



Mestrado / Doutorado
PPgenf
Programa de Pós Graduação em Enfermagem da UNIRIO

Revista de Pesquisa:
CUIDADO É FUNDAMENTAL Online
ISSN 2175-5361

ESCOLA DE ENFERMAGEM
ALFREDO PINTO
UNIRIO

RESUMO DOS 120 ANOS DA EEAP

A IMPORTÂNCIA DA PRÁTICA REGULAR DE EXERCÍCIOS FÍSICOS SEGUNDO ENFERMEIROS DA CIDADE DE MANGARATIBA-RJ.

Guilherme Rosa¹, Juliano Maia Baptista², Danielli Braga de Mello³

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% pratica 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.

¹Laboratório de Biociências da Motricidade Humana da Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro LABIMH/UNIRIO. E-mail: grfitness@hotmail.com. ²Graduação em Enfermagem Centro Universitário Augusto Motta - UNISUAM. E-mail: julianoimaia@hotmail.com. ³Escola 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