

ÍNDICE DE ATIVIDADE FÍSICA DE PARTICIPANTES DE UM PROJETO DE INICIAÇÃO EM NATAÇÃO

Sara Aquino dos Santos¹, José Fanuel Moreira de Lima², José Andyson Batista da Silva³ Francisca Vanessa Teixeira⁴ Douglas Alves da Silva⁵

Resumo: Sabe-se que uma das formas de se alcançar e manter a saúde é através da prática de atividade física. As práticas no meio aquático podem trazer diversos benefícios, tais como melhoria da força muscular e melhoria da flexibilidade. Esse estudo tem como objetivo analisar o nível de atividade física dos alunos participantes do projeto de iniciação em natação. A amostra foi composta por 15 pessoas praticantes do projeto de iniciação na natação, sendo 13 do sexo feminino e 2 do sexo masculino, com faixa etária entre 15 e 44 anos. Foi aplicado o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) versão curta. Como resultado, foi possível observar que 4 participantes foram classificados como Muito Ativos, o que corresponde 26,66% dos avaliados. Desta forma, 9 participantes foram classificados como Ativos, cerca de 60% e 2 classificados como Irregularmente Ativo, o que corresponde a 13,34% da amostra. Conclui-se que o projeto de natação de iniciação praticado por eles influencia diretamente nos níveis de atividade física dos mesmos

Palavras-chave: Natação. Atividade Física. Saúde.

1 Universidade Regional do Cariri, email: sara.aquino_@outlook.com

2 Universidade Regional do Cariri, email: fanuelmoreira@gmail.com

3 Universidade Regional do Cariri, email: andyson_cp_@hotmail.com

4 Universidade Regional do Cariri, email: vanessateixeiralsms@hotmail.com

5 Universidade Regional do Cariri, email: douglas_jfc@hotmail.com

Introdução

Tendo em vista que a saúde é uma condição que deve ser promovida a todos, e isso de acordo com a constituição federal (BRASIL, 2017), devem ser oferecidos meios à população de se alcançar esse estado de saúde. Nesse sentido, sabe-se que uma das formas de se alcançar e manter a saúde é através da prática de atividade física, que pode ser realizada de várias formas e utilizando-se diversos materiais. Sendo assim, foram criadas academias de saúde segundo o Ministério da Saúde (2018), facilitando a realização de atividade física através da construção de espaços específicos com materiais de qualidade em locais públicos.

De acordo com a Organização Mundial da Saúde, a saúde se trata do perfeito bem estar físico, mental e emocional, trabalhando as dimensões do homem em cima desse tripé (OMS, pág. 1, 1946), mas sabe-se que o conceito de saúde vai muito além disso, sendo que diversos outros fatores podem influenciar diretamente, como o próprio ambiente onde o indivíduo vive, havendo assim um equívoco no conceito mais antigo e não sendo apenas a ausência de doença (SEGRE; FERRAZ, 1997)

Tendo em vista os conceitos de saúde e as academias de saúde criadas para atender a população que recorre a prática de atividade física para a melhoria da saúde, percebe-se que esse mecanismo desenvolvido não consegue abranger ou atender as necessidades de toda a população, que por diversos fatores recorre às práticas em meio líquido, tais como hidroginástica e natação, para alcançar seus objetivos.

As práticas no meio aquático, além da questão saúde, pode ser buscada por diversos fatores que irão variar de indivíduo para indivíduo, também tendo-se em mente que a natação é uma das atividades mais completas, sendo capaz de trabalhar todas as funções do corpo, bem como o lado emocional e psicológico, sem se falar que é uma atividade de baixo impacto, ocasionando uma adesão muito grande de pessoas mais idosas ou que possuem alguma lesão (MAIA et al, 2015)

As práticas no meio aquático podem trazer diversos benefícios, tais como melhoria da força muscular e melhoria da flexibilidade (RIZZI; LEAL; VENDRUSCULO, 2010). Outro ponto que Ferreira e Kleinubing (2003) nos mostra é

I Semana Universitária da URCA/UDI

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

que as atividades aquáticas promovem momentos de descoberta pessoal, como autoconfiança e percepção de sentimentos que só são aflorados no meio líquido.

