

A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA NA ADOLESCÊNCIA: UM ESTUDO REALIZADO EM UMA INSTITUIÇÃO ESCOLAR PARTICULAR DO MUNICÍPIO DE CARUARU- PE

Raiane Lúcia Cruz de Oliveira Torres¹, Livia Leandro Martins², Cirana Raquel Vasconcelos Dantas³, Maria Joselma do Nascimento Franco⁴

1. e 2. Estudantes de IC do Colégio Diocesano de Caruaru 3. Orientadora da Iniciação Científica do Colégio Diocesano de Caruaru 4. Consultora da Iniciação Científica

Resumo:

O objeto de estudo da pesquisa é a prática esportiva entre os adolescentes. Desenvolvida em 2016, resulta da experiência do projeto de iniciação científica do Colégio Diocesano (Caruaru-PE). O objetivo geral é compreender a importância da atividade física na adolescência, e os específicos, i) descrever os riscos da vida sedentária; ii) indicar os benefícios da prática de atividade física; iii) investigar a visão dos adolescentes em relação à atividade física e práticas saudáveis. A fundamentação teórica toma por base Souza e Bier (2008) para discutir o sedentarismo; Matsudo (2006), ao tratar da conexão entre a prática de atividade física e a prevenção de doenças cardiovasculares; Varela (2014), para fundamentar a discussão que aborda a relação entre o corpo e a atividade física para obtenção da qualidade de vida. A pesquisa é qualitativa/quantitativa, e o procedimento de coleta de dados adotado foi o questionário com perguntas fechadas. A população participante é de 87 adolescentes. Os resultados mostram que dentre eles há o conhecimento da importância da atividade física, mas, apesar de tudo, nem todos praticam atividades físicas.

Palavras-chaves: Atividade física; vida saudável; adolescência.

Trabalho selecionado para a JNIC pela instituição: CDC

Introdução:

Os estudos mostram que cerca de 70% da população não atinge os níveis mínimos de atividade física, mesmo

sendo considerada uma das ferramentas terapêuticas mais importantes para saúde (OMS, 2016).

Diante do exposto, nos questionamos: Qual a importância da atividade física na adolescência? Temos como hipótese que as pessoas conhecem a função e importância da prática da atividade física e também a praticam. Contudo, o mundo tem assistido a um significativo aumento de doenças crônicas devido à atuação maléfica do sedentarismo, principalmente em crianças e adolescentes, tendo assim que ser considerado um problema de saúde pública. Diante disso, destacamos como objetivo geral deste estudo compreender a importância da atividade física na adolescência. Para tal, elencamos como objetivos específicos i) descrever os riscos de uma vida sedentária, ii) indicar os benefícios da prática de atividade física e iii) investigar a visão dos adolescentes em relação a atividade física e práticas saudáveis. Deste modo, pensamos que este estudo justifica-se pela importância em apresentar os riscos e benefícios da prática da atividade física, uma vez que possa conscientizar as pessoas.

Metodologia:

A pesquisa é de natureza qualitativa/quantitativa, que “defende a

ideia de que, na produção de conhecimentos sobre fenômenos humanos e sociais, interessa mais compreender, interpretar e descrever seus conteúdos” (Tozoni-Reis, 2009, p. 15). Foi realizada em 2016, tendo como sujeitos 87 estudantes do Ensino Médio com a faixa etária entre treze até dezoito anos, que aqui serão tratados como estudante 1, estudante 2, e assim sucessivamente. Todos de um colégio da rede particular localizado no município de Caruaru – PE.

A coleta de dados foi um questionário com perguntas fechadas. Para atender ao primeiro objetivo, que é descrever os riscos de uma vida sedentária, elencamos o eixo: i) se a obesidade pode se tornar um problema psicológico e se realmente os sujeitos conhecem os riscos da vida sedentária. Para o objetivo de indicar os benefícios da prática de atividade física o eixo II), que trata da importância da realização de atividade física regularmente e para investigar a visão dos adolescentes em relação a atividade física e práticas saudáveis; apontamos o eixo III) que questiona se eles praticam exercício físico pelo menos 2 (duas) vezes por semana; e o eixo IV) se concebem que possuem uma vida predominantemente sedentária e se consideram pessoas com bons hábitos alimentares.

Resultados e Discussão:

O estudo foi realizado em 2016, com alunos de um colégio da rede particular do município de Caruaru – PE, tendo como participantes 87 sujeitos. A população estudada está caracterizada por 53 do sexo feminino e 34 do sexo masculino, com uma faixa etária entre 13 e 18 anos.

Hábitos de atividade física adotados por crianças e adolescentes serão provavelmente levados para a vida adulta, sendo a solução para o problema que cresce incessantemente e afeta cada vez mais a população, o sedentarismo (SOUZA JÚNIOR; BIER, 2008). Estudos demonstram que há

conexão entre a inatividade física e o risco de doenças cardiovasculares, conseqüentemente, a prática regular de exercícios é fator de prevenção dessas doenças (MATSUDO, 2006). Este autor ainda nos revela que a vida sedentária causa o envelhecimento precoce, deixando gradativamente os sistemas funcionais desabilitados. Em relação ao sistema locomotor, o sedentarismo acaba resultando no seu comprometimento funcional, associando-se à atrofia das fibras musculares e à perda de flexibilidade articular. A vida sedentária também é marcada pelo conforto e facilidade: pesquisas da OMS mostraram que mais de 60% da população brasileira encontra-se em uma situação sedentária. O comodismo com o elevado consumo calórico resulta na obesidade, que posteriormente poderá causar uma síndrome plurimetabólica que agrava problemas de diabetes e problemas cardiovasculares.

