

Evento: XVIII Jornada de Extensão

UMA ANÁLISE ESTATÍSTICA SOBRE A FREQUÊNCIA SEMANAL QUE ACADÊMICOS DE TRÊS CURSOS DA UNIJUI CAMPUS SANTA ROSA PRATICAM EXERCÍCIO FÍSICO¹

A STATISTICAL ANALYSIS ON THE WEEKLY FREQUENCY THAT ACADEMICS OF THREE UNIJUI COURSES CAMPUS SANTA ROSA PRACTICE PHYSICAL EXERCISE¹

Debora Lopes Deutner², Antoni Domingos³, Gabriela Kreutz⁴

¹ Relato de Pesquisa da Disciplina de Bioestatística do curso de Educação Física Bacharelado da UNIJUI

² Acadêmica do Curso de Educação Física Bacharelado Unijuí Campus Santa Rosa ? E-mail: debodeutner@hotmail.com

³ Acadêmico do Curso de Educação Física Bacharelado Unijuí Campus Santa Rosa ? E-mail: antoni_jump_@hotmail.com

⁴ Acadêmica do Curso de Educação Física Bacharelado Unijuí Campus Santa Rosa ? E-mail: gabrielakreutz@hotmail.com

INTRODUÇÃO

A prática de exercício físico está ligada ao estilo de vida escolhido pelo indivíduo. Tais hábitos dependem de uma série de fatores ambientais, sociais, demográficos e culturais que podem influenciar no comportamento individual. A literatura indica forte consistência entre os hábitos adquiridos na fase da adolescência e, a continuidade de prática desses hábitos na fase adulta, especialmente em relação à atividade física (MIELKE et al., 2010).

O presente estudo tem o objetivo de verificar a frequência em que os acadêmicos dos cursos de Educação Física, Administração e Ciência da Computação da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande Sul praticam algum exercício físico durante a semana, por serem estes futuros exemplos e disseminadores dessas informações para a comunidade.

METODOLOGIA

A pesquisa foi realizada para uma atividade proposta em aula na qual deveriam ser coletados de 10 a 20 dados que posteriormente seriam tratados estatisticamente. A amostra foi selecionada aleatoriamente, no dia 18 de maio de 2017 durante o horário de aula, foram abordados alunos de três salas, uma do curso de Administração (ADM), outra de Educação Física (EDF) e outra de Ciência da Computação (CC), foram coletadas 58 respostas para a pergunta "Quantas vezes por semana você pratica algum exercício físico?". Destas foram selecionadas aleatoriamente 10 respostas de cada curso, totalizando 30 análises.

Serão analisadas as variáveis, Média Aritmética Simples, Desvio padrão (DP) e coeficiente de variação (CV) do número de vezes na semana que os alunos dos três cursos mencionados praticam atividade física.

Evento: XVIII Jornada de Extensão

RESULTADOS

A atividade física praticada de forma contínua, é de grande importância para a manutenção e promoção da saúde em todos os períodos da vida, pois um programa de exercícios, trás a cada semana de pratica, resultados importantes para a qualidade de vida; isto passa a se tornar ainda mais importante na vida adulta intermediária - por volta dos 40-60 anos - fase em que se iniciam muitos dos declínios fisiológicos, e na vida adulta tardia, após os 60 anos de idade, fase em que os declínios estão bem acentuados (SANTOS, 2006).

A relação da prática regular de exercício físico durante a semana, variando os dias com um maior número de frequência e uma alimentação equilibrada, tem eficácia comprovada na prevenção de doenças crônicas e influencia diretamente na qualidade de vida dos indivíduos (CORTE-REAL et al, 2008).

Diante disto, Nahas (2003, p.146) afirma que para manter um nível de atividade, que proporcione estes benefícios, o individuo deve praticar exercícios físicos (corrida, natação, musculação) ou esportes vigorosos (futebol, basquete) três ou mais vezes por semana ou 20 minutos ou mais por sessão, também se considera o acumulo de 30 minutos ou mais de atividades físicas moderadas (caminhar rápido, subir escadas, limpar a casa) em cinco ou mais dias da semana, este pode ser feito também em duas sessões de 15 minutos ou em três de 10 minutos ao longo do dia.

