



### NÍVEL DE ATIVIDADES FÍSICAS HABITUAIS EM ESTUDANTES

José Iron Ferreira<sup>1</sup>  
Cristiane Costa<sup>2</sup>

**Resumo:** O sedentarismo vem representando uma importante causa de debilidade e reduzida qualidade de vida na sociedade atual. O nível de doenças e mortes associadas á inatividade física vem crescendo de forma alarmante nos últimos anos, acometendo cada vez mais um número considerável de adultos jovens. Sabe-se que a falta de atividade física está associada ao aumento de várias doenças como; hipertensão arterial, infarto, obesidade, entre outras. Assim o objetivo deste trabalho é verificar o nível das práticas de atividades físicas habituais em estudantes.

**Palavras-chave:** Sedentarismo. Atividade Física. Estudantes. Estilo de vida.

#### Introdução

Para Nahas (2006) citado por Sedorko (2011) o sedentarismo cresce cada vez mais e, junto cresce o número de mortes e doenças devido a falta de atividade física da população atual. Pois com a falta de atividade física doenças como hipertensão arterial, diabetes, obesidade, infarto do miocárdio e muitas outras vêm se tornando cada vez mais popular fazendo com que o sedentarismo seja o maior fator de risco para a morte súbita no momento. (NETO, 2010 apud SEDORKO et al, 2011)

No caso dos problemas cardiovasculares o benefício que a atividade física traz está na diminuição dos riscos para esse tipo de doença, onde as enfermidades cardiovasculares são as principais causas de mortes e dependências funcionais em todo mundo. (GUEDES & GUEDES,1995; NAHAS, 2006. apud SEDORKO et al, 2011)

Atualmente muitas informações sobre a importância de se ter um estilo de vida ativo são diariamente veiculadas na mídia e nunca se discutiu tanto dos benefícios que a atividade física proporciona para a saúde das pessoas aponta que apesar de se ter tantos problemas relacionados com a falta de atividade física, nunca foi tão comentado nos meios de comunicação a importância de se ter um estilo de vida ativo e os benefícios que isso proporciona. (SEDORKO, 2011).

No entanto, dados recentes divulgados pelo Ministério da Saúde, revelam que apenas 15% da população brasileira é fisicamente ativa.

Um fator preocupante é que o sedentarismo também está presente em crianças e adolescentes, é o que demonstrou uma pesquisa feita na cidade de

<sup>1</sup> Licenciatura em Educação Física, discente, Faculdade Sant'Ana, ironf20@hotmail.com

<sup>2</sup> Docente do Curso de Licenciatura em Educação Física, Faculdade Sant'Ana, criscosta16@yahoo.com.br

Aracaju onde os grupos mais sedentários foi o do sexo feminino e os adolescentes. (SILVA et al, 2009 apud SEDORKO et al, 2011).

Nunes et al (2001) apud Sedorko et.al (2011) afirma que um fator que pode contribuir com o aumento do sedentarismo é a vida conturbada que esses adolescentes levam, onde muitos trabalham e estudam gerando sono, fadiga, cansaço que acabam atrapalhando também a vida social dos mesmos.

Com esse contexto a presente pesquisa tem o intuito de verificar o nível da prática de atividades físicas habituais em estudantes.

## **Objetivos**

Verificar o nível da prática de atividades físicas habituais em estudantes.

## **Metodologia**

Trata se de uma revisão bibliográfica, do artigo Nível de Atividades Físicas Habituais de Estudantes do Centro Estadual de Educação Básica do município de Ponta Grossa.

## **Resultados/Resultados parciais e discussão**

Para Matsudo et al (2000) citado por Sedorko et al (2011),o alto índice de participantes inativos e pouco ativos é preocupante pois, a inatividade física está associada ao surgimento de várias doenças crônico degenerativas, como as enfermidades cardiovasculares e respiratórias, a hipertensão arterial e o diabetes.

36,26% dos alunos mostraram-se moderadamente ativos e 16,50% muito ativos fisicamente. No entanto, quase metade dos indivíduos, 47,24%, apresentou baixos índices de atividades físicas, sendo 24,17% dos indivíduos considerados inativos

Um fator que pode contribuir com essa inatividade física é o trabalho, pois muitos desses alunos necessitam trabalhar para garantir o sustento da família, fazendo com o momento de lazer seja reduzido ou até mesmo zerado. (SEDORKO et al, 2011).

Ao analisar o nível de atividades físicas de acordo com o gênero pode-se perceber que as mulheres apresentam níveis piores, pois 55,54% são inativas ou pouco ativas, enquanto que entre os homens o percentual de sedentários é de 39%. (SEDORKO et al, 2011).

Um dos fatores pode estar relacionado com o objetivo da atividade física entre os gêneros, pois o homem associa a prática da atividade física ao prazer enquanto as mulheres realizam atividades físicas por questões estéticas, de saúde ou por orientações médicas. (MONTEIRO et al, 2003 apud SEDORKO et al, 2011).

## **Considerações finais**

Nota-se que os estudantes apresentam um índice satisfatório de atividade física. No entanto, quase a metade destes (47,24%), pode ser considerada

sedentária, sendo necessário possibilitar maiores esclarecimentos sobre a importância de um estilo de vida mais saudável para esses alunos, podendo ser por meio de palestras informativas a toda a escola e ou a utilização da preleção do professor nas próprias aulas de educação física. Faz – se necessária uma ampliação nas discussões sobre a relação entre saúde e atividade física, pois a prática de exercícios aliada a uma alimentação saudável tem efeitos muito positivos para a saúde em geral.

## **Referências**

SEDORKO, C. M; CAILLEAUX, R; OLIVEIRA, H. F dos R. **Nível de Atividades Físicas Habituais de Estudantes do Centro Estadual de Educação Básica do Município de Ponta Grossa.** *EFDeportes.com, Revista Digital.* Buenos Aires, N° 159, 2011. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd159/atividades-fisicas-habituais-de-estudantes.html>>. Acesso em: 20 ago. 2017.