



FACULDADES MAGSUL

MARIANA DE LIMA DA ROCHA

**NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DE ALUNOS DO ENSINO
MÉDIO DE UMA ESCOLA PÚBLICA NO MUNICÍPIO DE
CORONEL SAPUCAIA-MS**

PONTA PORÃ – MS

2018

MARIANA DE LIMA DA ROCHA

**NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DE ALUNOS DO ENSINO
MÉDIO DE UMA ESCOLA PÚBLICA NO MUNICÍPIO DE
CORONEL SAPUCAIA-MS**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Banca Examinadora das Faculdades Magsul, como exigência parcial para obtenção do título de Licenciada em Educação Física.

Orientador: Prof. Me. Raphael Oliveira Ramos Franco Netto.

PONTA PORÃ – MS

2018

MARIANA DE LIMA DA ROCHA

**NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DE ALUNOS DO ENSINO
MÉDIO DE UMA ESCOLA PÚBLICA NO MUNICÍPIO DE
CORONEL SAPUCAIA-MS**

BANCA EXAMINADORA

Prof. Me. Raphael Oliveira Ramos Franco Netto
Orientador
Faculdades Magsul

Prof. Me. Silvano Ferreira de Araújo
Examinador
Faculdades Magsul

Ponta Porã - MS, 11 de dezembro de 2018.

Dedico este trabalho a minha mãe, Adélia, e ao meu pai, Antônio Carlos, que contribuíram para a minha formação.

AGRADECIMENTOS

Primeiramente agradeço a Deus pela oportunidade, aprendizados e experiências que me proporcionou ao longo dessa jornada de graduação.

Aos meus familiares, em especial meu pai Antonio Carlos da Rocha, a minha mãe Adélia Nunes de Lima da Rocha, aos meus irmãos, Cassiano de Lima da Rocha, Isabelly Vitória de Lima da Rocha, ao meu namorado Teizo Ribas Araújo Sarate, que me incentivaram para que eu pudesse alcançar o meu objetivo, contribuindo no meu processo de formação.

Aos meus professores de graduação, por compartilharem seus conhecimentos e saberes, especialmente meu orientador Prof. Me. Raphael Oliveira Ramos Franco Netto, por todo apoio, paciência, e dedicação que levarei como exemplo para toda a vida.

Aos meus colegas de turma, pela amizade construída no decorrer desta graduação.

Enfim, por todas as pessoas que participaram dessa minha trajetória e contribuíram para a realização deste estudo.

A todos, muito obrigada!

Motivação é o fator chave para adquirir a permanência e participação dos alunos em aula, e deve ser planejado para construir o processo pedagógico que vise o melhor desenvolvimento das aulas para o professor e alunos (PALUDO, 2015, p.11)

RESUMO

Introdução: A atividade física é um elemento essencial para a promoção de saúde e prevenção de doenças em adolescentes, no entanto, existem diversos fatores que dificultam os jovens a manterem um estilo de vida ativo, resultando num aumento dos índices de sedentarismo nesta faixa etária, considerando que o sedentarismo é responsável pela causa ou agravamento de diversas doenças na população, neste caso é de suma importância que os profissionais de Educação Física no seu âmbito educacional busquem estratégias para mudar o estilo de vida desses jovens que conseqüentemente, possam ter um impacto positivo no crescimento e desenvolvimento

Objetivo: Verificar os níveis habituais de práticas de atividades físicas em adolescentes

Metodologia: A amostra foi constituída por 35 alunos estudantes no Ensino Médio de uma escola pública no município de Coronel Sapucaia – MS. O instrumento da pesquisa foi a aplicação do questionário internacional de atividade física (IPAQ)

Resultados: 42,85% dos alunos classificaram-se como muito ativos, 54,28% como ativos, e apenas 2,85% como irregularmente ativos B, não havendo nenhum aluno classificado como sendo sedentário ou irregularmente ativo A, sendo este um resultado bastante surpreendente, visto que a maioria classificou-se como ativos

