



Trabalhos Científicos

Título: Importância Da Atividade Física Em Adolescentes De Uma Escola Pública Em Porto Nacional - Tocantins

Autores: RODRIGO MOURAO ARAUJO (UNIT), HALLEY FERRARO OLIVEIRA

Resumo: Atualmente a tecnologia proporciona o sedentarismo entre os jovens, pois os mesmos estão condicionados a passarem mais tempo em aparelhos eletrônicos, isso acontece por falta de incentivo tanto dos professores, quanto dos pais e até mesmo devido à falta de conhecimento sobre o tema. O objetivo do estudo foi caracterizar o perfil da prática de atividades físicas dos jovens do Centro de Ensino Médio em Porto Nacional – TO. O estudo caracterizou-se como uma pesquisa descritiva com abordagem qualitativa e quantitativa e teve como objetivo verificar o conhecimento e a frequência de atividades físicas dos estudantes. A amostra constituiu-se de 160 estudantes de ambos os sexos, com idades entre 13 a 20 anos. De acordo com os resultados observados, o sexo Feminino foi de 56,2 e o Masculino com 43,8 dos entrevistados e verificou se que, os alunos dão muita importância às aulas de educação física, o mesmo não acontecendo fora da sala de aula, que as aulas de educação física, incentivam a pratica de atividades em aula, porém fora dela, os alunos ainda precisam entender que as “brincadeiras” feitas por eles também são atividades, como por exemplo, as modalidades mais citadas foram às esportivas (corrida, ciclismo e futebol), bem como caminhadas e dança, citadas como regulares no dia a dia dos entrevistados, dos 160 entrevistados, 136 não apresentaram nenhum tipo de doença na semana anterior a entrevista e 24 afirmaram que estiveram doentes. Diante dos resultados, conclui-se que, cabe ao professor reanalisar sua forma de transferir conteúdo e passar suas aulas de Educação Física suprindo as necessidades que os alunos estão mais carentes, com isso os fará terem uma maior atenção sobre as atividades físicas e aos pais mostrarem a importância da atividade para sua saúde e bem-estar.