



Evento	Salão UFRGS 2015: SIC - XXVII SALÃO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DA UFRGS
Ano	2015
Local	Porto Alegre - RS
Título	CONTRIBUIÇÃO DA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR PARA OS PADRÕES DE ATIVIDADE FÍSICA DIÁRIA
Autor	GABRIEL ALBERTO KUNST NAGORNY
Orientador	ADROALDO CEZAR ARAUJO GAYA

CONTRIBUIÇÃO DA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR PARA OS PADRÕES DE ATIVIDADE FÍSICA DIÁRIA

Gabriel Nagorny¹, Adroaldo Gaya¹

1- Universidade Federal do Rio Grande do Sul

Introdução: Poderíamos acreditar que crianças e jovens são suficientemente ativos, pois essa sempre foi uma característica que acompanhou a natureza desta faixa etária. Porém o que se tem vivenciado nos últimos anos é que grande parte dos jovens não praticam o necessário de atividade física para atender as demandas à saúde. A atividade física é um fator de proteção contra vários problemas de saúde. Indivíduos considerados ativos apresentam menor chance de desenvolver doenças cardiovasculares e metabólicas, obesidade, alguns tipos de câncer, osteoporose e problemas psicológicos. Pesquisas neste âmbito são importantes, pois além de evidenciarmos as populações que apresentam condutas de risco a saúde, também nos permite fornecer informações para intervenções futuras. **Objetivo:** Descrever a ocorrência de escolares na zona de risco à saúde para o excesso de peso (IMC) através do número de passos/dia; verificar a contribuição da educação física escolar (EFI) nos padrões saudáveis de atividade física habitual. **Métodos:** Para verificar o número de passos por dia foram utilizados pedômetros (YamaxDigi-Walker CW 700) durante três dias consecutivos e considerada a média de passos dos três dias. O grupo avaliado constitui-se em uma amostra aleatória de 69 rapazes e 105 moças com idade de 14 a 18 anos, que cursam o Ensino Médio em escolas de Passo Fundo. Para as aulas de EFI o mesmo grupo avaliado diminuiu para 53 rapazes e 61 moças, foi considerada a média de passos na EFI. O ponto de corte utilizado para identificar a ocorrência de escolares na zona de risco para o excesso de peso (IMC) foi 15.000 e 12.000 passos/dias para rapazes e moças, respectivamente. Para verificar a contribuição da EFI comparou-se a média dos passos diários com a média de passos nas aulas de EFI. **Resultados:** A média de passos/dia dos rapazes foi de 13.094 (± 5.196) e das moças foi de 10.877 (± 4.077). 65,2% dos rapazes e 63,8% das moças não atingem o número de passos/dia como fator de proteção ao excesso de peso. A EFI contribuiu com 15,4% e 13,9% na média de passos diários para rapazes e moças. **Conclusões:** (1) os resultados sugerem que os hábitos de vida da maioria dos jovens estão aquém das mínimas exigências sugeridas para a proteção à saúde; (2) a EFI contribuiu com 15,4% e 13,9% na média de passos diários para rapazes e moças respectivamente. Podemos presumir que a EFI se bem estruturada é uma ferramenta importante para o aumento na prática de atividade física diária dos jovens.

Palavra Chave: Atividade Física, Saúde, Escola.