



Exercício físico, esportes e a saúde da população negra

Jornal da Universidade / 16 de novembro de 2023 / Artigo

Artigo | Hyunde Nairóbi defende que há fatores que dificultam a prática de atividade física por pessoas negras, o que cria uma série de implicações nas condições de saúde

*Por Hyunde Nairóbi

*Ilustração: Érika Nunes, equipe de ilustradores do PEHPA (Programa de Extensão Histórias e Práticas Artísticas, DAV-IA/UFRGS)

Ingressei no mestrado do Programa de Pós-graduação em Ciências do Movimento Humano da Universidade Federal do Rio Grande do Sul em 2021. No período, era para estar atuando como profissional de educação física recém-formado em uma academia de Porto Alegre, porém elas fecharam em razão da pandemia de covid-19. Nesse caso, com o ingresso na Universidade como futuro pós-graduando, acabei pesquisando sobre a temática da população negra em esportes, questões de saúde e no próprio exercício físico.

Dessa forma, é preciso contextualizar que a população autodeclarada preta e parda (que constitui o grupo dos negros) no Rio Grande do Sul atualmente tem o número total de 26,3% da população do estado, de acordo com dados do IBGE de 2022. As pesquisas acadêmicas nas universidades brasileiras, de maneira geral, exploram pouco as temáticas relacionadas à saúde da população negra, exercício e fatores socioeconômicos, havendo um racismo epistêmico e institucional, como alerta Winnie Bueno. Após o ingresso na UFRGS, acabei me deparando com isso novamente, o que me gerou inquietude para estudar a temática.

Quando falamos em saúde da população negra, os principais impactos são em índices socioeconômicos e nutricionais e no exercício físico regular, de modo que a questão econômica acaba por influenciar diretamente, devido aos altos custos para uma alimentação de qualidade. A prática regular de exercícios acaba sendo influenciada pelo acesso restrito a espaços para se praticarem modalidades esportivas ou o próprio exercício físico também, pelo lado econômico.

Os indicadores socioeconômicos são relacionados à saúde, e o estado nutricional possui relação com a alimentação. Tenho observado que o comportamento alimentar dessa população deve ser motivo de atenção dos estudos, visto que algumas doenças genéticas e hereditárias na população negra, de forma mais comum, são influenciadas pela alimentação, como anemia falciforme, diabetes mellitus (tipo II), hipertensão arterial e deficiência de glicose-6-fosfato desidrogenase.

Podemos considerar esses índices como uma tríade que inclui os fatores socioeconômico, nutricional e exercício. Como o primeiro influencia os outros dois, tanto de maneira positiva como de maneira negativa, o poder aquisitivo da população vai incidir na alimentação saudável e nos bons hábitos. É o caso da prática regular de exercício.

De maneira geral, essa população não tem a tríade completa por ter um poder aquisitivo menor. E isso influencia em como manter a saúde, se vai ser pela alimentação ou pelo exercício. O ideal é ter os dois se complementando. O nutricional e os exercícios podem ser realizados por treinamento físico ou pela prática de esportes.

O exercício físico regular pode ser compreendido como toda a atividade física planejada e estruturada com o objetivo de melhorar ou manter os componentes físicos. Força, velocidade, flexibilidade e equilíbrio visam a uma melhora para aspectos físicos e saúde.

Durante minha pesquisa para escrever a dissertação, pude observar que o esporte geralmente é praticado com característica de lazer nesta população, e nesse contexto, geralmente vemos pessoas negras praticando o futebol devido à possibilidade de ascensão social, por ser uma modalidade esportiva representada diretamente na televisão brasileira.

De fato, as desigualdades étnico-raciais têm relevância na produção científica nacional e global. As condições de saúde, em função da temática cor da pele ou raça, têm sido descritas como um problema na saúde pública e de grandes disparidades sociais em diversos países.

Por se tratar de temáticas que estão presentes na promoção da saúde, a qualidade alimentar e os benefícios que a prática regular de atividade física ou exercício físico planejado podem trazer benefícios à saúde da população negra. Proporcionar informação para uma qualidade de vida e longevidade a essa população, portanto, pode aumentar os seus índices de saúde e seus níveis de aptidão física.

Hyunde Nairóbi é profissional de Educação Física e mestrando no PPG em Ciências do Movimento Humano.

"As manifestações expressas neste veículo não representam obrigatoriamente o posicionamento da UFRGS como um todo."

:: Posts relacionados



A presença negra num bairro riograndino



Carta aos leitores | 16.11.23



Hermes Hermeticus: o mensageiro enigmático do Teatro

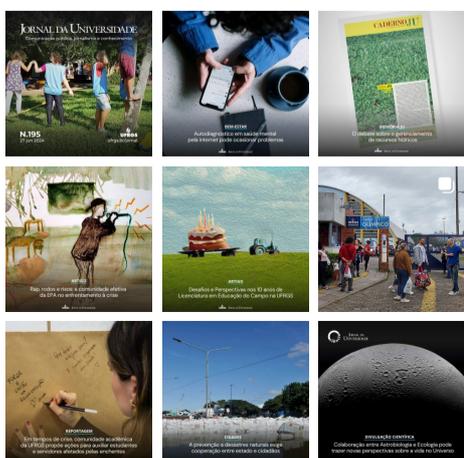


Onde estão os professores negros da UFRGS?

INSTAGRAM

jornaldauniversidadeufrgs
@jornaldauniversidadeufrgs

Follow



View on Instagram

REALIZAÇÃO

JORNAL DA UNIVERSIDADE

UFRGS
SECOM

UFRGS

CONTATO

Jornal da Universidade
Secretaria de Comunicação Social/UFRGS

Av. Paulo Gama, 110 | Reitoria - 8.andar | Câmpus Centro | Bairro Farroupilha | Porto Alegre | Rio Grande do Sul | CEP: 90040-060

(51) 3308.3368

jornal@ufrgs.br