

**NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DOS PARTICIPANTES DO PROJETO DE
EXTENSÃO NATAÇÃO: TREINAMENTO E RENDIMENTO**

José Andyson Batista da Silva¹, Sara Aquino dos Santos², José Fanuel Moreira de Lima³, Anízio Alves Neto⁴, Douglas Alves da Silva⁵

Resumo

Introdução: A prática de exercícios físicos é de grande importância para se adquirir saúde. Este trabalho justifica-se pela importância de se proporcionar saúde através da prática de atividades físicas. **Objetivo:** Têm como objetivo analisar o nível de atividade física dos participantes do projeto de extensão Natação; Treinamento e Rendimento. **Metodologia:** A pesquisa se trata de um estudo de campo, de cunho quantitativo descritivo. A amostra do estudo totalizou 20 participantes. Como instrumento de pesquisa foi utilizado o Questionário Internacional de Atividade Física. **Resultado:** Como resultados encontramos que 55% foram classificados como muito ativos, 40% como ativos e 5% como irregularmente ativos. **Conclusão:** Conclui-se que os participantes do referido projeto encontram-se com um ótimo nível de prática de atividade física, desta forma esses resultados contribui para uma boa e manutenção nos aspectos da saúde relacionada a prática de atividade física. Sugere-se novos estudos na área da saúde, que descrevam melhor o impacto fisiológico da atividade física relacionado o tempo de prática.

Palavras chaves: Atividade física; Extensão universitária; Natação.

1 Introdução

A Organização Mundial da Saúde conceitua a saúde como “[...] um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não consiste apenas na ausência de doença ou de enfermidade.” (OMS, pág. 1, 1946). Desta forma consta na constituição federal que a saúde é um direito de todos (BRASIL, 2017) e a OMS (1946) também declara como

¹ Universidade Regional do Cariri, e-mail: andyson_cp_@hotmail.com

² Universidade Regional do Cariri, e-mail: sara.aquino_@outlook.com

³ Universidade Regional do Cariri, e-mail: fanuelmoreira@gmail.com

⁴ Universidade Regional do Cariri, e-mail: aniziogard@gmail.com

⁵ Universidade Regional do Cariri, e-mail: douglas_jfc@hotmail.com

I Semana Universitária da URCA/UDI

*26 a 30 de novembro de 2018
Universidade Regional do Cariri*

fundamental o direito à saúde para todos, independentemente da sua classe, raça, sexo, gênero ou qualquer outra diversidade.

Assim exercícios na água podem proporcionar diversos benefícios, tais como a melhora na força muscular e flexibilidade, ajudar no desenvolvimento das crianças, em sua coordenação, sociabilidade, auto estima e etc. e até mesmo no auto crescimento pessoal, através do prazer de fluir os sentimentos na água. (RIZZI; LEAL; VENDRUSCULO, 2010; OLIVEIRA et al, 2013; FERREIRA E KLEINUBING, 2003)

Este trabalho justifica-se pela importância de se proporcionar saúde através da prática de atividades físicas, logo, verificar como o projeto de extensão Natação; Treinamento e Rendimento contribui com este fator para os alunos que nele frequentam, buscando também, através desta compreensão, melhorar a qualidade do projeto.

Diante do que foi exposto, obteve-se a seguinte problemática: Qual o impacto do projeto Natação; Treinamento e Rendimento, como mediador de atividade e exercício físico, no nível de atividade física dos seus participantes?

2 Objetivo

Analisar o nível de atividade física dos participantes do projeto de extensão Natação; Treinamento e Rendimento.

3 Metodologia

A pesquisa se trata de um estudo de campo, de cunho quantitativo e caráter descritivo. A pesquisa quantitativa analisa os seus dados de forma mais objetiva e direta através dos números, percentuais e estatísticas, comparando suas hipóteses e resultados à variáveis de forma mais concreta (PRODANOV; FREITAS, 2013).

Foi realizada com os participantes do projeto de extensão Natação; Treinamento e Rendimento, do curso de Educação Física da Universidade Regional do Cariri. A amostra do estudo totalizou 20 participantes, sendo 8 do sexo feminino e 12 do sexo masculino, com idade média de 23,65 anos, entre 18 e 51 anos. A pesquisa foi realizada pouco antes de iniciar o projeto. Os alunos foram abordados pelo pesquisador, que explicou todo o estudo, entregou o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido e depois de aceitarem a participação voluntária resolveram o questionários.

