

RELATÓRIO GERAL DO PROJETO

RELATÓRIO DO PROJETO DE PESQUISA

ATLETISMO E QUALIDADE DE VIDA: A CORRIDA COMO INSTRUMENTO DE PROMOÇÃO DA SAÚDE FÍSICA, MENTAL E SOCIAL

Autores: Ravy Vilaça Martins; Sara Yasmin Feitoza Silva; Anderson Breno Silva da Costa

Orientador: Aurismar Pereira de Souza Silva

Instituição: Colégio e Curso Evolução

Município: Pau dos Ferros/RN

Etapas de ensino: Ensino Médio

1. INTRODUÇÃO

A prática regular de atividade física constitui um importante fator relacionado à promoção da saúde e à melhoria da qualidade de vida. Além dos benefícios relacionados ao condicionamento físico, a atividade física pode contribuir para aspectos psicológicos, sociais e para a prevenção de diferentes problemas relacionados ao sedentarismo. O Ministério da Saúde destaca que a atividade física possui benefícios para diferentes dimensões da saúde e deve estar presente nas diversas fases da vida.

Entre as diferentes possibilidades de atividade física, a corrida apresenta características que favorecem sua realização em diferentes contextos e por diferentes grupos da população. Por ser uma atividade aeróbica e relativamente acessível, pode ser praticada em espaços diversos, desde que observadas as condições de segurança, preparação e orientação adequadas.

A Organização Mundial da Saúde também reconhece a importância da atividade física para crianças, adolescentes, adultos e idosos, apresentando recomendações baseadas em evidências sobre frequência, intensidade e duração das atividades físicas e sua relação com benefícios à saúde.

Nesse contexto, surgiu o projeto “Atletismo e qualidade de vida: a corrida como instrumento de promoção da saúde física, mental e social”, desenvolvido por estudantes atletas do Ensino Médio. A experiência dos próprios estudantes com o atletismo serviu como ponto de partida para a investigação científica de uma questão de interesse mais amplo: a importância da corrida como possibilidade de promoção da saúde e da qualidade de vida da população.

Assim, o projeto não teve como finalidade estudar exclusivamente os atletas participantes, mas utilizar a experiência dos estudantes pesquisadores para investigar, compreender e divulgar a relação entre corrida, saúde e qualidade de vida.

2. DELIMITAÇÃO DO TEMA

A importância da prática da corrida como instrumento de promoção da saúde física, mental e social, considerando seus possíveis benefícios para a qualidade de vida da população em geral.

3. PROBLEMA DE PESQUISA

De que maneira a prática da corrida pode contribuir para a promoção da saúde física, mental e social e para a melhoria da qualidade de vida da população?

4. HIPÓTESE

A prática regular da corrida pode contribuir positivamente para a qualidade de vida da população, favorecendo o condicionamento físico, a disposição, o bem-estar psicológico, a socialização e a adoção de hábitos de vida mais saudáveis, além de representar uma possibilidade de enfrentamento do sedentarismo.

5. JUSTIFICATIVA

A escolha do tema ocorreu a partir da vivência dos estudantes autores com o atletismo e da percepção de que a prática esportiva pode ultrapassar os limites da competição, constituindo também uma importante ferramenta de promoção da saúde.

O sedentarismo e a baixa prática de atividades físicas representam desafios para a saúde pública. Nesse cenário, torna-se importante discutir possibilidades de atividades que possam ser incorporadas à rotina da população de maneira acessível e significativa.

A corrida foi escolhida como objeto de investigação por apresentar características que possibilitam sua realização em diferentes espaços e por estar relacionada ao desenvolvimento da capacidade cardiorrespiratória e à manutenção de um estilo de vida fisicamente ativo.

Além da dimensão física, o projeto considerou que a prática esportiva pode estar relacionada ao bem-estar psicológico e às relações sociais. O próprio Ministério da Saúde destaca que os benefícios da atividade física alcançam aspectos físicos, psicológicos e sociais.

Dessa maneira, a pesquisa mostrou-se relevante por aproximar o conhecimento científico da realidade dos estudantes e, ao mesmo tempo, promover uma reflexão sobre a importância da atividade física para a sociedade.

6. OBJETIVO GERAL

Analisar a importância da prática da corrida como instrumento de promoção da saúde física, mental e social e de melhoria da qualidade de vida da população.

7. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- * Investigar os principais benefícios físicos associados à prática da corrida;
- * Analisar possíveis contribuições da corrida para o bem-estar mental e emocional;
- * Identificar aspectos sociais relacionados à prática da corrida;
- * Compreender a relação entre atividade física, sedentarismo e qualidade de vida;
- * Investigar a percepção dos participantes acerca dos benefícios proporcionados pela prática da corrida;
- * Relacionar os conhecimentos científicos encontrados na literatura com os dados obtidos durante a pesquisa;
- * Divulgar informações sobre a importância da atividade física para a promoção da saúde;
- * Estimular a reflexão sobre a adoção de hábitos de vida mais ativos e saudáveis.

8. METODOLOGIA

A pesquisa apresentou caráter bibliográfico e investigativo, sendo desenvolvida pelos estudantes autores a partir de suas experiências com a prática do atletismo e da corrida.

Inicialmente, foi realizado um levantamento bibliográfico em fontes científicas e institucionais confiáveis sobre atividade física, corrida, atletismo, sedentarismo, saúde física, saúde mental, socialização e qualidade de vida. Entre as referências utilizadas, destacaram-se o Guia de

Atividade Física para a População Brasileira, do Ministério da Saúde, e as diretrizes da Organização Mundial da Saúde sobre atividade física e comportamento sedentário.

Posteriormente, foi realizada a etapa de coleta de informações por meio de instrumento de pesquisa elaborado pelos estudantes pesquisadores. O questionário buscou identificar percepções relacionadas à prática de atividade física, aos benefícios atribuídos à corrida e à sua possível contribuição para diferentes dimensões da qualidade de vida.

A experiência dos estudantes atletas foi utilizada como elemento motivador e como referência para a construção da investigação, sem restringir a temática do projeto exclusivamente ao universo esportivo ou aos próprios pesquisadores.

Após a coleta, as informações foram organizadas e sistematizadas para posterior análise. Os dados foram examinados de maneira quantitativa e qualitativa, buscando identificar tendências, percepções e relações entre a prática de atividades físicas e os aspectos físicos, mentais e sociais da qualidade de vida.

Por fim, os resultados foram relacionados às informações encontradas na literatura científica, permitindo aos estudantes desenvolver uma análise crítica sobre a importância da corrida enquanto instrumento de promoção da saúde.

9. DESENVOLVIMENTO DA PESQUISA

O desenvolvimento do projeto ocorreu em diferentes etapas.

Etapa 1 – Escolha do tema

Os estudantes definiram o atletismo e, especificamente, a corrida como ponto de partida para a investigação, considerando suas experiências pessoais como praticantes da modalidade.

Etapa 2 – Pesquisa bibliográfica

Foram pesquisadas informações científicas sobre:

- * atividade física;
- * corrida;
- * atletismo;
- * sedentarismo;
- * saúde física;
- * saúde mental;
- * socialização;
- * qualidade de vida.

Etapa 3 – Formulação do problema

A partir dos conhecimentos obtidos, os estudantes formularam a pergunta norteadora da pesquisa e estabeleceram a hipótese.

Etapa 4 – Elaboração do instrumento de pesquisa

Foi elaborado um questionário direcionado à investigação da percepção sobre atividade física, corrida, saúde e qualidade de vida.

Etapa 5 – Coleta de dados

O instrumento foi aplicado aos participantes definidos para a pesquisa.

Etapa 6 – Organização dos dados

As respostas foram sistematizadas para facilitar a interpretação e a construção de gráficos e tabelas.

Etapa 7 – Análise

Os estudantes analisaram as informações obtidas e estabeleceram relações com os conhecimentos científicos encontrados durante o levantamento bibliográfico.

Etapa 8 – Sistematização

Os resultados foram organizados para composição do relatório científico, pôster e apresentação oral na Feira de Ciências.

10. RESULTADOS

A pesquisa possibilitou aos estudantes pesquisadores ampliar a compreensão sobre a relação entre atividade física, corrida e qualidade de vida.

A análise das informações coletadas permitiu observar a percepção dos participantes acerca da importância da prática de atividades físicas e dos possíveis benefícios associados à corrida, especialmente nos aspectos relacionados ao condicionamento físico, disposição, bem-estar e convivência social.

