

AVALIAÇÃO DO ESTILO DE VIDA DOS ALUNOS DA UAMA PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA

Olga Cristina Queiroz Ramos de França¹; Manoel Freire Neto²

¹Univeridade Estadual da Paraíba (UEPB); cordeirodireito@gmail.com; ³Univeridade Estadual da Paraíba/
Universidade Federal da Paraíba (UEPB/UFPB); manoelfreire@hotmail.com

Introdução

De acordo com as pesquisas levantadas pelo IBGE, no Brasil os idosos apresentam um crescimento de 8,8%, enquanto que o crescimento da população Brasileira total foi de 13,5% (BRASIL, 2001).

O exercício físico realizado de forma adequada promove condições de melhora, recuperação e restauração de danos físicos sofridos pelos idosos (NOVAES et al, 2007).

Segundo Zunino (2008), a atividade física é uma maneira eficiente em que o ser humano é capaz de interagir, sendo também um recurso interessante para a aprendizagem e aperfeiçoamento de novas habilidades motoras e psicomotoras.

A pratica de exercícios físicos regulamente e educação corporal contribuem para uma boa saúde. Em relação a saúde mental, a educação física contribui para que o aluno desenvolva uma boa interação em grupos, ao trabalhar em equipe, e a comemorar as vitórias adquirindo experiência com as perdas, conhecer o seu corpo e controlar seus sentimentos e emoções (MACHADO, 2009).

Com o intuito de proporcionar educação e de desenvolver novas formas de inserção para as pessoas idosas, proporcionando ambientes onde elas possam se socializar e realizar atividades dentro das suas limitações, já que essa parte da população é apagada por muitos membros da sociedade, foi criado A Universidade Aberta à Maturidade (UAMA), que se refere a uma instituição de ensino que abrange a terceira idade, está localizada na cidade de Campina Grande, no estado da Paraíba, e possui sede dentro da Universidade Estadual da Paraíba (UEPB), tendo Campus também no Município de Lagoa Seca/PB e Guarabira/PB . A UAMA representa uma instituição que dá voz, a uma parte da população que foi esquecida pelo tempo e pela sociedade de alguma forma. Foi criada em 2009 tomando como referência o projeto existente na Universidade de Granada, na Espanha. A Universidade Aberta à Maturidade busca oferecer conhecimentos em variadas áreas, além do conhecimento que o contato integracional pode oferecer. A cada início de turma, são oferecidas 100 vagas e sua carga horária, por turma, é de 1400 horas, divididas em quatro semestres, com aulas duas vezes por semana para um público com idade superior a sessenta

anos. Ao fim do curso, sentindo a necessidade de continuar o oferecimento do contato com seus pares, a UAMA possibilitou a criação do Grupo de Convivência, lugar no qual ex-alunos permanecem recebendo atenção, como também, em 2012, a Comissão Institucional Especial de Formação Aberta à Maturidade, visando a dar maior abertura ao idoso no espaço Universitário.

Portanto este trabalho objetiva avaliar o estilo de vida dos alunos da UAMA praticantes de atividade física.

Metodologia

A pesquisa foi realizada durante o mês de setembro do ano de 2017, com alunos que faziam parte da Universidade Aberta a Maturidade, localizada na cidade de Campina Grande/PB. O presente estudo caracteriza-se como uma pesquisa de natureza qualitativa, Martins (2004) afirma:

É preciso esclarecer, antes de mais nada, que as chamadas metodologias qualitativas privilegiam, de modo geral, da análise de micro processos, através do estudo das ações sociais individuais e grupais. Realizando um exame intensivo dos dados, tanto em amplitude quanto em profundidade, os métodos qualitativos tratam as unidades sociais investigadas como totalidades que desafiam o pesquisador (MARTINS, 2004).

