

## **NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DOS ALUNOS DO ENSINO MÉDIO**

DILL, Alencar<sup>1</sup>; BATISTELLA, Pedro Antônio<sup>2</sup>

Palavras-chave: Atividade física, escolares, ensino médio.

Desde o nosso nascimento somos estimulados a prática de exercícios físicos, tanto para nos desenvolvermos fisicamente ou aprender qualquer tipo de movimentos. O estilo de vida, juntamente com o nível de atividade física de adolescentes, atualmente está sendo visto com muita preocupação por profissionais das áreas que estudam a saúde e o desenvolvimento humano. A adolescência caracteriza-se por uma fase em que os jovens apresentam mudanças significativas nos padrões de comportamento, relacionados à saúde, destacando-se principalmente os hábitos insuficientes de prática de atividades físicas dentre outros. A atividade física auxilia no desenvolvimento do adolescente e na redução dos riscos de futuras doenças, além de exercer importantes efeitos psicossociais e motores. Paralelamente uma boa nutrição adequada, deve ser reconhecida como um elemento de grande importância para o crescimento e desenvolvimento normal, bem como para diminuição dos riscos de futuras doenças. Considerando que Pois prática de atividades física é de extrema importância para vida dos seres humanos, tanto no desenvolvimento humano como na prevenção de doenças, possibilitando uma melhor qualidade de vida, justifica-se este estudo que teve como objetivo analisar o nível de atividade física de alunos do ensino médio, com idades entre 15 a 17 anos da Escola Estadual de Educação Básica Poncho Verde, de Panambi-RS. Este estudo caracterizou-se como uma pesquisa descritiva. Fizeram parte da amostra, 78 alunos do ensino médio, sendo 39 do sexo masculino e 39 do sexo feminino. O instrumento utilizado na pesquisa foi o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ), traduzido e modificado para uso educacional, servindo como estimativa do nível de atividade física, habitual de adolescentes e adultos jovem. Os dados foram analisados através da inferência percentual. Após a análise dos dados chegou-se aos seguintes resultados: A maioria (42,30%) dos alunos classificaram-se como moderadamente ativos, 34,61% muito ativos, 15,38 Pouco ativos e somente 7,69% eram sedentários. Desta forma foi possível concluir que os alunos são na grande maioria ativos. A prática de atividade física está com uma maior valorização nos dias atuais, visando aos diversos tipos de fatores que podem abalar diretamente, a estrutura qualitativa da vida das pessoas. Pensamentos e hábitos de vida estão sendo modificados, pois alguma parte da população já se conscientizou de que manter alguma atividade física regular pode melhorar muitos fatores negativos, causados por períodos de sedentarismo ou baixos graus de ativação física. Assim vale apenas destacar que, o processo da prática da atividade física é contínuo, durante todas as fases da vida, cabendo a todas as partes envolvidas, alunos, professores e a sociedade em geral, diagnosticar fatores de sedentarismo, buscando ações que melhorem a qualidade de vida de todos.

---

<sup>1</sup>Acadêmico do Curso de Educação Física da UNICRUZ -e-mail-alencardill@hotmail.com

<sup>2</sup>Professor M. Sc. da Universidade de Cruz Alta-e-mail-pab@comnet.com.br