Os resultados também contribuíram para confirmar a relevância da discussão sobre a prática de atividade física como estratégia de promoção da saúde e de enfrentamento do sedentarismo.

Para a versão final do relatório, esta seção deve receber os dados quantitativos reais da pesquisa, especialmente:

- * número de participantes;
- * percentual que pratica atividade física;
- * percentual que pratica corrida;
- * frequência da prática;
- * percepção dos benefícios físicos;
- * percepção dos benefícios mentais;
- * percepção dos benefícios sociais;
- * demais perguntas aplicadas.

Não coloquei números aqui porque eles precisam corresponder exatamente aos dados coletados pelos alunos.

11. ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Os resultados obtidos foram analisados considerando as informações encontradas na literatura científica. A análise permitiu compreender que a atividade física não deve ser entendida apenas como uma prática voltada ao desempenho esportivo, mas também como um componente importante de um estilo de vida saudável.

As diretrizes da Organização Mundial da Saúde apresentam recomendações de atividade física para diferentes grupos populacionais e destacam a relação entre atividade física, benefícios à saúde e redução dos riscos associados ao comportamento sedentário.

Da mesma forma, o Guia de Atividade Física para a População Brasileira apresenta orientações e exemplos de atividades físicas para diferentes contextos e fases da vida, reforçando a importância de uma vida mais ativa.

Nesse sentido, os dados da pesquisa foram interpretados não apenas sob a perspectiva do desempenho esportivo, mas considerando a corrida como uma possibilidade de contribuir para diferentes dimensões da qualidade de vida.

12. CONCLUSÃO

A realização do projeto permitiu compreender a importância da atividade física e, particularmente, da corrida como possibilidades de promoção da saúde e melhoria da qualidade de vida.

A investigação demonstrou a relevância de discutir o esporte para além do aspecto competitivo, considerando também suas possíveis contribuições para o condicionamento físico, o bem-estar mental, a socialização e a construção de hábitos de vida mais saudáveis.

A experiência dos estudantes autores com o atletismo foi fundamental para o desenvolvimento da pesquisa, permitindo que uma vivência prática fosse transformada em uma investigação científica relacionada a uma questão de interesse social.

Dessa forma, o projeto contribuiu não apenas para ampliar os conhecimentos dos estudantes sobre atividade física e saúde, mas também para desenvolver competências relacionadas à pesquisa científica, como levantamento bibliográfico, elaboração de instrumentos, coleta e organização de dados, análise de informações e comunicação científica.

Concluiu-se que a corrida pode ser compreendida como uma importante possibilidade de prática física e de promoção da saúde, devendo ser considerada dentro de uma perspectiva ampla de qualidade de vida e de incentivo a hábitos mais ativos.

13. CONTRIBUIÇÕES DO PROJETO

O projeto apresentou contribuições em diferentes dimensões:

Científica: possibilitou aos estudantes desenvolverem uma investigação utilizando procedimentos de pesquisa e análise de dados.

Educacional: aproximou conteúdos relacionados à Biologia, Educação Física e Ciências da realidade dos estudantes.

Social: promoveu uma reflexão sobre a importância da atividade física para a população.

Formativa: desenvolveu nos estudantes autonomia, pensamento crítico, capacidade de investigação e comunicação científica.

Para a Feira de Ciências: possibilitou transformar uma experiência esportiva em uma investigação científica com relevância social.

14. PRODUTOS GERADOS

Como resultado do desenvolvimento do projeto, foram produzidos:

- * pesquisa bibliográfica;
- * instrumento de coleta de dados;
- * organização dos dados coletados;
- * gráficos e tabelas;
- * relatório científico;
- * pôster científico;
- * apresentação oral;
- * material de divulgação científica sobre a importância da corrida e da atividade física.

15. PALAVRAS-CHAVE

Atletismo; Corrida; Atividade Física; Qualidade de Vida; Saúde; Sedentarismo; Promoção da Saúde.

16. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRASIL. Ministério da Saúde. Guia de Atividade Física para a População Brasileira. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2021.

Acessar o Guia de Atividade Física para a População Brasileira^[OBJ]

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: World Health Organization, 2020.

Acessar as diretrizes da Organização Mundial da Saúde^[OBJ]

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour: at a glance. Geneva: World Health Organization, 2020.

Acessar o resumo das diretrizes da OMS