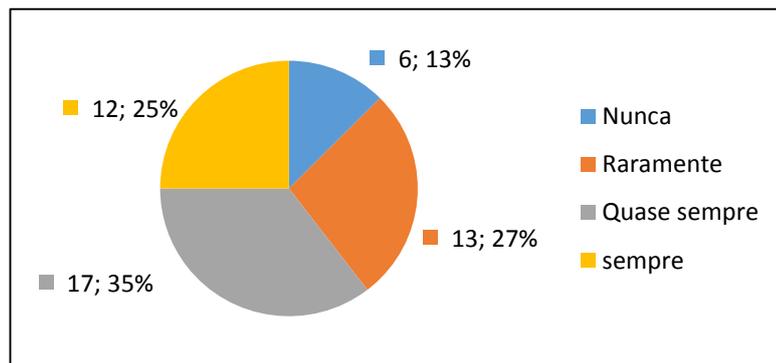
Os protagonistas envolvidos na pesquisa foram 48 alunos que estavam inseridos na Universidade Aberta a Maturidade (UAMA). O instrumento de coleta de dados partiu da aplicação de um questionário contendo três perguntas objetivas que tinha como propósito avaliar o estilo de vida dos alunos da UAMA praticantes de atividade física. Os resultados foram descritos de acordo com as respostas fornecidas pelos estudantes ao instrumento de coleta de dados.

Resultados e discussão

Os resultados da pesquisa serão apresentados a seguir, de acordo com as respostas fornecidas pelos discentes ao instrumento de coleta de dados.

Inicialmente os alunos que faziam parte da UAMA foram indagados sobre se realizavam atividades físicas moderadas ou intensas, de forma contínua ou acumulada, pelo menos 30 minutos, no período de no mínimo 5 dias semanais, os resultados estão expostos na figura 1.

Figura 1: Alunos inseridos na UAMA que realizam atividades físicas moderadas ou intensas, de forma contínua ou acumulada, pelo menos 30 minutos, no período de no mínimo 5 dias semanais

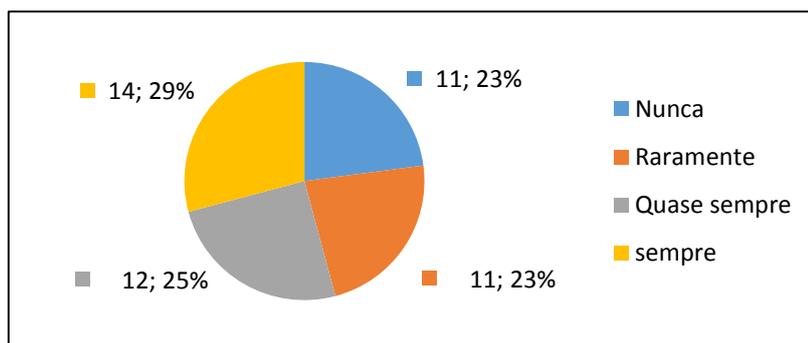


Fonte: Dados da pesquisa, 2017

Como é possível observar na figura 1, dos estudantes que foram submetidos a pesquisa, 35% afirmaram que quase sempre realizavam atividades físicas moderadas ou intensas, de forma contínua ou acumulada, pelo menos 30 minutos, no período de no mínimo 5 dias semanais. Seguido de 27% dos discentes que raramente realizavam essas atividades. Observando também que, 25% dos alunos sempre realizavam as atividades físicas. E por fim 13% dos estudantes que nunca realizavam atividades físicas.

No segundo quesito os alunos inseridos na UAMA foram questionados sobre se pelo menos duas vezes por semana realizavam exercícios que envolviam força e alongamento muscular. As respostas obtidas estão expressas na figura 2.

Figura 2: Alunos inseridos na UAMA que praticavam exercícios envolvendo força e alongamento muscular pelo menos duas vezes semanais.