Conclusão: Apesar de ser uma amostra pouco significativa, esta pequena parcela da população esta dentro dos parâmetros aceitáveis quanto à quantidade de atividades físicas recomendadas, e assim percebemos que nesta escola o trabalho de conscientização e promoção de saúde tem sido valorizado. Ainda existem poucos estudos que buscam verificar os níveis de práticas de atividades físicas em adolescentes, sugerimos que se desenvolvam novos estudos como esse, e que também sejam voltados para crianças, idosos, e até mesmo gestantes, como forma de um alerta aos profissionais de saúde pública, espera-se que esta pesquisa possa contribuir na atuação de muitos profissionais de Educação física.

Palavras-Chave: Saúde; Atividade Física; Profissional de Educação Física.

LISTA DE QUADROS

Quadro 1 – Resultados da Classificação dos Níveis de Atividades Físicas dos alunos..28

LISTA DE GRÁFICOS

Gráfico 1 – Classificação dos Níveis de Atividades Físicas.....	29
--	----

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

CELAFISCS – Centro de Estudos do Laboratório de Aptidão Física de São Caetano do Sul

CONFEF - Conselho Federal De Educação Física

DCNT - Doenças Crônicas Não Transmissíveis

IPAQ - Questionário Internacional de Atividade Física

PCNS - Parâmetros Curriculares Nacionais

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	11
1 ATIVIDADE FÍSICA E SEUS IMPACTOS NA SAÚDE DA POPULAÇÃO	13
1.1 Atividade Física na Infância e Adolescência	13
2 CONSEQUÊNCIAS DA INATIVIDADE FÍSICA PARA A SAÚDE	17
3 RELAÇÕES ENTRE EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR, SAÚDE E PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS	21
4 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS	26
4.1 Tipo de Pesquisa	26
4.2 Local da pesquisa	26
4.3 Sujeitos da Pesquisa	27
4.4 Instrumentos da pesquisa	27
5 RESULTADOS E DISCUSSÕES	29
6 CONSIDERAÇÕES FINAIS	33
REFERÊNCIAS	35
APÊNDICES	
Apêndice I Termo de Consentimento Livre e Esclarecido	
Apêndice II Autorização de Pesquisa (TCC)	
ANEXOS	
Anexo A Questionário Internacional de Atividade Física – Versão Curta	
Anexo B Classificação do Nível de Atividade Física IPAQ	

INTRODUÇÃO

O objetivo desta pesquisa foi verificar o nível habitual da prática de atividades físicas em adolescentes. Este tema é de suma importância, pois essas práticas são fundamentais em qualquer idade, e principalmente na adolescência por ser uma fase marcada pelas mudanças corporais e desenvolvimento do comportamento que irá refletir na idade adulta.

A problemática desta pesquisa surge da preocupação com o aumento do sedentarismo nas populações mais jovens, pois se tornou comum substituir atividades que envolvam esforços físicos por facilidades tecnológicas que desempenham estas funções, potencializando o surgimento de diversas doenças na idade adulta.

Por meio desta pesquisa buscamos saber se os níveis de atividades físicas dos adolescentes estão dentro dos parâmetros aceitáveis, pois, segundo Luciano et al. (2016), a recomendação atual é de que toda criança e adolescente deveria praticar no mínimo sessenta minutos de atividades físicas moderadas em cinco ou mais dias da semana, totalizando pelo menos trezentos minutos por semana, no entanto, para garantir um corpo saudável e melhoria no bem-estar, é necessário combinar estas práticas a uma alimentação saudável, desta forma é necessário que o profissional de Educação Física no seu âmbito educacional, conscientize seus alunos a praticarem atividades físicas diariamente, como forma de garantir este hábito na idade adulta e prevenir o surgimento de diversas doenças.

