

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E ATIVIDADE FÍSICA NO CAMPUS DE BLUMENAU - 2018¹: PREFERÊNCIAS ESPORTIVAS DOS ESTUDANTES DO COMPUS DE BLUMENAU

Nikolas Rubens Starke²
Marcos Tillmann³
Leandro Rafael Speckort⁴
Vanessa Regina da Silva⁵
Daniel Minuzzi de Souza⁶
Deivis Elton Schlickmann Frainer⁷

RESUMO

O projeto de pesquisa e extensão *Alimentação Saudável e Atividade Física no Campus de Blumenau - 2018*, do Instituto Federal Catarinense, tem como objetivo incentivar o cuidado com a saúde, por meio de propostas que visam o conhecimento sobre alimentação saudável nas escolas, como palestras e pesquisas na área, e o oferecimento de escolinhas de esportes abertas à comunidade. Neste trabalho apresentam-se os dados relativos a preferências por esportes dos estudantes do Campus de Blumenau. Foram avaliados 336 estudantes, sendo que entre as meninas, os esportes coletivos escolhidos foram o voleibol (59%) e o handebol (12%), e os esportes individuais escolhidos foram as lutas (28%) e o xadrez (20%). Os esportes coletivos preferidos pelos meninos foram o futsal (42%) e o voleibol (24%) e os esportes individuais preferidos foram o tênis de mesa (31%) e as lutas (24%). Essas informações baseadas em pesquisa foram importantes para o projeto, visto que nortearam as escolhas dos estudantes pela prática esportiva de maior preferência para ambos os sexos, e se estenderam aos demais membros da Comunidade do entorno do IFC, Campus de Blumenau.

INTRODUÇÃO

¹Financiado pelo Edital 267/2017 do IFC.

²Bolsista de Extensão; Aluno do Curso Técnico em Informática Integrado ao Ensino Médio/Instituto Federal Catarinense – Campus Blumenau; nikolasstarke22@gmail.com

³Bolsista de Extensão; Aluno do Curso Técnico em Informática Integrado ao Ensino Médio/Instituto Federal Catarinense – Campus Blumenau; marcosax19@gmail.com

⁴ Bolsista de Pesquisa; Aluno do Curso Técnico em Informática Integrado ao Ensino Médio/Instituto Federal Catarinense – Campus Blumenau; leandrole1810@gmail.com

⁵ Bolsista de Pesquisa; Aluno do Curso Técnico em Informática Integrado ao Ensino Médio/Instituto Federal Catarinense – Campus Blumenau; wanena.silva@gmail.com

⁶ Professor de Educação Física, Instituto Federal Catarinense – Campus Blumenau; daniel.souza@ifc.edu.br

⁷ Professor de Educação Física, Instituto Federal Catarinense – Campus Blumenau, deivis.frainer@ifc.edu.br

O esporte e a alimentação estão intimamente ligados à produção de uma vida saudável, todavia, fazer que estes acabem se tornando inimigos da saúde não é difícil visto que a má dosagem, principalmente na alimentação, é um fator de risco à qualidade de vida. Atualmente os adolescentes possuem uma dieta rica em alimentos energéticos, que consumidos em excesso tem causado o aumento da obesidade, segundo Enes e Slater (2010) tem sido associada ao aparecimento de hipertensão arterial, diabetes tipo 2, distúrbios emocionais e alterações no aparelho locomotor.

Outro problema na adolescência é o sedentarismo e a inatividade física. Segundo a Organização Mundial da Saúde, 60% da população mundial não cumpre as recomendações referentes à prática de atividades físicas necessária para causar benefícios à saúde (WHO, 2010). Sendo assim, não atendem às principais necessidades do corpo humano para se ter um estilo de vida saudável.

O intuito do Projeto de Pesquisa e Extensão intitulado Alimentação Saudável e Atividade Física no Campus de Blumenau é proporcionar aos alunos da rede pública de ensino palestras sobre alimentação saudável em associação à prática esportiva, além de oficinas de Mini-Atletismo e escolinhas de futsal, voleibol, basquete, lutas, tênis de mesa, xadrez e atletismo, sendo essas, exercidas no Campus Blumenau do Instituto Federal Catarinense e escolhidas pelos próprios alunos do Ensino Médio da instituição.

