

A PRÁTICA DE EXERCÍCIO FÍSICO ENTRE ALUNOS DO IFSC

Isabeli Moraes dos Santos¹
Isabela Pustelnik¹
João Vitor Granemann Mello¹
Ester Hasse²
Joana Neres da Cruz Baldissera²

Resumo

O presente trabalho tem por objetivo abordar a prática de exercícios físicos entre os alunos do Instituto Federal de Santa Catarina Campus Caçador. As atividades físicas como um todo não apenas fortalecem o corpo, mas também desempenham um papel fundamental no desenvolvimento e na saúde do cérebro. Estudos científicos têm demonstrado que o exercício regular pode melhorar funções cognitivas, aumentar a capacidade de concentração e memória, além de contribuir para o bem-estar mental. Assim, este resumo visa destacar analisar informações sobre os hábitos de atividade física dos alunos, buscando compreender como essa prática se manifesta no cotidiano escolar.

Palavras-Chave: Mente; Corpo; Prática; Esportes.

1. INTRODUÇÃO

A Organização Mundial da Saúde (2024) define atividade física como sendo qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos que requer gasto de energia. Esse conceito abrange uma ampla variedade de ações, desde tarefas cotidianas simples, como caminhar ou subir escadas, até práticas mais intensas e estruturadas, como a participação em esportes, exercícios de resistência, e atividades recreativas.

Segundo a Organização Mundial da Saúde (2024), os adultos devem fazer entre 150 e 300 minutos de atividade física moderada ou entre 75 e 150 minutos de atividade física intensa por semana. Entretanto, a atividade física é importante também para bebês, crianças e adolescentes.

As atividades físicas são importantes para a saúde cardiovascular, controle de peso, fortalecimento muscular e ósseo, melhoria da flexibilidade e mobilidade, regulação dos níveis de açúcar no sangue, aprimoramento da função respiratória, do sistema imunológico melhoria da saúde mental e bem-estar, longevidade e melhoria na digestão (OMS, 2024).

Contudo o objetivo deste trabalho é analisar as práticas esportivas mais comuns entre os alunos do Instituto Federal de Santa Catarina Campus Caçador, e compreender as barreiras que impedem a prática regular de exercícios físicos entre os estudantes.

2. METODOLOGIA

Aplicação de um questionário com cinco perguntas sobre a prática de atividade física nos estudantes do IFSC- Campus Caçador.

¹Acadêmico do Curso Técnico em Informática do Instituto Federal de Santa Catarina. Campus Caçador.

²Professora do Curso Técnico em Informática do Instituto Federal de Santa Catarina. Campus Caçador

Segue as perguntas referentes ao questionário: 1. Qual é a sua idade? 2. Com que frequência você pratica atividades físicas? 3. Qual é o principal motivo que o motiva a praticar atividade física? 4. Quais tipos de atividades físicas você pratica regularmente? 5. Quais são os obstáculos que enfrenta para praticar atividades físicas?

3. RESULTADOS

Foram obtidas 41 respostas de uma faixa etária entre 15 e 20 anos (Figura 1a), sendo que a média dos entrevistados possuem 16 anos e a moda 17 anos. Em relação a frequência da prática de atividade física, a maioria dos entrevistados pratica atividade física regularmente, sendo que a maioria faz atividade física de 3 a 5 vezes na semana (Figura 1c). Sobre o motivo em praticar atividade física 33,3% por lazer e diversão e 38,9 por estética. A atividade mais realizada pelos estudantes é musculação, seguida pelos esportes coletivos (Figura 1d). O que impede a prática de exercícios é a falta de motivação e o custo financeiro (Figura 1e).