Como critérios de inclusão utilizamos a participação ativa no projeto a pelo menos 1 mês e uma frequência semanal de no mínimo 3 dias na semana. Como critério de

I Semana Universitária da URCA/UDI

26 a 30 de novembro de 2018
Universidade Regional do Cariri

exclusão, foram elencados, aqueles que não responderam o questionário completamente ou que em algum momento desistiu da pesquisa.

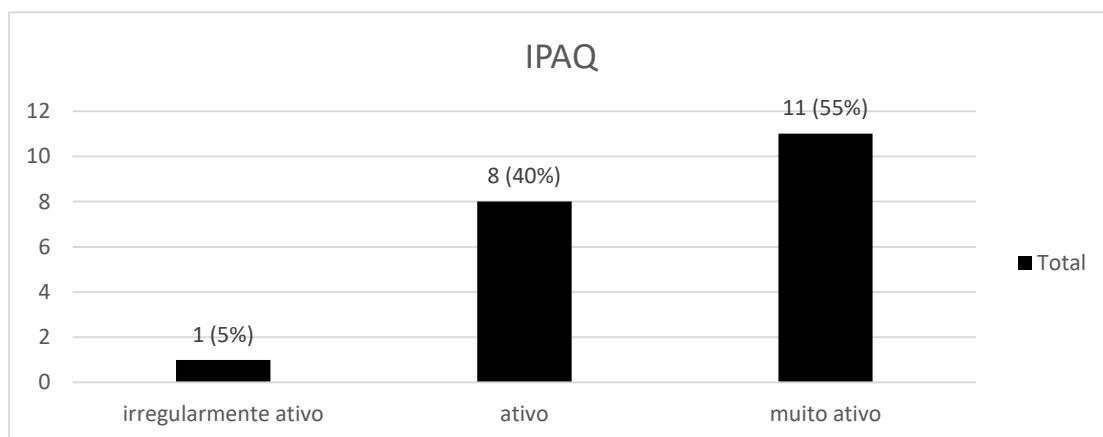
Como instrumento de pesquisa foi utilizado o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) – versão curta (MATSUDO et al, 2001), para medir o nível de atividade física dos participantes do projeto de extensão. Os dados foram analisados no programa Excel®, posteriormente foram tabulados e feita a análise das respostas de todos os participantes, verificando, de acordo com o próprio IPAQ, em qual nível de atividade física cada pessoa se encontrava. Para facilitar a compreensão dos dados foi utilizado estatística descritiva, médias e distribuição de frequência relativa.

A pesquisa foi feita de acordo com a resolução nº 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde: visando a ética, a beneficência, respeito e a dignidade humana acima de tudo (BRASIL, 2013).

4 Resultados

Os resultados obtidos de acordo com o instrumento de coleta de dados, estão descrito no gráfico abaixo, levando em consideração a classificação no qual os participantes se enquadraram, distribuídos em frequência relativa.

GRÁFICO 1 - Descrição dos dados do Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ).



Como podemos observar acima, os maiores índices encontrados pelos participantes foram 55% classificados como muito ativos. Posteriormente 40% classificaram como ativos, ficando apenas uma pessoa (5%) classificada como irregularmente ativa.

I Semana Universitária da URCA/UDI

*26 a 30 de novembro de 2018
Universidade Regional do Cariri*

Esse dado nos mostra a relevância do projeto de natação na promoção à prática de atividade física, logo promovendo também saúde e bem estar. O homem com sua evolução está se tornando um ser sedentário e esta atitude gera um impacto negativo a sua saúde, como nos mostra Gualano e Tinucci (2011), durante séculos a população teve um estilo de vida ativo, devido as atividades de sobrevivência ou mesmo trabalhos em profissões que exigiam muito das suas capacidades físicas, e com a revolução industrial e a grande evolução tecnológica o mesmo mudou drasticamente seu estilo de vida, se tornando cada vez mais inativo. Essa mudança repentina fez com que seus genes primordiais não acompanhassem a evolução, gerando disfunções fisiológicas e tornando-o mais propício a desenvolver doenças crônicas.

