

## **A RELAÇÃO DOS ALUNOS DO IFBA COM A PRÁTICA DE ESPORTES E ATIVIDADES FÍSICAS**

Ananda Mendes Souza; Paulo Vitor Ferraz Oliveira Guerra; Gerardo Teixeira Machado Azevedo; Daniani Souza Oliveira Gondim.

*Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia da Bahia. 1anoifba2015@gmail.com*

**Resumo:** Estima-se que 80% dos adolescentes não atinjam os níveis recomendados de atividades físicas para promoção da saúde. Aproximadamente 3,2 milhões de pessoas morrem a cada ano em função da falta de atividade física. O Brasil é visto como um país com alto índice de comportamentos sedentários, sendo que estes comportamentos são, também, responsáveis pelo surgimento de doenças crônicas. Sendo assim, foi proposto um projeto de pesquisa com o objetivo de conhecer a relação dos alunos do nível médio técnico do Instituto Federal da Educação, Ciência e Tecnologia da Bahia, Campus Vitória da Conquista com a prática de exercícios. Por fim, os resultados mostraram que grande parcela dos jovens não pratica e não tem interesse em praticar esportes.

**Palavras-chave:** Atividades físicas, saúde, jovens.

### **INTRODUÇÃO**

A discussão a respeito da necessidade da prática de exercícios vem entrando em pauta nos últimos anos, é praticamente irrefutável a tese de que os esportes em geral são fundamentais para uma vida saudável – tanto fisicamente, como psicologicamente. Apesar de existir várias evidências que comprovem os benefícios da prática regular de atividade física, ainda se encontra cada vez mais pessoas inativas fisicamente, que mesmo possuindo conhecimento não praticam em níveis suficientes para obter melhorias na saúde. (GOMES; DUARTE, 2008; MALTA; CASTRO; GOSCH,2009; SIQUEIRA et al.,2009; KNUTH et al.,2009).

Devido a este contexto, o presente trabalho trata da *relação dos alunos do IFBA com a prática de esportes e atividades físicas. Portanto, o objetivo desse estudo foi levantar dados a respeito de fatores como frequência, esportes mais praticados, a razão da não-prática em caso de resposta negativa e até mesmo a influência que o IFBA teve para suas respostas.*

## **METODOLOGIA**

A pesquisa foi desenvolvida no IFBA, Campus Vitória da Conquista, a população desse estudo foi composta por 152 alunos, dos cursos Integrado no turno da manhã. O cálculo da amostragem foi realizado a partir da média do número de alunos dos cursos de Informática e Meio Ambiente, 254 alunos, com um grau de 90% de confiança e 5% para a margem de erro.

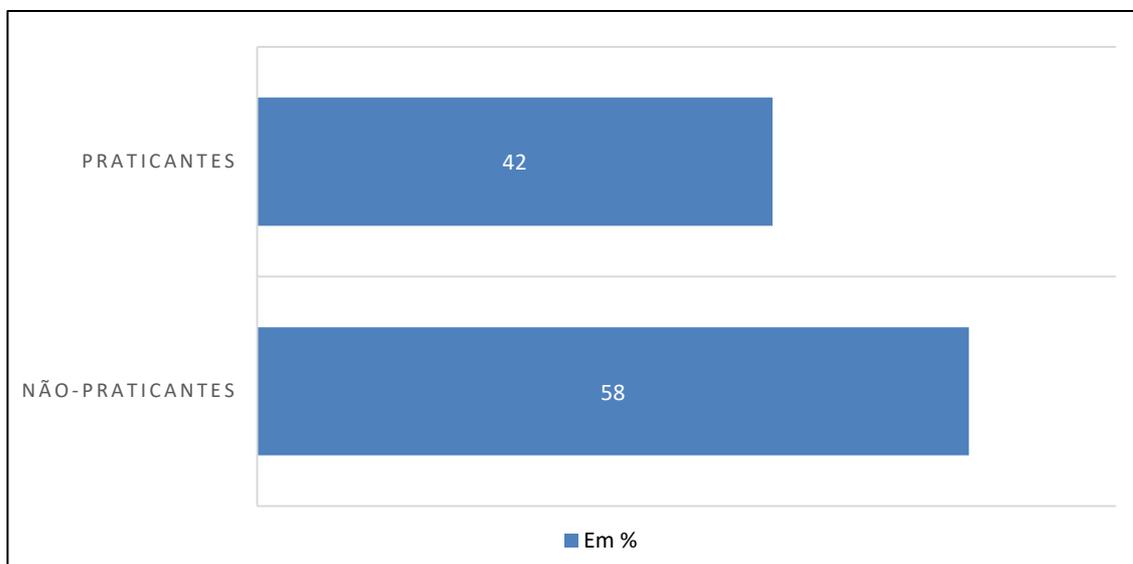
Para a coleta de dados, desenvolvemos um aplicativo simples para o celular, seu objetivo é acelerar o processo de “entrevistas” e aumentar a produtividade, além de agregar na confiança da pesquisa.