Tendo em vista os diversos fatores citados, tem-se a problemática do estudo, que é analisar como anda o índice de atividade física dos alunos participantes do projeto de iniciação em natação. O estudo justifica-se no fato de que com base nos resultados, os alunos terão um feedback para poderem assim melhorar ou manter seus níveis de atividade física.

Objetivo

Analisar o nível de atividade física dos alunos participantes do projeto de iniciação em natação.

Metodologia

Trata-se de um estudo quantitativo, descritivo e com delineamento pautado na pesquisa de campo. A amostra foi composta por 15 pessoas, caracterizada como não probabilística, sendo 13 do sexo feminino e 2 do sexo masculino, com faixa etária entre 15 a 44 anos, todos participantes do Projeto de Extensão: Natação para Iniciantes, desenvolvido na Universidade Regional do Cariri, Unidade Descentralizada de Iguatu – CE. Para a realização da pesquisa, foi utilizado o questionário “IPAQ – versão curta”, com o intuito de estimar o nível de atividade física realizada por eles. A aplicação foi realizada no horário da aula. Não houve limite de tempo para preencher o questionário. Todos os participantes responderam o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) explicando os objetivos e procedimentos do estudo, autorizando sua participação voluntária na pesquisa. Foi também garantido o anonimato de todos os sujeitos da pesquisa.

O IPAQ – versão curta contém 8 perguntas divididas em categorias sendo relacionadas ao tempo que a pessoa gastou fazendo atividade física na última semana. As perguntas que compunham o questionário eram as seguintes: “1a: Em quantos dias da última semana você CAMINHOU por pelo menos 10 minutos contínuos em casa ou no trabalho, como forma de transporte para ir de um lugar para outro, por lazer, por prazer ou como forma de exercício?”, “1b: Nos dias em que você caminhou por pelo menos 10 minutos contínuos quanto tempo no total você gastou caminhando por dia?”,

I Semana Universitária da URCA/UDI

26 a 30 de novembro de 2018
Universidade Regional do Cariri

“2a: Em quantos dias da última semana, você realizou atividades MODERADAS por pelo menos 10 minutos contínuos, como por exemplo pedalar leve na bicicleta, nadar, dançar, fazer ginástica aeróbica leve, jogar vôlei recreativo, carregar pesos leves, fazer serviços domésticos na casa, no quintal ou no jardim como varrer, aspirar, cuidar do jardim, ou qualquer atividade que fez aumentar moderadamente sua respiração ou batimentos do coração?”, “2b: Nos dias em que você fez essas atividades moderadas por pelo menos 10 minutos contínuos, quanto tempo no total você gastou fazendo essas atividades por dia?”, “3a: Em quantos dias da última semana, você realizou atividades VIGOROSAS por pelo menos 10 minutos contínuos, como por exemplo correr, fazer ginástica aeróbica, jogar futebol, pedalar rápido na bicicleta, jogar basquete, fazer serviços domésticos pesados em casa, no quintal ou cavoucar no jardim, carregar pesos elevados ou qualquer atividade que fez aumentar MUITO sua respiração ou batimentos do coração.”, “3b: Nos dias em que você fez essas atividades vigorosas por pelo menos 10 minutos contínuos quanto tempo no total você gastou fazendo essas atividades por dia?”, “4a: Quanto tempo no total você gasta sentado durante um dia de semana?” e “4b: Quanto tempo no total você gasta sentado durante em um dia de final de semana? ”

A classificação foi feita de acordo com o próprio questionário, onde divide-se as categorias em: Muito Ativo, Ativo, Irregularmente ativo, Irregularmente ativo A, Irregularmente ativo B e Sedentário. Os dados foram tabulados e analisados no programa *Microsoft Excel* 2013. Utilizando-se estatística descritiva, distribuição de frequência absoluta e relativa. A pesquisa obedeceu a resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde.

