

## A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA

Thiago Cavalcante Balbuena, Eder Rodrigues de Lima Junior, Otávio Leite Sandim Nantes, Oribes Pancrácio de Souza

E.E Dona Consuelo Müller – Campo Grande - MS

[thiagocb1655@gmail.com](mailto:thiagocb1655@gmail.com) [ederlima0504@gmail.com](mailto:ederlima0504@gmail.com) [tavinhofury457@gmail.com](mailto:tavinhofury457@gmail.com) [oribespancracio@gmail.com](mailto:oribespancracio@gmail.com)

Área/Subárea: CBS- Saúde Coletiva

Tipo de Pesquisa: Científica

**Palavras-chave:** Adolescentes, Saúde, Atividade Física

### Introdução

A atividade e ou exercício físico é o comportamento natural do ser humano, mesmo que nos dias de hoje uma grande parcela de pessoas acabam por escolherem hábitos rotineiros que prejudicam a sua saúde, em contrapartida com a difusão aumentada do conhecimento e possível ver uma outra parcela de pessoas optando por escolherem bons hábitos por si mesmas, a organização Mundial da Saúde ressalta que as atividades e exercícios físicos melhoram a qualidade de vida das pessoas, tanto físico quanto mental, elas podem acarretar um bem-estar na área da Cura e prevenção de algumas doenças, as atividades e exercícios físicos podem contribuir para a melhora da autoestima dos alunos e pessoas fora do ambiente escolar, fazendo promover a interação entre as pessoas na escola e fora dela, nessa faixa etária os jovens passam por mudanças comportamentais significativas em seu padrão de comportamento, se tornando mais interativos em qualquer lugar, um melhor condicionamento físico faz o estudante ter mais disposição e energia, adquirindo mais resistência para longos períodos de estudos, tanto os alunos quanto as pessoas podem praticar atividades e exercícios físicos em casa ou em lugares como parques públicos com academia ao livre, com aparelhos para uso da comunidade em geral, essas academias ao ar livre são boas opções para se fazer atividade física com mais facilidade e nenhum custo. A Prefeitura de Campo Grande inaugurou mais uma academia ao ar livre no Parque Residencial Azaléia, totalizando agora 61 academias com serviço completo e de altíssima qualidade na cidade. A iniciativa tem como objetivo estimular a prática de atividades físicas na população jovem e de maioridade, promovendo a melhoria da qualidade de vida e independência dos moradores. Os equipamentos incluem aparelhos para pessoas com deficiência física, infantil e da terceira idade. A placa de orientação dos aparelhos inclui um QR Code com vídeos para orientar os usuários sobre o correto uso dos equipamentos. A prefeita Adriane Lopes destacou que essa iniciativa faz parte dos presentes de 123 anos da cidade e é parte dos investimentos do poder público para trazer mais qualidade de vida para cada morador de todas as sete regiões e dos dois distritos da cidade. Além disso, nossa cidade possui várias redes de academia para aqueles que buscam melhor qualidade de vida.

Além dos benefícios mentais, os alunos conseguem ter uma rotina equilibrada para estudos e treino, assim também para quem trabalha, com o auxílio de aparelhos eletrônicos, as pessoas e os alunos podem fazer acompanhamento online de seus treinos e localizar os locais para realizar essas atividades ou exercícios por meio do google maps, como também a alimentação, hábito que é de extrema importância, por fim o objetivo do presente estudo é conscientizar e incentivar grande parcela de pessoas sobre os benefícios provindo das atividades e exercícios físicos. É bom destacar que a disciplina de Educação Física desempenha um importante papel na transmissão de informações relacionados a saúde e adoção de hábitos saudáveis, segundo ALVES, J. D.; MACIEL (2012)

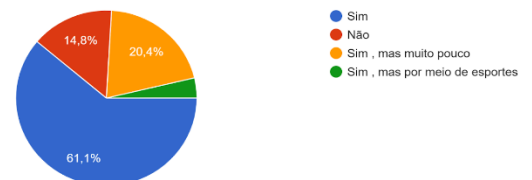
### Metodologia

Foi elaborado um questionário com cinco questões, que foi editado no Google forms e aplicado por meio dele, pois a própria plataforma elabora os gráficos, agilizando e otimizando o tratamento de dados.

Essa pesquisa foi aplicada em uma escola da rede estadual de ensino, em turmas do ensino médio, com a autorização do orientador para a aplicação do questionário. O questionário foi aplicado no horário de intervalos da escola.