Antes de qualquer análise é importante salientar que os conceitos de Atividade Física ou Exercício Físico ficaram à interpretação do próprio entrevistado, ou seja, ele ficou responsável por considerar, por exemplo, se ele pratica ou não esportes – em nenhum momento julgamos o sentido encontrado pelo aluno ao fazer a entrevista.

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

O gráfico 1 teve por objetivo de analisar a quantidade de praticantes e não-praticantes entre os alunos do IFBA. Foi constatado que apenas 42% dos entrevistados admitiram praticar esportes, enquanto 58% afirmaram não praticar, indicando que a grande maioria não tem interesse em fazê-lo. O nível de não praticantes é preocupante considerando que a inatividade física é o quarto fator de risco de mortalidade mais importante no mundo e está associado a 6% de todas mortes globais (OMS, 2017), embora toda a população estudada reconheça a importância da atividade física para a melhoria da saúde e qualidade de vida, poucos afirmaram se sentir estimulados a praticá-los por diversos fatores.

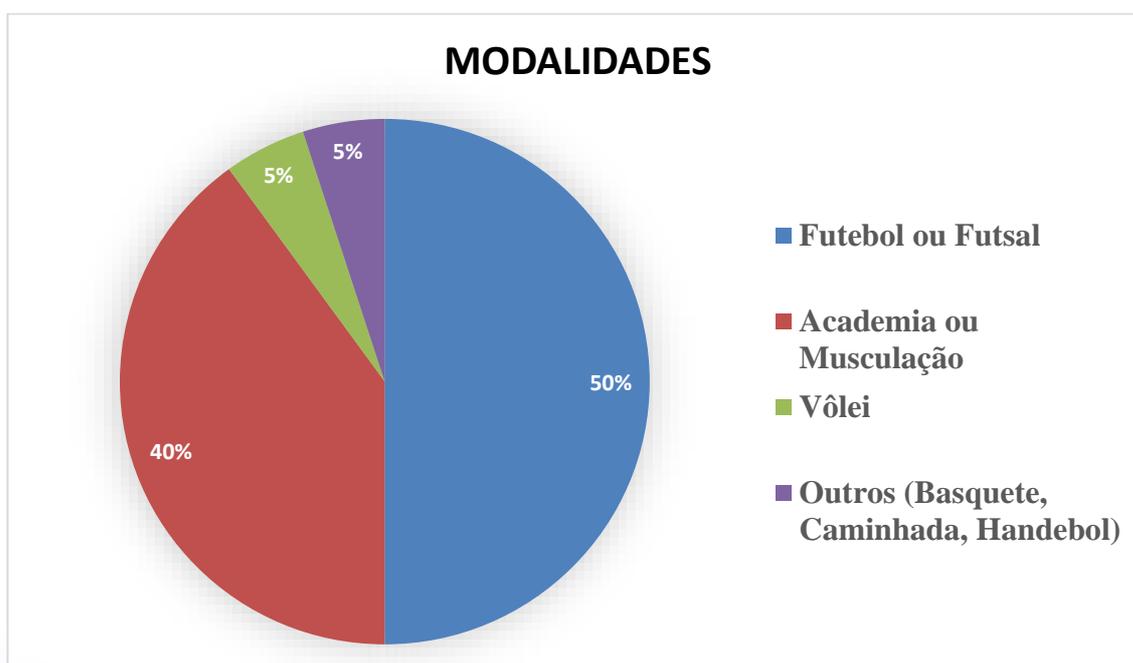
**Figura 1** – Praticantes de Esportes no IFBA – Cursos Integrado da Manhã;