No primeiro capítulo apontamos os diversos benefícios que a atividade física exerce sobre crianças e adolescentes, bem como sua importante relação com o crescimento e desenvolvimento desta faixa etária, no segundo capítulo abordamos sobre as consequências fisiológicas da inatividade física, uma vez que este hábito aumenta os fatores de risco para a saúde, sendo assim, é de grande importância que este hábito seja combatido, como meio de garantir a diminuição dessas doenças na população, ressaltando que o aumento dessas doenças na idade adulta é resultado de uma vida inativa desde a infância, no terceiro capítulo discutimos o importante papel do profissional de Educação Física na promoção de saúde, e as possibilidades de desenvolver programas de conscientização juntamente com a escola, a fim de possibilitar a participação desses alunos em diversas práticas, que podem perdurar por

toda vida.

No quarto capítulo foi discutido sobre os procedimentos metodológicos adotados na pesquisa, que foi realizada em uma escola no município de Coronel Sapucaia - MS, com alunos do Ensino Médio, através da aplicação de um questionário que possibilita aos sujeitos da pesquisa, por intermédio de uma retrospectiva das atividades diárias realizadas na semana anterior, indicarem o tempo gasto realizando essas atividades, no quinto capítulo apresentamos os resultados obtidos por meio de análise das respostas dos questionários e no sexto capítulo as considerações finais desta pesquisa.

1 ATIVIDADE FÍSICA E SEUS IMPACTOS NA SAÚDE DA POPULAÇÃO

1.1 Atividade Física na Infância e Adolescência

De acordo com Oliveira (2005) a atividade física sempre existiu na história da humanidade e está diretamente associada com saúde, tornando-se uma necessidade para o homem, pois com a evolução da tecnologia que apesar de proporcionar benefícios para a população como conforto e modernidade, pode provocar também malefícios à saúde dos indivíduos.

Para iniciarmos esta discussão, é necessário considerar os conceitos de atividade física de acordo com a Resolução nº 046 de 2002 do CONFEF (Conselho Federal de Educação Física):

Atividade física é todo movimento corporal voluntário humano, que resulta num gasto energético acima dos níveis de repouso, caracterizado pela atividade do cotidiano e pelos exercícios físicos. Trata-se de comportamento inerente ao ser humano com características biológicas e socioculturais. No âmbito da Intervenção do Profissional de Educação Física, a atividade física compreende a totalidade de movimentos corporais, executados no contexto de diversas práticas: ginásticas, exercícios físicos, desportos, jogos, lutas, capoeira, artes marciais, danças, atividades rítmicas, expressivas e acrobáticas, musculação, lazer, recreação, reabilitação, ergonomia, relaxamento corporal, ioga, exercícios compensatórios à atividade laboral e do cotidiano e outras práticas corporais (CONFEF, 2002, p. 134).

Saba (2011) considera que a atividade física quando bem aproveitada garante benefícios para o corpo, para a mente, para o relacionamento social, e ainda diz que a mesma atua de maneira diferente em cada indivíduo, pois depende da forma com que cada um se relaciona com essas atividades, e aqueles que sentem prazer pela prática obtém uma melhor qualidade de vida.

No entanto, ressalta que a prática de atividade física com intuito de adquirir bem-estar deve ser praticada conforme interesses e necessidades dos praticantes, do contrário podem ser prejudicial à saúde e até mesmo pode levar as pessoas a abandonarem essas atividades (SABA, 2011).

A atividade física praticada dentro do contexto escolar auxilia na promoção de saúde e qualidade de vida de crianças e adolescentes, e também é fundamental para

manutenção deste hábito na vida adulta combatendo danos que constituem a vida sedentária da sociedade atual.

A atividade física desenvolvida no meio escolar através da Educação física, do desporto escolar e das atividades de recreio torna-se deste modo muito importante, educando crianças e jovens para hábitos de vida ativos, no combate aos efeitos nocivos inerentes aos estilos de vida sedentários das sociedades contemporâneas (PEREIRA; CARVALHO.2011, p.1).