Para MIELKE et al (2010) a realização de diagnósticos que avaliem hábitos de vida de estudantes universitários é importante pois é uma fase marcada por transformações nos vínculos sociais e também de sua independência, por isso tende a ser o momento onde se consolidam hábitos saudáveis de vida inclusive a transição da adolescência para vida adulta. Assim comportamentos como o baixo nível de atividade física entre outros hábitos não saudáveis podem ser fatores desencadeadores de vários problemas posturais, obesidade, doenças crônicas não transmissíveis entre outras.

Apesar dos benefícios documentados sobre a prática regular de atividade física na melhoria da saúde e na prevenção de doenças crônicas não transmissíveis, poucos indivíduos adultos são fisicamente ativos. Mesmo que a atividade física de lazer tenha aumentado nos últimos anos, estima-se que a proporção de indivíduos sedentários ou que não obedecem à recomendação mínima de 30 minutos diários de atividade física de intensidade moderada, esteja em torno de 60% da população (MARCONDELLI; COSTA; SCHMITZ; 2008).

No estudo realizado com os acadêmicos pertencentes a esta pesquisa foram obtidos os valores abaixo como referência de Média e de Desvio Padrão. Indicando que em dois dos cursos analisados a média da frequência da prática de atividade física encontra-se abaixo do que indica a bibliografia.

Evento: XVIII Jornada de Extensão

Tabela 1. Média e Desvio padrão dos três cursos da Unijuí Campus Santa Rosa

Curso	Média ± DP
Educação Física	3,3±1,56
Administração	1,8±1,06
Ciência da computação	0,7±1,15

Os dados apresentados na Tabela 1 dão indicativos de que a escolha acadêmica pode ser uma influência na prática regular de atividade física, pois os alunos do curso de EDF estão dentro da recomendação mínima para se obter resultados benéficos para o estado de saúde destes acadêmicos, por sua vez o curso de ADM não apresentam uma média inferior mas que ainda está dentro de níveis aceitáveis considerando que apesar de não estar dentro dos padrões recomendados, praticam mais que os acadêmicos de Ciência da Computação que apresenta uma média preocupante, pois não chega a uma vez na semana, esses resultados nos dão indicativos da importância de realizar estudos futuros considerando que uma frequência semanal inferior a 1 vez na semana é um resultado que deve ser investigado através de outros estudos para compreender quais motivos os levam a não praticar atividade física.

Por apresentarem Coeficientes de Variação bastante significativos, entendemos que um estudo das distribuições de frequência pode contribuir para visualizarmos mais adequadamente as variáveis estudadas. A Tabela 2 apresenta a frequência relativa percentual semanal da prática de atividade física divididas por curso.

Tabela 2. Frequência semanal que os alunos dos cursos de Administração, Ciência da Computação e Educação Física do 1º sem/2017, do Campus Santa Rosa praticam atividade física

Número de vezes que pratica atividade física	% de alunos do curso de administração	% de alunos do curso de Ciência da Computação	% dos alunos do curso de Educação física
Não praticam	20	70	0
1 vez na semana	20	0	20
2 vezes na semana	30	20	10
3 vezes na semana	20	10	20
4 vezes na semana	10	0	20
5 vezes na semana	0	0	30

Fonte: Dados coletados pelos autores

A tabela 2 evidencia ainda mais a preocupação com os acadêmicos do curso de Ciência da Computação, pois um percentual de 70% não pratica nenhuma atividade, enquanto entre os

Evento: XVIII Jornada de Extensão

alunos de EDF não há nenhum que não pratique ao menos uma vez na semana e no curso de ADM 20% não pratica nenhuma vez na semana.

Gráfico 1 - Frequência semanal que os acadêmicos de Administração, Ciência da Computação e Educação Física do 1º sem/2017 da Unijui Campus Santa Rosa praticam atividade física.



O gráfico acima também mostra o quanto se evidencia entre os acadêmicos de CC um elevado nível de inatividade física, esta é um estimativa preocupante, uma vez que a literatura nos diz que para se manter uma boa qualidade de vida, prevenir doenças crônicas, há uma necessidade de se praticar de forma moderada atividades físicas pelo menos três vezes na semana (NAHAS, 2003). Os acadêmicos de ciência da computação obtiveram uma média preocupante, de 0,7 por semana, isso significa que não chega a completar uma vez na semana, totalmente fora dos padrões recomendados pela literatura.

