



HÁBITOS DE ATIVIDADE FÍSICA: UM ESTUDO COM OS PARTICIPANTES DA I SEMANA DA PROMOÇÃO DA SAÚDE

DE PAULA, David Willian Faria¹
MONTEIRO, Alisson Sampaio Nunes¹
ALVES, Juan dos Santos¹
SILVEIRA, Patrick Corrêa¹
FAGUNDES, Mariane de Aguiar¹
SOUZA, Ederson Luís Alves¹
CORRÊA, Pierre Inácio¹
PEDROTTI, Paulo Henrique Oliveira²
PEZERICO, Tatiana³
KRUG, Marília de Rosso⁴

Palavras-Chaves: Promoção da Saúde. Comunidade. Atividade física.

A prática regular de exercícios físicos é importante, pois através dela o ser humano melhora o sistema respiratório, a resistência, evitando doenças graves como a obesidade, melhorando assim seu bem estar. Dessa forma, analisar os hábitos e atividades físicas foi um dos objetivos do projeto temático “Câncer alerta de prevenção” desenvolvido em parceria com o projeto de extensão da universidade de Cruz Alta “Construindo um futuro saudável por meio da promoção a saúde” que foi desenvolvido no ano de 2014 junto a disciplina de seminário integrado com uma turma do 2º ano do ensino médio da escola estadual de ensino médio professora Maria Bandarra Westphalen de Cruz Alta-RS. Uma das ações do projeto citado anteriormente foi o desenvolvimento de um evento comunitário denominado 1º semana de promoção da saúde: Câncer alerta de prevenção. Desta forma esse estudo teve como objetivo analisar os hábitos de atividades físicas da comunidade que participou do referido evento. Participaram desse estudo descritivo, 140 pessoas, sendo 61 (43,6%) do sexo masculino e 79 (56,4%) do sexo feminino, com média de idade de $23,03 \pm 16,58$ anos, sendo a idade mínima 10 e máxima 75 anos. O instrumento utilizado foi um questionário, que foi aplicado na comunidade durante o evento de extensão. Os dados foram interpretados por meio de frequência percentual. Após a análise das informações, observou-se que 68,9% dos entrevistados, sempre ou quase sempre, realizavam ao menos 30 minutos de atividades físicas moderadas ou intensas, de forma contínua ou acumulada, cinco ou mais dias na semana. 63,5% ao menos duas vezes na semana realizavam exercícios físicos que envolviam força e alongamento muscular. 79,3% caminhavam ou pedalavam diariamente como meio de transporte e preferencialmente, usavam as escadas em vez do elevador. Pode-se concluir através deste trabalho, que a comunidade que participou do evento, na sua grande maioria se encontrava ativa, realizando atividades físicas diárias.

¹Alunos do 3º ano da E.E.E.M Professora Maria Bandarra Westphalen de Cruz Alta – RS – tatipezerico@hotmail.com

²Acadêmico do curso de Educação Física – Licenciatura da Universidade de Cruz Alta – UNICRUZ – pauloh.pedrotti@hotmail.com

³Professora da disciplina de Seminário Integrado - da E.E.E.M Professora Maria Bandarra Westphalen de Cruz Alta - RS

⁴Professora do Centro de Ciências da Saúde da Universidade de Cruz Alta – UNICRUZ – mkrug@unicruz.edu.br