Silva e Lacordia (2016) falam que do ponto de vista de muitas pessoas, a infância é um período marcado por muita diversão e alegria, sem preocupações e responsabilidades. Mas, deve-se considerar que na sociedade contemporânea já houve uma mudança nessa realidade, existem muitas crianças que sofrem com trabalho escravo, violência, miséria, abandono, dentre outros fatores que influenciam de maneira negativa em suas vidas, com traumas adquiridos nesse período, considerando que é na infância que as crianças aprendem as bases necessárias para o seu desenvolvimento.

A infância é, sem dúvida, uma fase muito importante da vida, e é nela, que se constroem os alicerces da existência: o desenvolvimento psicológico, desenvolvimento de habilidades motoras, a descoberta das maiores paixões. Também, da mesma maneira, é possível observar o desenvolvimento de hábitos que criam conseqüências negativas e que podem seguir durante toda a vida (SILVA; LACORDIA, 2016, n.p.).

Contudo a atividade física é uma prática que pode melhorar fatores sociais e psicológicos, e assim, da mesma forma que as crianças podem em seu contexto social vivenciar situações que resultem num trauma, podem também descobrir novos hábitos e obter um estilo de vida saudável e ativo que permaneçam ao longo de suas vidas.

Se por um lado tantas coisas podem acontecer e deixar marcas na infância, existem também situações e pequenos gestos que podem levar as pessoas a terem boas práticas ao longo da vida. Como por exemplo, uma alimentação saudável, gosto pela leitura e pela prática de atividade física (SILVA; LACORDIA, 2016, p.1).

Saba (2011) faz uma importante observação em relação à atividade física praticada na infância e na fase adulta, dizendo que a criança por estar em processo de

desenvolvimento precisa mais de atividade física. Porém aponta uma preocupação relacionada ao estilo de vida adotado por essas crianças que passam maior parte do tempo dedicando-se a hábitos sedentários como, por exemplo: assistindo televisão, jogando *videogame* e se alimentando de maneira inadequada, enquanto deveriam estar participando de atividades ao ar livre, possibilitando a aquisição de doenças que antes eram mais comuns na fase adulta.

De acordo com Lazzoli et al., (1998), um estilo de vida ativo está relacionado à prevenção e tratamento de doenças crônico-degenerativas, cardiovasculares, melhora o perfil lipídico e metabólico, e também diz que uma criança que tem a prática de atividade física presente no seu cotidiano, tem maior probabilidade de se tornar um adulto ativo, e assim diminuir a prevalência do sedentarismo na idade adulta, auxiliando numa melhor qualidade de vida. Neste sentido,

Quem foi sedentário na infância e/ou na adolescência costuma trazer para a maturidade heranças da inatividade. É comum adulto obeso relacionarem sua condição física aos seus hábitos do passado, pois também destes dependem as características e o funcionamento do corpo ao longo da vida. Os adultos que são ativos no presente muito provavelmente foram ativos no passado (SABA, 2011, p.149).

Luciano et al. (2016) reconhecendo a importância da prática de atividade física na infância e na adolescência, diz que a recomendação atual é de que toda criança e adolescente deveria praticar no mínimo sessenta minutos de atividades físicas moderadas em cinco ou mais dias da semana, totalizando pelo menos trezentos minutos por semana.

Silva e Costa Jr (2011) percebem a diminuição gradativamente da prática regular de atividade física na adolescência, decorrentes da valorização e investimento na tecnologia, e na falta de segurança pública

Atualmente, parece haver grande valorização e investimento em formas sedentárias de divertimento e um menor envolvimento de jovens com atividades físicas ao ar livre. Ou seja, as mudanças sociais e culturais têm afetado a participação dos jovens em atividades físicas (SILVA; COSTA JR, 2011, p. 47-48).

De acordo com Silva e Costa Jr (2011), a atividade física esta relacionada diretamente com promoção de saúde e prevenção de doenças, dessa forma para que

estes benefícios sejam alcançados é necessário que os indivíduos assumam responsabilidade pelo desenvolvimento dos seus próprios comportamentos de saúde.