Entre os praticantes, 60% eram do sexo masculino e 40% do sexo feminino. O que demonstra uma tendência de comportamento entre a infância e adolescência, período em que as mulheres em horários de lazer se dedicam a atividades com menos esforço físico, como brincar de bonecas, enquanto homens costumam jogar futebol e correr.

O gráfico 2 indica que modalidades os alunos mais se interessam. Com destaque para futebol ou futsal.

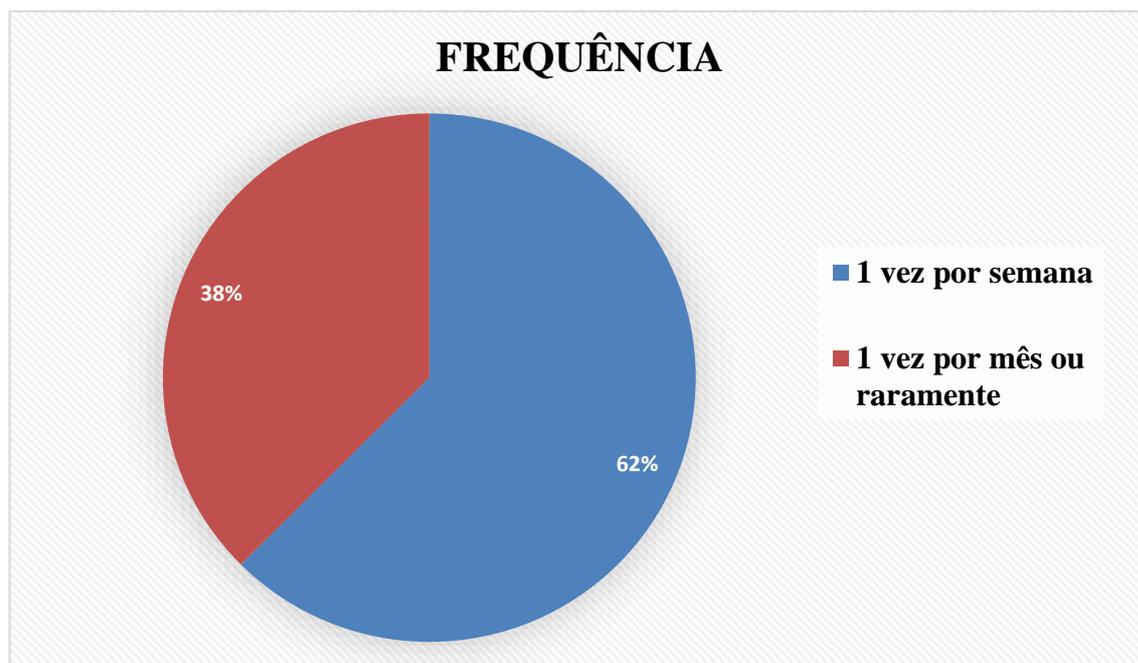
**Figura 2** – Modalidades Praticadas Pelos Alunos dos Cursos Integrado da Manhã do IFBA;



Os resultados mostram uma relação praticamente hegemônica entre as modalidades mais conhecidas e o interesse em praticá-las. O que demanda uma ampla discussão sobre o reconhecimento e valorização de outros esportes, para que assim mais pessoas não simpatizantes com as modalidades predominantes, tenham mais oportunidades.

No gráfico 3, foi levado em consideração a frequência em que esses estudantes praticam essas modalidades. Os resultados foram que 62,5% dos praticantes informaram que praticam pelo menos 1 vez durante a semana, o restante – 37,5% - se refere aos que anunciaram praticar 1 vez por mês ou raramente.

