



NÍVEL DE ATIVIDADES FÍSICAS HABITUAIS EM ESTUDANTES

José Iron Ferreira¹
Cristiane Costa²

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

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

² 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, Nº 159, 2011. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd159/atividades-fisicas-habituais-de-estudantes.html>>. Acesso em: 20 ago. 2017.