As ações de promoção de saúde e prevenção de doença pressupõem que o indivíduo é o principal responsável pela mudança de comportamentos de saúde em si próprio e que desempenha papel ativo em relação ao contexto de desenvolvimento da saúde de sua família e comunidade (SILVA; COSTA JR, 2011, p.42).

Na adolescência, assume um papel muito importante relacionado ao crescimento e desenvolvimento físico e psicológico, proporcionando a diminuição da probabilidade de adquirir doenças futuras, contudo adequando esta prática a uma boa alimentação é possível também melhorar o perfil físico.

Várias outras influências positivas estão relacionadas à atividade física regular, entre elas o aumento da massa magra, diminuição da gordura corporal, melhora dos níveis de eficiência cardiorrespiratória, de resistência muscular e força isométrica, além dos importantes efeitos psicossociais (VIEIRA; PRIORE; FISBERG, 2002, p.1-2).

Segundo Biazussi (2008) o estilo de vida ativo está relacionado à melhoria na qualidade do sono, no humor, na autoestima, e proporciona uma imagem corporal positiva. Contudo, Silva e Costa Jr (2011) diz que os jovens são considerados uma população bem ativa em relação às outras, mas os índices crescentes de sedentarismo vêm gerando uma preocupação nos profissionais de saúde.

De acordo com Darido e Júnior (2013) a atividade física exerce efeitos importantes sobre o organismo, no cérebro, promove a liberação de endorfina estimulando a sensação de bem-estar, alegria, melhora o humor e atua também no controle do apetite. Nos pulmões aumenta a rede de pequenos vasos que melhora a utilização do oxigênio, no coração melhora a vascularização e o funcionamento deste órgão, nos músculos atua sobre as fibras musculares melhorando o fortalecimento e flexibilidade e nos ossos atua no crescimento e diminui os riscos de osteoporose.

2 CONSEQUÊNCIAS DA INATIVIDADE FÍSICA PARA A SAÚDE

A inatividade física é um fator de risco para a saúde da população, é um estilo de vida que aumenta o risco de morte e é responsável pela causa ou agravamento de diversas doenças.

Estima-se que a inatividade física seja responsável por mais de 2 milhões de mortes por ano, em todo o mundo, em virtude de sua influência na ocorrência de doenças, principalmente as chamadas crônicas não transmissíveis (DCNT), todas elas evitáveis (SABA, 2011, p.145).

Existem diversos fatores que dificultam os jovens terem uma vida fisicamente ativa, como por exemplo, o aumento das grandes cidades, a disponibilidade da tecnologia e a violência nas ruas dentre vários outros que conseqüentemente motivam a vida sedentária (LAZZOLI et al., 1998, p.107).

Estudos mostram que com o passar dos anos e o avançar da idade muitas pessoas tendem a aumentar o nível de sedentarismo.

O avançar da idade é acompanhado de uma tendência a um declínio do gasto energético médio diário a custa de uma menor atividade física. Isso decorre basicamente de fatores comportamentais e sociais, como aumento de compromissos estudantis e/ou profissionais (LAZZOLI et al., 1998, p.107).

De acordo com Lucchese e Castro (2010), as facilidades da vida moderna transformaram a atividade física em algo alternativo, substituindo as movimentações que antes eram necessárias, por disponibilidades da tecnologia que desempenha essas funções de maneira mais cômoda e rápida. Inclusive ressaltam que com a correria do dia a dia, as pessoas se alimentam de maneira inadequada ingerindo alimentos hipercalóricos, mastigando muito rápido e voltando novamente para a rotina diária sem esperar o processo de digestão acontecer, elas estão realizando maior parte de suas tarefas do dia a dia sentadas, e cada vez mais a inatividade física se eterniza na vida das pessoas.