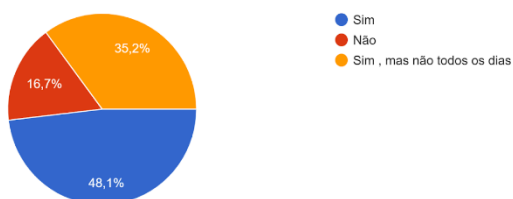
### Resultados e Análise

1-Você pratica atividades e/ou exercícios físicos?  
54 respostas



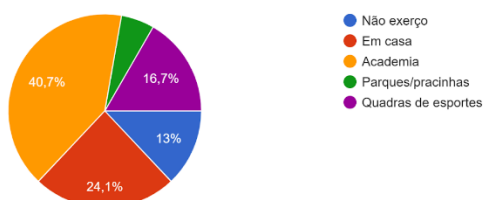
A grande maioria respondeu que sim, devido a grande influência que recebem hoje em dia, já que os impulsiona a praticar alguma atividade física, 20,4% respondeu que muito pouco, 14,8% diz que não e o resto diz que pratica por meio de esportes por serem mais divertidos.

2-Você exerce atividades e/ou exercícios físicos constantemente?  
54 respostas



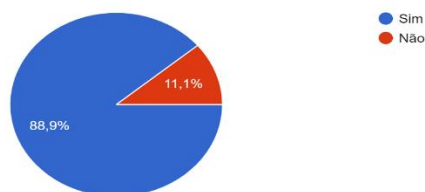
48,1% disseram que sim, em uma ótima frequência pois já estabeleceram uma rotina para tal atividade diária, 35,2% disseram que praticam com frequência, porém não diariamente, pois em caso de exercícios físicos pesados os músculos precisam ter um bom descanso, para regenerarem e serem mais fortes e resistentes e 16,7% disseram que não praticam nada.

3-Onde você exerce essas práticas?  
54 respostas



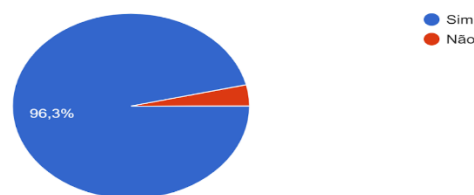
40,7% exercem essas atividades em academias, isso se dá ao fato de uma academia proporcionar melhores resultados estéticos e mais segurança e guia na hora dos exercícios, 24,1% diz que abordam essas atividades físicas em casa, pois não tem condições para uma academia ou se sentem mais confortável usando o peso do próprio corpo, modalidade chamada calistenia, 16,7% utilizam quadras de esporte para praticar suas atividades, isso se dá pois gostam mais de jogar esportes e utilizarem eles como método saudável de atividade, 13% não exerce nada em lugar nenhum.

4-Você acredita que deveria ter mais aulas de educação física na escola?  
54 respostas



Mais da metade 88,9% disseram que deveria ter mais aulas de educação física, pois são ótimas aulas e deveriam ser mais valorizadas, pois entreter o estudante faz relaxar e extravasar fisicamente e mentalmente, 11,1% disseram que não, pois não gostam das aulas e nem das atividades ou não se importam.

5-Você acredita que essas práticas beneficiam no seu cotidiano?  
54 respostas



A maioria que respondeu sim, 96,3%, disseram que as atividades influenciam no seu cotidiano e sua vida, pois já foi comprovado cientificamente e afirmado pelos estudantes que isso melhora sua condição física, auto estima e estímulo de hormônios positivos.

### Considerações Finais

Com isso concluímos que muitos estudantes praticam atividades ou exercícios físicos em suas vidas, pois isso os ajuda fisicamente e mentalmente, além de ser uma ótima maneira de prevenir doenças e ajudar o corpo a passar pelos desafios diários de cada ser humano ao longo de suas vidas, por isso é de extrema importância que a sociedade em geral os exerçam para ter uma boa qualidade de vida.

Considerando os dados obtidos, entendemos ser bem vinda a ampliação da carga horária das aulas de Educação Física em nossa escola. Uma vez que um aumento na quantidade de horas dedicadas a essa disciplina trará inúmeros benefícios aos estudantes, promovendo não apenas a saúde física, mas também o desenvolvimento integral de cada estudante. Tal ampliação pode ser implementada com a reformulação do novo ensino médio proposto pelo MEC.

### Agradecimentos

Agradecemos a escola Dona Consuelo Müller, por nos disponibilizar o material necessário para concluir este trabalho, e agradecemos a paciência do professor de ciências integradas Oribes Pancrácio.

### Referências

Prefeitura inaugura academia ao ar livre no Parque Residencial Azaléia, Campo Grande, 20/08/2022, Url: <https://www.campogrande.ms.gov.br/cgnoticias/noticia/prefeitura-inaugura-academia-ao-ar-livre-no-parque-residencial-azaleia/>

ALVES, J. D.; MACIEL, M. G. A percepção dos alunos idosos da educação de jovens e adultos sobre a importância da educação física para a promoção da saúde. **Min. Educ. Fís., Viçosa, Edição Especial**, n. 1, p. 390-397, 2012.