

NOME: KARINA DE ALMEIDA BRUNHEROTI

TÍTULO: ATIVIDADE FÍSICA NA UNIVERSIDADE

AUTORES: LUIS FABIANO BARBOSA, KARINA DE ALMEIDA BRUNHEROTI, KARINA DE ALMEIDA BRUNHEROTI, JEAN JOSÉ SILVA, LUIS FABIANO BARBOSA

AGÊNCIA FINANCIADORA (se houver): PAEx

PALAVRA CHAVE: SEDENTARISMO; UNIVERSITÁRIOS; SAÚDE; BEM ESTAR

RESUMO

A inatividade física é um dos maiores problemas enfrentados pela população mundial (BOOTH, LEES, 2006; CHAKRAVARTHY, BOOTH, 2004). O sedentarismo e, por consequência, o menor gasto energético em decorrência do baixo nível de atividade física tem sido associado ao aumento da morbimortalidade por doenças cardíacas e crônico-degenerativas não transmissíveis (Brasil, 2002). Silva et al. (2007) verificaram níveis elevados de sedentarismo para uma parcela da população universitária. O projeto "Atividade Física na Universidade" tem por objetivo oportunizar a prática esportiva (futsal, handebol, vôlei e basquete) a estudantes universitários da Universidade do Estado de Minas Gerais – Unidade de Passos de modo a contribuir para com a diminuição do sedentarismo nesta população. As aulas são abertas aos alunos da Universidade e utilizam os equipamentos esportivos disponíveis na unidade sendo ministradas no bloco 11 (Cire). Embora seja um projeto recente, o mesmo têm possibilitado algumas análises, tais como alguns fatores que diminuem a adesão dos alunos, por exemplo: a localização do bloco 11, o grande número de estudantes que são de cidades vizinhas e viajam todos os dias e o horário das aulas. Não obstante, alguns resultados satisfatórios têm surgido: alunos que antes eram considerados sedentários, por meio de seus relatos apontam alteração em seu estilo de vida. Ainda, o projeto oportuniza ao aluno bolsista, a conscientização da importância para a elaboração do plano de aula e do incentivo a prática regular da atividade física para a saúde e sua importância na qualidade de vida da população. O projeto pode, ainda, apresentar diferentes caminhos a serem adotados na busca por uma comunidade acadêmica mais ativa. O fomento a prática de atividade física regular e a conscientização, neste grupo da sociedade, da importância de uma cultura de vida ativa e os malefícios do sedentarismo e os riscos para a saúde, representa grande avanço no combate as doenças hipocinéticas.