Os alunos de Educação Física estão dentro do recomendado, levando em consideração à média, que foi de 3,3 vezes na semana. O fato de estudarem os benefícios, bem como a importância da atividade física para a saúde e qualidade de vida os acadêmicos de EDF, apesar de terem compromissos com a vida acadêmica e com suas atividades laborais, 70% destes possuem uma frequência igual ou superior ao indicado na literatura.

O desenvolvimento de hábitos saudáveis implica em planejar atividades e procedimentos, avaliar o processo de execução das práticas e o resultado das ações. Isso compreende a interação consigo mesmo, com outras pessoas e com o meio ambiente, favorecendo o contato e a integração social, bem como o desenvolvimento de situações de aprendizagem (MENESTRINA, 2000, p. 60).

Os hábitos saudáveis não são fáceis de serem inseridos no cotidiano de quem nunca praticou nenhum tipo de atividade física ou não gosta da mesma, parte dos profissionais de Educação Física envolvidos o papel de orientadores e incentivadores para que este não desista no primeiro contato com a atividade, deve-se fazer um diagnóstico anterior para que a prescrição seja adequada para cada indivíduo e para que cada qual seja estimulado dentro de suas perspectivas de resultado, mas o mais importante é que todos tenham consciência dos benefícios gerados através da atividade física e que eles próprios tenham a percepção destes benefícios. Isso justifica a importância de se estipular o perfil de quem podem ser esses usuários potenciais.

Após análise desse estudo, torna-se importante a realização de uma pesquisa mais aprofundada, onde deverá ser explorado o real motivo para a baixa adesão a prática de exercícios físicos nos grupos de administração e principalmente no de ciências da computação, que é o grupo mais preocupante, e qual a relação destes hábitos com a qualidade de vida dos acadêmicos, bem como, alternativas para que os mesmos, ainda durante a graduação possam perceber a importância da prática para sua qualidade de vida e nos estudos.

Evento: XVIII Jornada de Extensão

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Todas as divulgações e comprovações dos reais benefícios do exercício físico ainda parecem não ser o suficiente para gerar uma adesão e conscientização de um grande número de pessoas, principalmente para os que não são da área da saúde.

Através desta pesquisa pode-se comprovar a falta de estudos relacionando o exercício físico e o curso superior que o acadêmico escolhe, tais resultados pedem uma investigação a longo prazo para que se obtenham resultados que comprovem quais as barreiras que impedem estes da prática regular, sendo que estes tem nível de escolaridade alto e talvez a condição socioeconômica também seja dentro de um nível de médio a alto.

A maior frequência de alunos de Educação Física em academias e programas de atividade física, é um indicador da importância de se analisar os motivos que fazem com que os alunos dos cursos de Administração e Ciências da Computação não pratiquem com mais frequência exercícios físicos, com exceções de algum que tem uma prática regular, apesar da informação extensiva e ostensiva sobre exercício físico que se obtém nos meios de comunicação; esta mídia informa, cotidianamente, que alguns benefícios e a manutenção da saúde só são possíveis em longo prazo e com regularidade de prática, o que não tem garantido uma real adesão por grandes períodos.

Palavras chave: Qualidade de vida; Hábitos saudáveis; Prática regular; Saúde; Benefícios da atividade física.

Keywords: Quality of life; Healthy habits; Regular practice; Cheers; Benefits of physical activity.

REFERENCIAS

CORTE-REAL, Corredeira, Barreiros, Bastos, Fonseca. **Práticas Desportivas De Estudantes Universitários: O Caso Da Universidade Do Porto** - 2008

MARCONDELLI, Costa, Schmitz. **Nível De Atividade Física E Hábitos Alimentares De Universitários Do 3º Ao 5º Semestres Da Área Da Saúde** - 2008

MIELKE, Ramis, Habeyche, Oliz, Tessmer, Azevedo, Hallal - **Atividade Física E Fatores Associados Em Universitários Do Primeiro Ano Da Universidade Federal De Pelotas**. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, 2010 ;V15 N1.

NAHAS, Markus V. **Atividade Física, Saúde e Qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. Londrina, 2003, v.3, p. 128-146.

MENESTRINA, Eloi. **Educação Física e Saúde**. 2.ed.rev.ampl.Ijuí: Ed. Unijuí, 2000.

SANTOS. **Motivos De Adesão À Prática De Atividade Física Na Vida Adulta Intermediária** - Universidade Presbiteriana Mackenzie/Universidade de São Paulo, 2016.

Evento: XVIII Jornada de Extensão