamento com pesos sobre a pressão arterial em mulheres normotensas e não-treinadas.

Revista Brasileira de Medicina do Esporte, v.13, p.361-365. 2007.

Monteiro HL, Rolim LMC *et al.* Efetividade de um programa de exercícios no condicionamento físico, perfil metabólico e pressão arterial de pacientes hipertensos. Revista Brasileira de Medicina do Esporte, v.13, p.107-112. 2007.

Rocca SVDS, Tirapegui J *et al.* Efeito do exercício físico nos fatores de risco de doenças crônicas em mulheres obesas. Revista Brasileira de Ciências Farmacêuticas, v.44, p.185-192. 2008.

Valle VSD, Mello DBD *et al.* Efeito da Dieta e do Ciclismo *Indoor* Sobre a Composição Corporal e Nível Sérico Lipídico Arquivos Brasileiros de Cardiologia. 2010.

Recebido em: / /2010

Aprovado em: 28/11/2010