A não adoção da prática de atividades traz malefícios não só para o físico, como também para a saúde mental. Problemas como insônia, crises de ansiedade, falta de equilíbrio emocional e problemas com integração social estão todos relacionados à falta dessa prática, além da diminuição da coordenação psicomotora. (VARELA, 2014). Ao ser questionado para os adolescentes se eles entendem que hoje as pessoas são predominantemente sedentárias, 87,3% responderam que sim. Eles afirmam que não praticam exercícios físicos regularmente.

A prática constante de atividade física desenvolve diversos benefícios, dentre os quais podemos citar o aumento da autoestima, impossibilitando uma depressão, diminuindo o estresse e o cansaço. Desta maneira, uma melhor mobilidade só será alcançada com atividade física. As mudanças para a adoção de uma vida ativa são fundamentais para um envelhecer com saúde e qualidade. (MATSUDO, 2006).

Quanto à visão dos adolescentes referente à atividade

física, observamos que é por eles concebida como de fundamental importância, embora não utilizada pela totalidade dos sujeitos, de modo que essa prática não está presente cotidianamente na vida da maioria desses estudantes. Ao serem questionados sobre seus hábitos alimentares, 59,7% afirmaram não se alimentar bem. A partir destes dados, percebemos a aproximação com a visão dos teóricos quando declaram que “A alimentação encontrada nas famílias desse novo tempo é voltada para enlatados, produtos que contêm muito corante, chamando atenção das crianças com prejuízo para o organismo”. (SOUZA JÚNIOR; BIER, 2008).

Conclusões:

Este trabalho nos proporcionou um estudo sobre um tema bastante atual. Com o objetivo de compreender a importância da atividade física na adolescência. Diante deste contexto, e respondendo a nossos objetivos, no que se refere a descrever os riscos de uma vida sedentária, nosso estudo evidenciou que a prática de atividades físicas é benéfica para o organismo. Alguém que não adere a ela, vive em um corpo com articulações enrijecidas, vasos sanguíneos destruídos e um deteriorado sistema respiratório. Com isso, as crianças de hoje poderão se tornar idosos com dificuldades musculares no futuro. (VARELLA, 2014).

No que concerne a indicar os benefícios da prática de atividade física, constatamos que ela beneficia a autoestima, aumenta a disposição e previne uma série de doenças, dentre elas a obesidade e a depressão. Em relação ao terceiro objetivo específico, ou seja, à visão dos estudantes sobre a prática da atividade física, vimos que eles reconhecem a importância da atividade física, mas infelizmente parte deles não a pratica, o que evidencia um discurso que não se materializa pela totalidade dos sujeitos.

A hipótese inicialmente apresentada de que todos conheciam a função e importância da prática da atividade física como também a praticavam foi refutada. Isso porque a análise dos dados mostra que, apesar de conhecerem sua importância, nem todos a praticam, refutando desta maneira nossa hipótese inicial.

Consideramos que pesquisas que envolvam esta temática são necessárias para que tenhamos acesso aos benefícios da prática de atividades físicas, assim como dos riscos de uma vida sedentária. Nesse sentido, é perceptível o quanto ainda precisamos avançar no que tange a uma vida com hábitos saudáveis. Desta maneira, concluímos que foi possível compreender a importância da atividade física na adolescência, uma vez que esta promove diversos benefícios para o bem-estar de todos.

Referências Bibliográficas:

BRUCE, Carlos, **Benefícios da atividade física** por Carlos Bruce. Disponível:

<https://www.tuasaude.com/beneficios-da-atividade-fisica/>, acesso em 21.11.2016

GALUANO, B. TINUCCI, T. **Sedentarismo, exercício físico e doenças crônicas**. Rev. bras. Educ. Fís. Esporte, São Paulo, v.25, p.37-43, dez. 2011.

MATSUDO, Sandra, Mahecha. **Atividade física na promoção da saúde e qualidade de vida no envelhecimento**. Rev. bras. Educ. Fís. Esp., São Paulo, v.20.p.135-37, set. 2006.

Organização mundial da saúde (OMS). disponível em <http://www.who.int/en/> ; Acesso em 21 nov.2016

SOUZA JÚNIOR, Sérgio Luis Peixoto & BIER, Anelise. **A importância da atividade física na promoção de**

saúde da população infanto-juvenil.

Revista Digital - Buenos Aires – Ano 13, n. 119, abril 2008., disponível em <http://www.efedeportes.com> , acesso em 03.05.2016.

TOZONI-REIS, Marília Freitas de Campos / **Metodologia da Pesquisa.** / Marília Freitas de Campos Tozoni-Reis. 2 ed. - Curitiba: IESDE Brasil S.A , 2009.

VARELLA, Dráuzio, **Atividade física** por Dráuzio Varella. Disponível: <http://vivomaissaudavel.com.br/atividade-e-fisica/exercicios-e-treinos/atividade-fisica-por-drauzio-varella>, acesso em 03.05.2016.