



AVALIAÇÃO DO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA EM ESCOLARES DA ESCOLA ESTADUAL PROFESSOR ONESIMO BASTOS

AUTOR(ES): ONELIA RODRIGUES MOTA, SILVIA PEREIRA QUARESMA, PABRICIO OLÍMPIO FONTES SILVA

Introdução: A atividade física é de fundamental importância para se ter uma vida saudável, considerando, um importante elemento na promoção da saúde e qualidade de vida da população. Os avanços tecnológicos trouxeram mudanças para o estilo de vida dos adolescentes, fazendo com que eles passem mais tempo em frente TV, videogame e outros, assumindo padrões de vida sedentária, e nesse ponto de vista, poucas saudáveis. As evidências de que o sedentarismo e a obesidade estão relacionados com o aumento das prevalências das doenças crônico-degenerativas vêm sendo amplamente discutidas na literatura (Lakka et al., 1994; Greendale et al., 1995; Haapanen-Niemi et al., 1999). Objetivos: verificar através de um questionário o nível de atividades físicas em escolares da E.E. Prof. Onésimo Bastos. Metodologia: A amostra foi composta por 24 escolares. O nível de atividade física foi avaliado por meio do Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ), versão VIII curta, validado para a população brasileira acima de 12 anos. Classificando de acordo com a frequência e intensidade dos exercícios realizados em: inativos, se não realizam nenhuma atividade física; inadequadamente ativos, se realizam atividade física numa frequência de duas vezes ou menos ou duração inferior a uma hora por semana; ativos, se realizam atividade física 3 vezes ou mais e duração superior a uma hora por semana. Período sem praticar atividade física (assistindo TV ou videogame). Resultados: Dos 24 alunos que responderam o questionário 09(37%) foram considerados inativos, 03(13%) inadequadamente ativo, 12 (50%) ativo. Os alunos que foram considerados inativos e inadequadamente ativo passam 50% do tempo assistindo TV ou no videogame. Conclusão: Conclui que 50% dos alunos são ativos. Mesmo sendo 50% dos alunos ativo, ainda assim é preocupante, pois os alunos que foram considerados inativos e inadequadamente ativos passam 50% tempo sem praticar algum tipo de atividade física. Os mesmos podem se tornarem sedentários, vindo ocasionar doenças futuras.