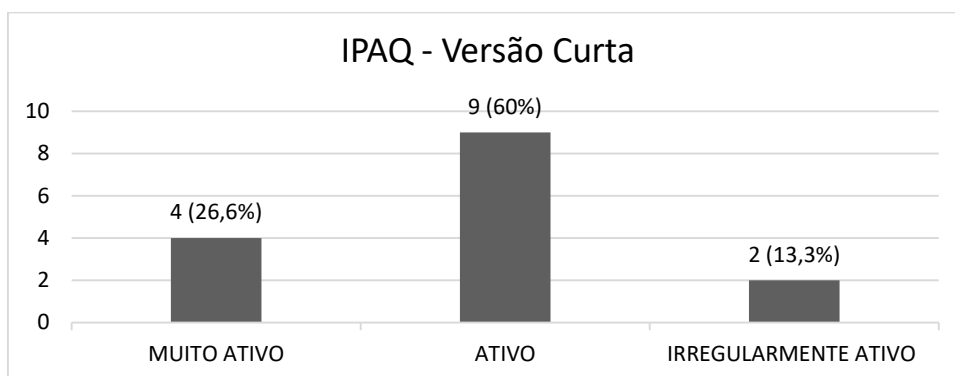
Resultados

Os resultados obtidos apontaram que 4 participantes foram classificados como Muito Ativos, o que corresponde 26,66% dos avaliados. Desta forma, 9 participantes foram classificados como Ativos, cerca de 60% e 2 classificados como Irregularmente Ativo B, o que corresponde a 13,34% da amostra, como pode-se ver no gráfico 1.

Gráfico 1 – Distribuição do nível de atividade física do total da amostra

I Semana Universitária da URCA/UDI

26 a 30 de novembro de 2018
Universidade Regional do Cariri



Sendo assim, de acordo com esses resultados podem ser analisados alguns pontos. Pode-se perceber que 86,6% da amostra estão com um índice de atividade física considerado pois estão entre as categorias de Muito Ativo e Ativo.

Visto que nenhum participante foi classificado como sedentário, constata-se que a prática da natação influencia diretamente nesse resultado, pois pôde-se perceber com a análise do questionário que os participantes do estudo classificados como insuficientemente ativo, não caminhavam por no mínimo 10 minutos contínuos nem um dia da semana e não praticavam nenhuma atividade vigorosa. O único tempo registrado no questionário em tempo de prática de atividade moderada corresponde justamente ao tempo de prática das aulas de natação durante a semana.

Um dos participantes classificados como muito ativo, só pôde ser considerado assim por conta da junção de atividades vigorosas e atividades moderadas realizadas, sendo parte dessas atividades moderadas praticadas a natação, que durante a semana somam 120 minutos.

Conclusão

Com base nos resultados, pode-se verificar que o projeto de extensão de iniciação em natação influencia diretamente nos níveis de atividade física dos alunos participantes, e com maior impacto entre os classificados como insuficientemente ativos, visto que a natação é a última barreira que os separa do sedentarismo, praticando um mínimo de 120 minutos semanais. Quanto aos outros participantes, a maioria realiza outras atividades fora a natação, mas o projeto ajuda a manter os níveis satisfatórios de atividade física.

I Semana Universitária da URCA/UDI

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

A prática da natação tem resultados positivos no dia a dia de quem a realiza, pois aumenta o nível de atividade física ajudando assim a combater o sedentarismo e as inúmeras doenças associadas a ele. Sugere-se que estudos futuros possam ser realizados com amostras maiores para serem comparados os resultados.

I Semana Universitária da URCA/UDI

26 a 30 de novembro de 2018
Universidade Regional do Cariri

Referências

BRASIL, **Conselho 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*

MAIA, S. D. O. et al. Perfil motivacional de escolares praticantes de natação. **Revista Digital EFDesportes**. n, 205. Junho, 2015.

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

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.*