Contudo explica Alves (2007) que esses avanços tecnológicos também estão diretamente relacionados com a produção de alimento hipercalóricos, ou seja,

alimentos prontos, alimentos enlatados, que não são saudáveis e que são muito consumidos por serem preparados e servidos rapidamente e conseqüentemente acarretam no aumento de peso.

Neste mundo em que “tudo é *fast*”, principalmente em se tratando de alimentação, devemos nos atentar aos riscos que estas condições podem nos levar. Neste sentido, o pouco ou nenhum esforço físico atrelado com o consumo contínuo de alimentos hipercalóricos leva a sérios problemas de saúde. Este modo de vida se torna altamente prejudicial à saúde já que o homem precisa colocar em funcionamento e exercitar todas as suas células, tecidos, órgãos e sistemas, a fim de evitar doenças e atrofia (ALVES, 2007, p.19).

Por isso é de grande importância que a obesidade seja prevenida e tratada na infância e na adolescência, pois é considerada uma doença muito difícil de ser tratada na idade adulta. Sendo assim a atividade física aliada a hábitos alimentares saudáveis são os principais agentes promotores de uma vida saudável.

Diante disso, conclui-se que, por ser a obesidade doença de difícil tratamento na vida adulta, sua prevenção, evitando surgimento já na infância ou adolescência, e seu tratamento, impedindo a evolução dos casos já diagnosticados, são de fundamental importância, melhorando o prognóstico destes pacientes na idade adulta (SABIA; SANTOS; RIBEIRO, 2004, p. 350).

Os benefícios da prática regular de atividade física associados a uma boa alimentação já eram citados por vários filósofos, dentre eles, Gualano e Tinnucci (2011, p. 37) os quais destacam a fala de Hipócrates, que diz “o que é utilizado desenvolve-se, o que não é desgasta-se, se houver alguma deficiência de alimento e exercício o corpo adoecerá”. Entende-se segundo essa colocação, que o corpo para permanecer saudável deve se movimentar diariamente e ter uma alimentação saudável, caso haja a falta desses hábitos o indivíduo estará colocando em risco sua saúde. De acordo com Fernandes et al., (2005) a diabetes *mellitus* tipo II é uma doença decorrente da inatividade física e da má alimentação.

O tecido adiposo acumulado pela falta de atividade física não se revela apenas fisicamente, também se acumula no interior dos vasos e artérias, dificultando a

passagem do sangue, podendo provocar derrame ou infarto, dependendo do local onde ocorrer à obstrução

Se o fluxo sanguíneo for dificultado ou interrompido em algum ponto da nossa rede arterial, é provável que o órgão suprido por essa artéria obstruída seja prejudicado, já que é através do sangue que recebemos oxigênio e nutrientes. A interrupção do sangue nas artérias do cérebro provoca o derrame, e no músculo cardíaco, infarto (LUCCHESI; CASTRO, 2010, p.16).

Silva e Lacordia (2016) discorrem que se o estilo de vida saudável se tornar um hábito na vida das pessoas, inúmeras doenças poderiam ser evitadas ou até mesmo tratadas. Assim, as

[...] estimativas indicam que 35% das mortes causadas por diabetes *mellitus*, 35% das mortes por doenças cardiovasculares e 32% das mortes por câncer do intestino poderiam ser prevenidas se as pessoas tivessem uma vida mais ativa e um estilo de vida mais saudável, o que deve ser desenvolvido desde a infância (POWEL; BLAIR, 1994 apud SILVA; COSTA JR, 2011, p. 43).

Lucchese e Castro (2010) concluem que a inatividade física atinge o sistema respiratório, diminuindo a capacidade respiratória, possibilitando a tendência de adquirir gripe e doenças infecciosas pulmonares, pois o sedentarismo é responsável também pela diminuição da imunidade do corpo.