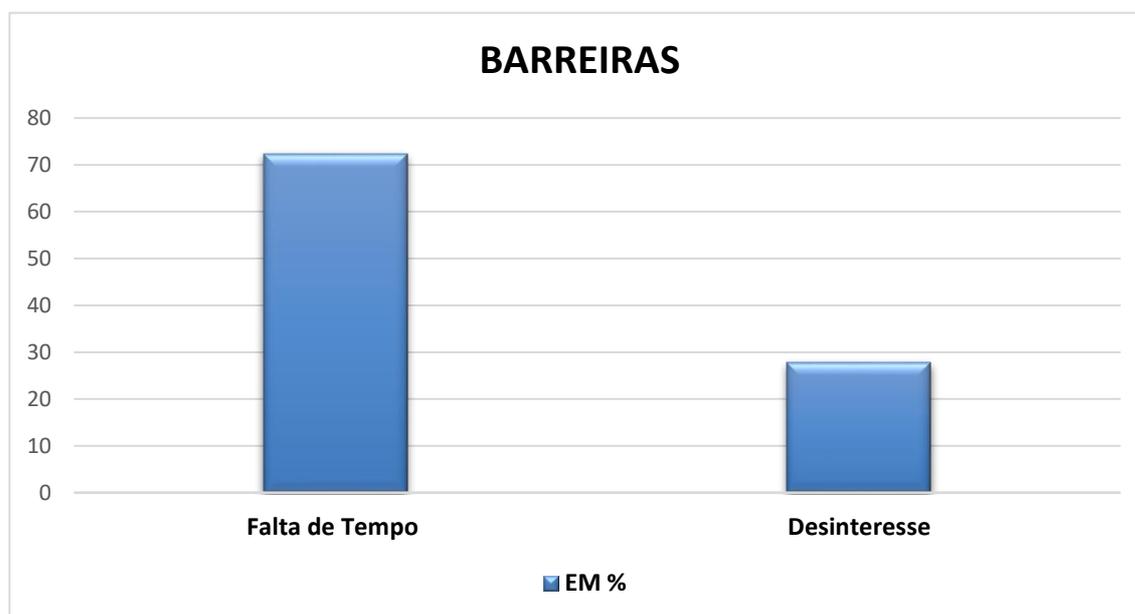
**Figura 3** – Frequência da Prática de Esportes Entre os Alunos dos Cursos Integrado da Manhã do IFBA;



O índice de frequência nesse contexto é de razoável a bom, segundo a OMS o recomendado para crianças e jovens entre 5 a 17 anos é em média 60 minutos de atividade vigorosa por semana. No Brasil, a Pesquisa Nacional de Saúde (PNS, 2013) mostrou que aproximadamente 27,9% dos adolescentes não atinge o nível recomendado de atividade física. É importante que as pessoas jovens sejam incentivadas a praticar exercícios regularmente e, com isso, num futuro próximo reduzir de forma significativa os custos com assistência à saúde e paralelamente contribuir para uma melhoria na qualidade de vida dos praticantes.

No que se refere aos não-praticantes, a intenção foi saber quais as barreiras que impossibilitam a prática. Os principais motivos citados foram a Falta de Tempo (72,3%) e Desinteresse (27,7%).