O objetivo deste trabalho é apresentar os resultados preliminares do projeto de extensão sobre as preferências por atividades esportivas dos alunos do Ensino Médio Integrado de Blumenau, Campus de Blumenau, no ano de 2018.

MATERIAL E MÉTODOS

Antes de dar início às escolinhas de esportes, foi elaborado um questionário simples sobre quais esportes os alunos do 1º ao 3º ano do Ensino Médio gostariam de praticar no campus. O questionário exigia apenas o sexo do estudante, se este participaria de alguma escolinha na instituição e permitia que este escolhesse, dentre as 10 opções oferecidas, um esporte coletivo e um individual.

Após a obtenção desses resultados foi dado início das práticas esportivas no Campus, no mês de março e se estenderá até Novembro, sendo elas semanalmente dispostas das 8h00 às 12h00 nas quartas-feiras e das 13h00 às 17h00 nas sextas-feiras. Nas escolinhas de esportes são utilizados os materiais nos padrões de cada esporte, sendo eles materiais que já pertenciam ao campus e, futuramente, outros adquiridos com a verba direcionada ao projeto para tal fim.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Levando em consideração que a prática de atividades físicas é um fator importante na produção de um estilo de vida saudável e segundo Shephard (2003) e Katzmarzyk (2008), a atividade física é um movimento corporal produzindo contrações do músculo esquelético que resulta num substancial incremento no gasto energético além dos níveis de repouso, e também acredita-se que antes de proporcionar condições para a prática de esportes em uma comunidade, é necessário saber a preferência desta em relação às atividades físicas, pois, segundo Guerra et al. (2011), a aceitação do desporto é significativa e determinante para o indivíduo se orientar e ter o prazer ao praticar uma modalidade física específica, foi aplicado um questionário para saber então, no Campus Blumenau, qual é a preferência dos alunos. Participaram da pesquisa sobre preferência esportiva 336 estudantes do Ensino Médio Integrado do IFC, sendo que 247 estudantes (73,5%) responderam que realizariam algum esporte no IFC Campus de Blumenau, em 2018. Esses dados são apresentados na tabela 1.

Tabela 1. Realização de Esportes no IFC, Campus de Blumenau, em 2018.

1. Você realizaria algum esporte no IFC Campus de Blumenau em 2018?

Participantes	n	%
Sim	247	73,5
Não	89	26,5
Total	336	100

Responderam Sim ao estudo 173 meninos (51,5%) e 74 meninas (22%), e responderam Não ao estudo 52 meninos (12,5%) e 37 meninas (11%), conforme apresentado na tabela 2.

Tabela 2. Preferência dos Esportes em relação ao sexo dos Estudantes, 2018.

	n	%	% Cumulativo
Meninos (SIM)	173	70,0	51,5
Meninas (SIM)	74	30,0	22,0
Meninos (NÃO)	52	58,4	15,5
Meninas (NÃO)	37	41,6	11,0

Foram analisados somente os estudantes que votaram SIM no questionário.

Os esportes coletivos preferidos pelos meninos foram o futsal (42%) e o voleibol (24%), dados apresentados na figura 2. Os esportes individuais preferidos foram o tênis de mesa (31%) e as lutas (24%), dados apresentados na figura 3.

Entre as meninas, os esportes coletivos escolhidos foram o voleibol (59%) e o handebol (12%), conforme dados apresentados na figura 4. Já entre os esportes individuais foram escolhidos as lutas (28%) e o xadrez (20%), conforme dados apresentados na figura 5.