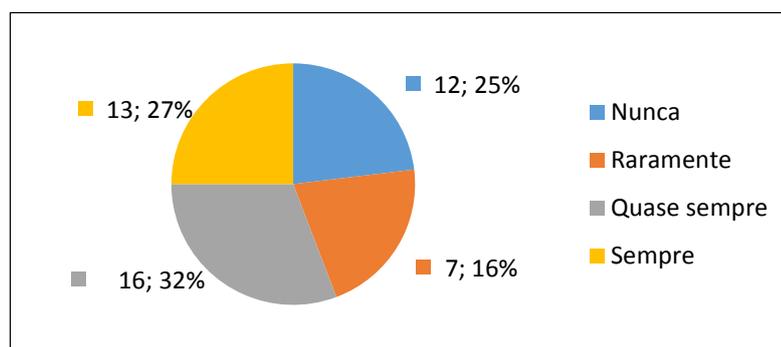
Fonte: Dados da pesquisa, 2017

Como é possível observar na figura acima, que 26% dos discentes marcaram a opção sempre. Percebe-se também que 26% dos alunos afirmaram quase sempre. Foi possível analisar

também que, 24% dos estudantes alegaram raramente realizar atividades físicas, enquanto que 24% dos discentes escolheram a opção nunca.

Por fim, os estudantes da pertencentes a UAMA foram questionados sobre se no seu dia-a-dia, realizavam caminhada, usavam a bicicleta como meio de transporte e optavam por usar escadas em vez do elevador.

Figura 3: Discentes da UAMA que no seu dia a realizam caminhada, utilizam a bicicleta como meio de transporte e optam por usar escadas em vez do elevador.



Fonte: Dados da pesquisa, 2017

Como é possível observar na figura acima, 32% dos alunos questionados, afirmaram que quase sempre faziam caminhadas ou andavam de bicicleta e usavam escadas em vez do elevador. Foi possível observar em relação às respostas fornecidas que, 27% dos discentes declararam sempre fazer uso desses recursos. Nota-se também que 25% assinalaram a alternativa nunca. Ao mesmo tempo que 1% dos estudantes alegaram raramente fazer uso desses recursos.

Conclusões

Com a presente pesquisa foi possível analisar que a maioria dos idosos que fazem parte da UAMA, acrescentam, a prática de atividades físicas no seu dia-a-dia. Sendo a mesma um recurso importantíssimo, como auxiliadora para a melhor saúde e bem estar dos seres humanos, e principalmente quando nos referimos aos idosos.

Foi possível observar também que, 31% dos alunos questionados, afirmaram que quase sempre faziam caminhadas, andavam de bicicleta e usavam escadas em vez do elevador. Uma atitude muito saudável tomada por esses discentes, pois nos dias atuais o comodismo estar bem presente na vida da população.

Referências Bibliográficas.

BRASIL. **Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional**. 2ª ed. Brasília: MEC. 2005._____.

Guia SUS do cidadão. Disponível em: http://www.saude.rj.gov.br/Guia_sus_cidadao/pg_45.shtml. Acesso em 02, nov, 2010.

MACHADO, Julia Lepkoski; LOUREIRO, Luciano Leal. **A Possibilidade de intervenção da educação física na educação de jovens e adultos para a melhora da saúde e manutenção da qualidade de vida: uma revisão bibliográfica**. Disponível em: <http://guaiba.ulbra.tche.br/pesquisas/2009/artigos/edfis/salao/483.pdf>. Acesso em 21, nov, 2010.

MEIRELLES, M. E. A.. **Atividade física na terceira idade**. 3. ed.. Rio de Janeiro, RJ: Sprint, 2000.

MARTINS, H. S. Metodologia qualitativa de pesquisa. In: **Educação e pesquisa**, São Paulo,v.30, n2, p.289-300, 2004.

NOVAES, Luis Carlos Garces; et al. **Hábitos Saudáveis na prevenção de doenças e promoção da saúde do idoso**. In: NOVAES, Maria Rita Carvalho Garbi. Assistência farmacêutica ao idoso; uma abordagem multiprofissional. Brasília: Thesaurus, p.83-95.2007.

UAMA - **Universidade Aberta à Maturidade**. Disponível em:<<http://sites.uepb.edu.br/uama/>>. Acessado em 25 de setembro de 2017.

ZUNINO, Ana Paula. **Educação física: ensino fundamental, 6º - 9º**. Curitiba:Positivo, 2008.