A inatividade física gera diversos problemas a saúde, como a obesidade. Como nos fala Salve (2006), a obesidade gera alterações hormonais, genéticas, socioculturais, psicológicas e o próprio sedentarismo, gerando um fator de risco à vários distúrbios e problemas de saúde. Chama-se a atenção para a inatividade física desde a juventude, como mostra o estudo de Moraes et al (2009), a prevalência de jovens e adolescentes inativos é muito alarmante, devendo-se assim criar então mais incentivo a prática esportiva e atividades físicas.

Sendo assim, o bom índice de atividade física encontrado com os praticantes de natação é relevante quanto as questões de problemas de saúde gerados pela inatividade física, tendo em vista que a prática promove a saúde indo de encontro com estes problemas.

5 Conclusão

O presente estudo conclui que os alunos do projeto de extensão Natação: Treinamento e Rendimento estão com um ótimo nível de prática de atividade física. Concluindo assim também que o projeto é de grande impacto nesse percentual, como um mediador dessa prática.

Logo então, a fator atividade física está sendo alcançado para a melhora na saúde e qualidade de vida dos participantes, assim como outros fatores também podem estar ligados, como fator social, mas seria necessário outro estudos para analisar este fator, sendo assim uma sugestão para estudos futuros.

Nota-se a importância de projetos de extensão que promovam a prática de atividades e exercícios físicos, tendo em vista o quanto é relevante para a saúde e bem

I Semana Universitária da URCA/UDI

26 a 30 de novembro de 2018
Universidade Regional do Cariri

estar da população. Sugere-se que novos estudos sejam feitos, relacionando o tempo de prática de atividade física à saúde, mostrando assim o impacto e gerando mais incentivo a criação de mais projetos de extensão que promovam tais atividades.

6 Referências

BRASIL, **Concelho Nacional de Saúde**. Resolução nº 466, de 12 de dezembro de 2012. Aprova normas regulamentadoras de pesquisas envolvendo seres humanos. Brasília: Diário Oficial da União, 2013.

BRASIL. **Constituição da República Federativa do Brasil**. Supremo tribunal Federal. Brasília, 2017.

FERREIRA, R. J.; KLEINUBING, M. C. Natação: Relações do “corpo” com a água... em busca do prazer. **Arquivos de Ciências da Saúde da UNIPAR**. V. 7, N. 2, pág. 159 a 166. Maio/agosto, 2003.

GUALANO, B.; TINUCC, T. Sedentarismo, exercício físico e doenças crônica. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**. V.25, N. especial, pág. 37 a 43. São Paulo. Dezembro, 2011.

MATSUDO, S.; ARAUJO, T.; MATSUDO, V.; ANDRADE, D.; ANDRADE, E.; OLIVEIRA, L. C.; BRAGGION, G. Questionário internacional de atividade física (IPAQ): Estudo de validade e reprodutibilidade no Brasil. **Revista de atividade física e saúde**, V.6, n.2, p. 6 – 18. 2001.

MORAES, A. C. F.; FERNANDES, C. A. M.; ELIAS, R. G. M.; NAKASHIMA, A. T. A.; REICHERT, F. F.; FALCÃO, M. C. Prevalência de inatividade física e fatores associados em adolescentes. **Revista da Associação Médica Brasileira**. V. 55, n. 5, pág. 523 a 528. 2009.

OLIVEIRA, L. R.; ROCHA, C. C. M.; MENDES JUNIOR, F. A.; MENEZES, A. O. Importância da natação para o desenvolvimento da criança e seus benefícios. **Revista @rgumentandum**. Faculdade Sudamérica. V. 5 pág. 111 a 130. 2013.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Constituição da Organização Mundial da Saúde**. 1946.

PRODANOV, C. C.; FREITAS, E. C. **metodologia do trabalho científico: Métodos e Técnicas da Pesquisa e do Trabalho Acadêmico**. Editora Feevale. 2º edição, Novo Hamburgo – RS, 2013.

RIZZI, P. R. S.; LEAL, R. M.; VENDRUSCULO, A. P. Efeito da hidrocinestoterapia na força muscular e na flexibilidade em idosas sedentárias. **Revista Fisioterapia em Movimento**. V. 23, n. 4, pág. 535 a 543. Curitiba. Outubro/dezembro, 2010.

SALVE. M. G. C. Obesidade e Peso Corporal: riscos e consequências. **Revista Movimento & Percepção**. V.6, n. 8, janeiro/junho, 2006.