**Figura 4** – Barreiras Para Não Praticar Esportes;

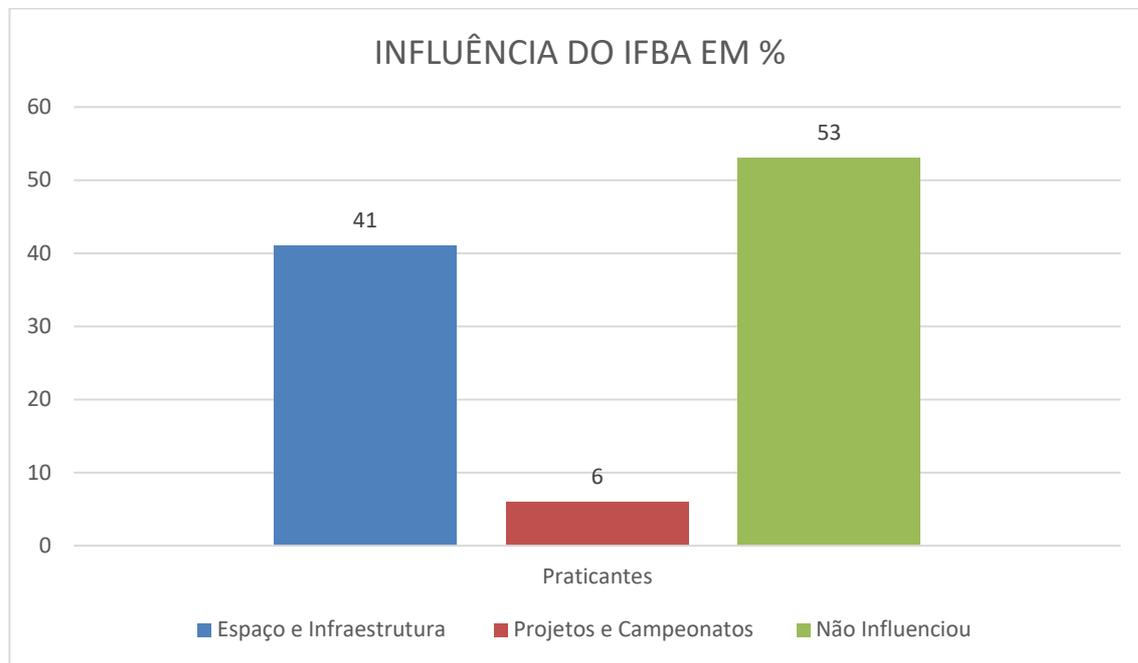


As barreiras para a prática de atividade física podem variar conforme sexo, faixa etária, estado de saúde, entre outros.

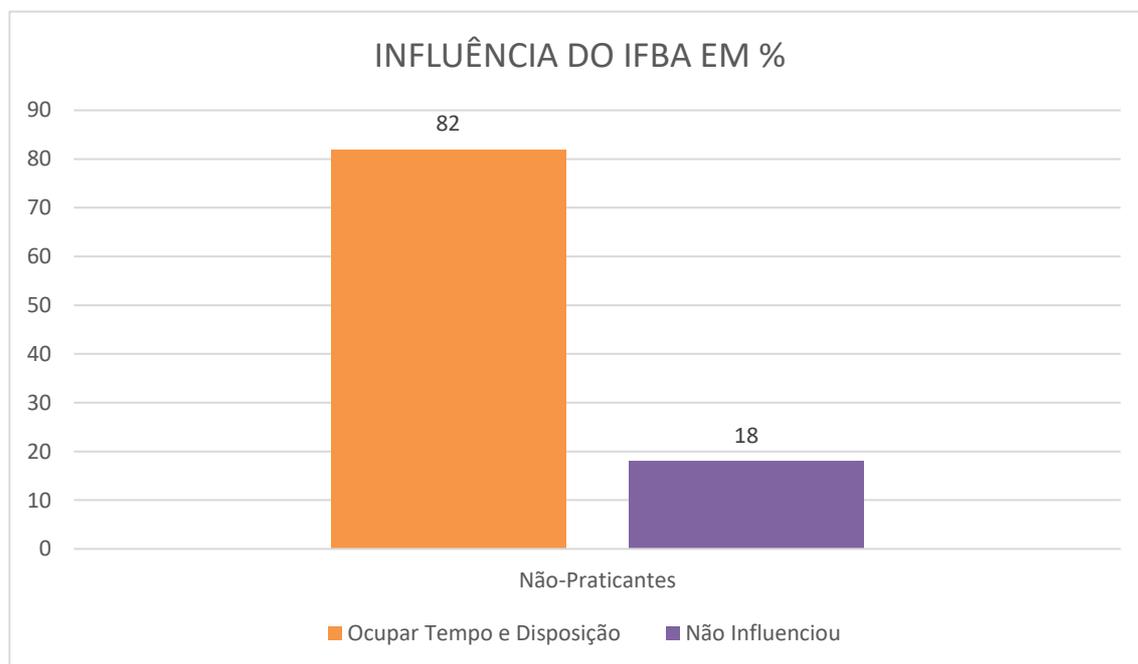
Essas razões especificadas para não praticar exercícios podem ser justificadas pela percepção das barreiras da dimensão social, como por exemplo: a jornada de estudos, estágio, falta de dinheiro ou deslocamento visto que grande parcela dos alunos do IFBA são naturais de outras cidades.

