

IDENTIFICAÇÃO DE BARREIRAS: ENTRAVES PARA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA EM ESCOLARES DO ENSINO MÉDIO JACOBINENSE

Juliana Souza Bacelar Lima

Graduanda em Educação Física pela Universidade do Estado da Bahia

Rafael Leal Dantas Estrela

Professor da Universidade do Estado da Bahia

INTRODUÇÃO

Nas últimas décadas tem-se elucidado a importância da aquisição e da manutenção de hábitos saudáveis para uma boa qualidade de vida da população. A falta da prática de atividade física e sua relação com o constante aumento da incidência de doenças como cardiopatias, hipertensão, diabetes, osteoporose e obesidade despertou o interesse da comunidade científica para a identificação de barreiras para a prática de atividade física em diferentes populações. Sabe-se que a prática de atividade física regular é um componente essencial para obtenção de uma vida saudável, dessa forma a atividade física na adolescência pode contribuir para a saúde de diversas formas. Entre os benefícios estão os relacionados à saúde óssea, além dos benefícios fisiológicos incluindo a melhora da autoestima e a redução da ansiedade e estresse (DAMBROS, LOPES e SANTOS 2011).

Conhecer os hábitos de atividade física e os fatores que são considerados barreiras entre os adolescentes, tais como: tempo disponível, crenças pessoais, autoconceito, disponibilidade de recursos financeiros, materiais e ambientais pode contribuir para que sejam planejadas e promovidas intervenções, visando aumentar a adesão e aderência desta população à prática regular de atividades físicas.

OBJETIVOS

Identificar barreiras para a prática de atividade física em escolares

Discutir quais os motivos que promovem o estilo de vida pouco ativo entre estudantes

METODOLOGIA

A presente pesquisa é de caráter quantitativo e de cunho transversal. Em relação aos objetivos, essa pesquisa enquadra-se como descritiva e exploratória. No primeiro momento os escolares serão convidados a participar da pesquisa a partir do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido que será avaliado juntamente com o projeto de pesquisa por um Comitê de Ética em Pesquisa com seres humanos. No processo de coleta de dados será utilizado um questionário com 18 perguntas objetivas que será aplicado a escolares do ensino médio da rede pública e privada da cidade de Jacobina-Ba situada na região Noroeste da Bahia no extremo Norte da Chapada Diamantina a fim de obter resultados quanto à identificação das barreiras para prática de atividade física. Posteriormente, as informações coletadas serão inseridas num banco de dados onde os mesmos serão pré-codificados e processados para que a partir disto possa ser realizada a frequência simples e absoluta das variáveis, com a identificação dos valores de média e desvio padrão.

REFERENCIAL TEÓRICO

Sabe-se hoje da importância da prática de atividade física regular para a manutenção de uma boa qualidade de vida, uma vez que a atividade física vem assumindo um papel cada vez mais importante na promoção da saúde. O aumento do sedentarismo e dos problemas associados ao mesmo tem elevado a necessidade de mudanças de hábitos diários para a manutenção de uma boa qualidade de vida. Aspectos como estes influenciam negativamente na saúde, pois o corpo humano não é fisiologicamente preparado para viver sem a prática periódica de atividade física (ESTRELA, MOTTA e FARIAS 2002). Segundo Mcardle, Katch e Katch (2008) cerca de metade dos indivíduos entre 12 e 21 anos não se exercita vigorosamente em bases regulares, tal fato apresenta ênfase durante a adolescência, independente do sexo. A prática de atividade física regular é um componente essencial para obtenção de uma vida saudável e a escola como expressão maior do comprometimento social com a educação da população, é o local mais apropriado para o desenvolvimento de programa educacional global, incluindo-se aí a educação em saúde (DANTAS 2005).

Nesse sentido torna-se indiscutível a importância da prática da atividade física na vida de qualquer indivíduo. No entanto, para criação e implementação de propostas estratégicas de intervenção na problemática aqui exposta é imperativo a realização de um diagnóstico

situacional no que concerne aos entraves para uma vida fisicamente ativa em escolares da cidade de Jacobina.

REFERÊNCIAS

DAMBROS, D. LOPES, L. SANTOS, D. **Barreiras percebidas e hábitos de atividade física de adolescentes escolares de uma cidade do sul do Brasil.** Ver Bras Cineantropometria Desempenho Humano v.13, 2011. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rbcdh/v13n6/a03v13n6.pdf> acessado em 15 de julho de 2012 às 23h56min.

DANTAS, Estélio. **Obesidade e emagrecimento**- Rio de Janeiro: Shape, 2005.

ESTRELA, Rafael Leal Dantas. **Educação física e a saúde do trabalhador: uma proposta estratégica de intervenção na Universidade Estadual de Feira de Santana.** 2004, 59f. Monografia (Graduação em Educação Física) – Universidade Estadual de Feira de Santana, UEFS, Feira de Santana, 2004.

MCARDLE, Willian D. KATCH, KATCH. **Fisiologia do Exercício: energia, nutrição e desempenho humano**-Rio de Janeiro: Guanabara Koogan,2008.