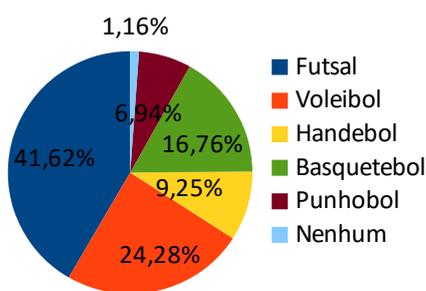


Figura 2: Esportes Coletivos - Meninos

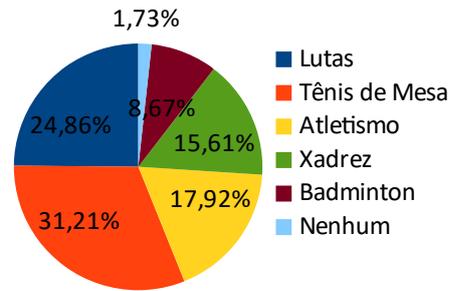


Figura 3: Esportes Individuais - Meninos

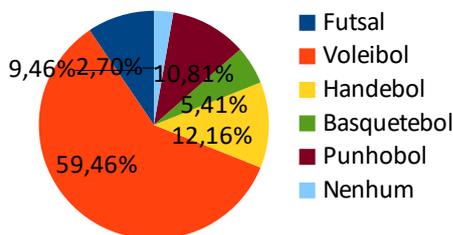


Figura 4: Esportes Coletivos - Meninas

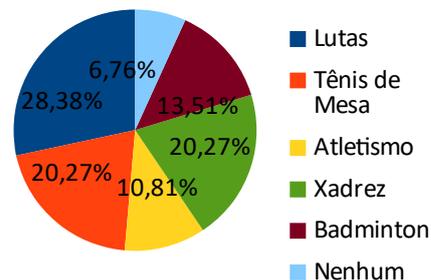


Figura 5: Esportes Individuais - Meninas

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O Projeto de Pesquisa e Extensão Alimentação Saudável e Atividade Física no Campus de Blumenau-2018, tem influenciado positivamente a comunidade blumenauense da forma esperada,

incentivando os adolescentes, principalmente do Campus Blumenau do Instituto Federal Catarinense, à adesão da prática de esportes semanalmente, sendo assim condicionando à si um melhor estilo de vida. De modo que atendessem à preferência dos estudantes do IFC, iniciaram-se as escolinhas de esportes na instituição a partir dos resultados desta pesquisa de preferência esportiva, da qual participaram 336 estudantes do Ensino Técnico Integrado do Instituto Federal.

Atualmente, os adolescentes podem participar das atividades de xadrez, tênis de mesa, futsal e voleibol, na quarta feira de manhã; e das atividades de lutas, basquetebol e atletismo, nas sextas feiras a tarde. Essas atividades são disponibilizadas de forma gratuita para toda a comunidade, sendo que a única restrição é a faixa etária, pois o projeto envolve adolescentes.

Futuramente serão realizadas outras propostas do projeto como as oficinas de Mini-Atletismo e palestras sobre alimentação saudável aliada à prática de esportes em cinco escolas da rede pública de ensino.

Esse projeto além de continuar proporcionando condições de um estilo de vida saudável para os estudantes da rede pública pode, também, servir como base para outras instituições com os mesmos ideais, e também para pesquisas relacionadas à preferência e adesão esportiva em escolas que atendam ao público da faixa etária dos 14 aos 19 anos.

REFERÊNCIAS

1. ENES, Carlas Cristina ; SLATER, Betzabeth. Obesidade na adolescência e seus principais fatores : Obesity in adolescent and its main determinants. 1. ed. São Paulo: Departamento de Nutrição da Faculdade de Saúde Pública da Universidade de São Paulo, 2010. 9 p. v. 1.
2. KATZMARZYK PT, BAUR LA, BLAIR SN, LAMBERT EV, OPPERT JM, RIDDOCH C. International conference on physical activity and obesity in children: summary statement and recommendations. *Int J Pediatr Obes.* 2008; 3:3-21.
3. NUNES GUERRA, Soleane ; OLIVEIRA DA SILVA, Virgínia de ; BEZERRA LEÃO FILHO, Inácio ; FREITAS, Márcio Rodolfo de. Preferência Esportiva em Escolares de Ambos os Sexos no Município de São José dos Campos. Disponível em: <http://www.inicepg.univap.br/cd/INIC_2011/anais/arquivos/RE_0548_0549_01.pdf> . Acesso em: 11/08/2018.
4. SHEPHARD RJ. Limits to the measurement of habitual physical activity by questionnaires. *Br J Sports Med.* 2003; 37:197–206.
5. WORLD HEALTH ORGANIZATION. Physical activity and young people. Disponível em:<http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_young_people/en/>. Data de acesso: 14/08/2018.