Na última sondagem foi levantando se o IFBA teve alguma influência nas decisões a respeito do esporte. Este fator se torna importante a medida que analisa a população examinada e as situações dos mesmos. Observando-se que na maioria dos casos, os estudantes que tinham o costume de praticar esportes na infância e pré-adolescência quando ingressam no ensino médio tendem a perder o hábito, ou mantê-lo com menos frequência. E os que não tinham costume permanecem na mesma condição. O Instituto como espaço público deveria dar condições, incentivos e oportunidades a seus alunos e a comunidade, com a finalidade de estimular cada vez mais jovens a praticarem exercícios e ter papel influenciador para que os outros também pratiquem.

**Figura 5 – Influência do IFBA na Prática de Esportes Segundos os Praticantes;**



**Figura 6 - Influência do IFBA na Prática de Esportes Segundos os Não - Praticantes;**



## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo avaliou o nível de atividade física em estudantes do IFBA. Os resultados apontados, de forma geral, são considerados preocupantes, uma vez que os índices de obesidade e a inatividade física entre os jovens vem crescendo de forma alarmante. Estima-se que pessoas que não praticam atividades físicas têm de 20% a 30% mais risco de morte por doenças crônicas, como doenças de coração e diabetes, do que as pessoas que realizam aos menos 30 minutos por dia. (ACHER; BLAIR, 2011).

Em uma simples reflexão do presente trabalho é possível perceber a importância da criação de políticas institucionais, no âmbito dos Institutos Federais, e governamentais que incentivem a todos, mas principalmente crianças e adolescentes a pratica de atividade física para que os bons hábitos sejam criados e mantidos durante toda a vida. Pois diante do que foi exposto, evidenciam-se os reais benefícios da prática regular de exercícios.

Entretanto, essas atividades devem ser orientadas por um profissional de Educação Física, onde, saberá desenvolver todas as estratégias para a prática segura e eficiente.

## REFERÊNCIAS

GOMES, M. A.; DUARTE, M. F. S. Efetividade de uma intervenção de atividade física em adultos atendidos pela estratégia saúde da família: Programa Ação e Saúde Floripa – Brasil. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**. Vol. 13 n 1, 2008.

KNUTH, A. G. **Avaliação de programas de atividade física no Brasil**: uma revisão de evidências em experiências selecionadas. Disponível em: [http://portal.saude.gov.br/portal/arquivos/pdf/cap\\_17\\_saude\\_brasil\\_2010.pdf](http://portal.saude.gov.br/portal/arquivos/pdf/cap_17_saude_brasil_2010.pdf)

MALTA, D. C.; CASTRO, A. M.; GOSCH, C. S. et al. A Política Nacional de Promoção da Saúde e a agenda da atividade física no contexto do SUS. **Epidemiologia Serv. Saúde**, Brasília. 18(1):79-86,2009.

PESQUISA NACIONAL DE SAÚDE – PNS – Percepção do Estado de Saúde, Estilo de Vida e Doenças Crônicas. Brasil, Grandes Regiões e Unidades da Federação. 2013.

VEGA, J. B. **Recomendações da OMS dos níveis de atividade física para todas as faixas etárias.** 2012. Disponível em: <http://www.saude.br/index.php/articles/84-atividade-fisica/229-recomendacoes-da-oms-dos-niveis-de-atividade-fisica-para-todas-as-faixas-etarias>.