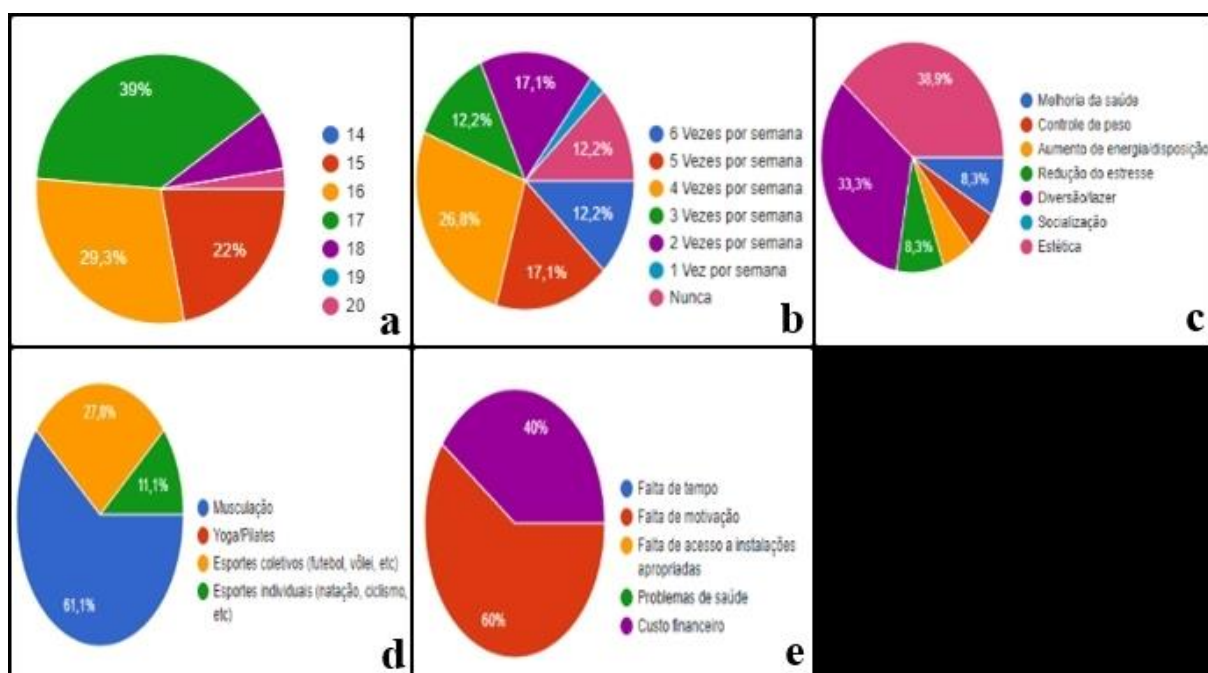


Figura 1. Gráficos referente as perguntas do questionário de investigação sobre a prática de atividade física no IFSC-Caçador. a) Qual é a sua idade? b) Com que frequência você pratica atividades físicas? c) Qual é o principal motivo que o motiva a praticar atividade física? d) Quais tipos de atividades físicas você pratica regularmente? e) Quais são os obstáculos que enfrenta para praticar atividades físicas?

¹Acadêmico do Curso Técnico em Informática do Instituto Federal de Santa Catarina. Campus Caçador.

²Professora do Curso Técnico em Informática do Instituto Federal de Santa Catarina. Campus Caçador

4. DISCUSSÕES

Percebemos que a prática regular de atividades físicas é essencial para a saúde física e mental dos estudantes. Alguns alunos enfrentam barreiras financeiras e falta de incentivo, o que impede a participação em atividades esportivas.

Com este trabalho pensamos em algumas propostas para incentivar a prática de atividades físicas entre os alunos do Instituto Federal de Santa Catarina Campus Caçador: criação de programas de atividade física extracurricular, parcerias com a comunidade local e melhoria da infraestrutura esportiva do Campus, criar competições internas, palestras de conscientização da importância da prática de atividades físicas para a saúde. A implementação dessas propostas pode criar um ambiente mais inclusivo e saudável, garantindo que todos os alunos tenham a oportunidade de se beneficiar.

5. CONCLUSÃO

A prática regular de atividades físicas é essencial para a saúde física e mental dos estudantes. As propostas para incentivar a prática de atividades físicas entre os alunos do Instituto Federal de Santa Catarina pode criar um ambiente mais saudável e inclusivo.

REFERÊNCIAS

Organização Mundial da Saúde. Atividade Física. Acesso em: 26/08/2024. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/topicos/atividade-fisica>.

¹Acadêmico do Curso Técnico em Informática do Instituto Federal de Santa Catarina. Campus Caçador.

²Professora do Curso Técnico em Informática do Instituto Federal de Santa Catarina. Campus Caçador