

Eixo Temático nº 01: Educação em Saúde em Ambientes Escolares

Avaliação dos níveis de atividade física na educação de jovens e adultos

Autor Principal

Mariana Tomazini¹

Mislaine Aparecida Esbrolia Dias¹

Autores

Júlio Augusto Gonçalves¹

Anderson Rodrigues Freitas²

Tadeu Cardoso de Almeida¹

¹Centro Universitário da Fundação Educacional de Barretos – UNIFEB-SP

²SENAC - Unidade – Barretos-SP

Introdução: O sedentarismo é qualificado pela falta de atividade física, não só na maneira da prática de esportes, mas como em toda sua intensidade, fazendo com que a saúde da pessoa entre em condição de alerta e esteja mais sensível ao aparecimento de doenças. Para que os costumes sedentários sejam deixados de lado, as pessoas devem ter consciência de que a atividade física deve ser adentrada em seu dia a dia, a fim de prevenir possíveis doenças e lesões que possam acontecer no período de adequação. Observando a importância de acompanhamento de um profissional apropriado em casos onde o sujeito possa apresentar problemas crônicos, como por exemplo, diabetes, cardiopatia e obesidade, fazendo com que promova tanto ao aluno quanto ao profissional que estará desenvolvendo as atividades, pois é necessário desenhar um perfil adequado onde as atividades sejam direcionadas para cada caso especificamente. **Objetivo:** Esta pesquisa teve como objetivo de avaliar os níveis de atividade física e assim propor uma intervenção dentro da escola como também incentivar a prática das atividades físicas fora dela, visto que no ensino de Educação de Jovens e Adultos não é obrigatório às aulas de Educação Física. **Método:** Estudo de natureza exploratória, de abordagem qualitativa, onde fizeram parte da pesquisa um universo amostral de 27 adultos avaliados, 51,85% foram mulheres e 48,15% foram homens. A avaliação foi realizada em uma escola pública, no município de Olímpia, situada no interior do estado de São Paulo. O instrumento utilizado para esta pesquisa foi o Questionário Internacional de Atividade Física - IPAQ que avalia os níveis de atividade física de indivíduos acima de 18 anos de idade e média de tempo que elas ficam sentadas durante um dia da semana e um do final de semana. **Resultados:** Após as respostas dos questionários pela amostra, percebemos que eles não se encontravam inativos, dos 27 alunos avaliados, foram encontrados apenas 14,8% inativos, 77,8 ativos e 7,4% altamente ativos, já quando calculada a correlação do tempo que ficam sentadas com o nível de atividade física, observa-se que não há possibilidade de correlação, a análise apresentou um coeficiente de correlação $r = - 0,3$ e um coeficiente de variação $R^2 = 0,001$ considerada infinita negativa. Mas acompanhando a linha linear de dispersão é percebido que quanto maior foi o tempo sentado assistindo Tv no final de semana dos alunos, menor foi a classificação do nível de atividade física. **Conclusão:** Sabendo-se que dentro do Ensino de Jovens e Adultos - EJA, não existe a obrigatoriedade da Educação Física, este trabalho buscou avaliar os níveis de atividade física, mas o tempo todo empenhado em uma proposta para uma possível intervenção de aula no futuro. Inicialmente pensava-se encontrar os alunos inativos, mas ao término desta pesquisa nota-se um equívoco, pois, predominantemente foram classificados como ativos ou como muito ativo. Não foi o tempo que as pessoas passaram assistindo Tv que atrapalhou que fossem classificadas como ativas, visto os, resultados obtidos com a aplicação do questionário, grande porcentagem da amostra foram classificadas como ativas, sendo esse um dos objetivos da proposta da pesquisa. Sugere-se então, que a proposta consiste em aulas de alongamento e relaxamento, que poderiam ser feitas antes das

disciplinas curriculares, mesmo esses exercícios sendo realizados em curto prazo, poderiam estes ser trabalhados de forma compensatória visto que estes alunos já se encontram em grande percentual ativos.

Palavras-Chave: Atividade Física. Qualidade de Vida. Sedentarismo.