



Trabalhos Científicos

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

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

Resumo: Para responder esta pergunta foi feita esta pesquisa em dezembro de 2018. 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. A atividade física é um importante meio de adquirir hábitos saudáveis, bem como de evitar possíveis doenças crônicas na idade adulta como diabetes mellitus e hipertensão arterial. O objetivo do estudo foi caracterizar o perfil da prática de atividades físicas dos jovens do Centro de Ensino Médio em Porto Nacional – TO. Foram entrevistados 270 alunos durante a pesquisa e obedecendo aos critérios de inclusão e exclusão, 160 estudantes de ambos os sexos, com idades entre 13 a 22 anos foram avaliados. De acordo com os resultados observados, foi possível verificar que, os alunos dão muita importância a atividade física apenas na escola. As aulas de educação física incentivam a prática de atividades em aula, porém fora dela, os alunos ainda precisam entender que as “brincadeiras” feitas por eles também são atividades, pois foi comprovada a falta de entendimento do que vem a ser atividade física. 85 dos alunos entrevistados não apresentaram nenhum tipo de doença na semana anterior à entrevista e 15 afirmaram que estiveram doentes. As principais atividades físicas fora da escola foram a caminhada e a dança. Diante dos resultados, conclui-se que, cabe ao professor reanalisar sua forma de transferir conteúdo e passar suas aulas de Educação Física suprimindo as necessidades que os alunos estão mais carentes, com isso despertando maior atenção sobre as atividades físicas e aos pais mostrarem a importância da atividade física para sua saúde e bem-estar.