É provável que a falta de atividade física seja um fator de risco para o surgimento de patologias crônicas, ou seja, a inatividade física vincula-se a doenças como diabetes, câncer, hipertensão, obesidade, entre outros. Sendo assim, é papel dos profissionais da área da saúde realizar a conscientização e a prevenção, buscando mudar o estilo de vida da população em especial de crianças e jovens para que se tornem adultos ativos (AMORIM; DIAS, 2011). Essa afirmação pode ser complementada ainda mais, pois Darido e Júnior (2013, p. 287) discorrem que, “Estudos mostram que essas doenças são quase duas vezes mais comuns em pessoas inativas do que naquelas que se exercitam.”.

Lucchese e Castro (2010) relatam que a inatividade física pode refletir de maneira negativa no âmbito familiar e no local de trabalho, e que muitas pessoas apresentam comportamentos de stress, agitação, e até mesmo depressão, diminuindo

assim a produtividade, e para relaxar muitas vezes optam por ingerir bebidas alcoólicas, cigarros, aumentando ainda mais os danos a saúde.

Os relacionamentos no âmbito familiar e profissional se estremecem. Entramos em crise e desenvolvemos “neuroses”. Estressados, agitados ou deprimidos, nestas horas, quantos de nós não corremos para fumar ou beber na tentativa ilusória de relaxar. Surgem dores musculares e o cansaço físico é generalizado. Não existe mais qualidade de sono (LUCCHESI; CASTRO, 2010, p.21).

Guedes (1999) aponta que o trabalho da Educação Física na escola, como educação para a saúde, significa tentar diminuir no futuro as estatísticas relacionadas às doenças crônico-degenerativas em adultos. Pois explica que muito dificilmente os sintomas dessas doenças apareçam nessa fase, em virtude disso o trabalho voltado para hábitos saudáveis na escola ainda é pouco valorizado. O que não significa que estes jovens estão livres de adquirir doenças.

3 RELAÇÕES ENTRE EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR, SAÚDE E PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS

Segundo Guedes (1999) em épocas passadas os programas de Educação Física escolar tinham enfoques voltados para a saúde, no entanto preocupavam-se mais com a realização do exercício físico, do que com a formação educacional.

O autor sugere que a escola crie programas educacionais, onde os alunos percebam a importância de adotar um estilo de vida mais saudável, bem como de tornar este hábito uma rotina ao longo da vida e ainda enfatiza que os profissionais de Educação Física devem adotar uma prática pedagógica onde a prioridade não seja somente o esporte e a recreação, mas uma diversidade de conteúdos que se relacionem com a saúde.

Convém lembrar que já houve épocas em que os programas de educação física escolar eram vistos com objetivo de aquisição e manutenção da saúde. No entanto, de forma bastante equivocada e deturpada, na medida em que se preocupavam unicamente com a realização de exercícios físicos sem nenhuma consequência para a formação educacional dos jovens. Dessa forma, sugere-se que a escola de maneira geral, e a disciplina de educação física em particular, assumam a incumbência de desenvolver programas que levem os educandos a perceberem a importância de se adotar um estilo de vida saudável, fazendo com que a atividade física direcionada à promoção da saúde torne-se componente habitual no cotidiano das pessoas (GUEDES, 1999, p. 10).

A função de educar os indivíduos a terem hábitos saudáveis não compete somente ao médico, mas também o trabalho conjunto de todos os outros profissionais, inclusive do profissional de Educação Física dentro do contexto escolar, que assume papel importante na educação para a saúde, por meio do incentivo da adoção de hábitos saudáveis e prática regular de atividades físicas (LEITE, 2012 apud DEVIDE, 2002).

De acordo com Santana e Costa (2016), a saúde é um direito de todos, que é construída no decorrer da vida das pessoas. Em virtude disto a escola passa a ter grande responsabilidade de trabalhar como conteúdo das disciplinas, integrando toda a comunidade escolar, bem como professores, alunos e famílias. Acredita-se que muito

provavelmente, uma criança que tenha um estilo de vida fisicamente ativo, transfira esse hábito para a vida adulta também.

Do ponto de vista de saúde pública e medicina preventiva, promover a atividade física na infância e na adolescência significa estabelecer uma base sólida para a redução da prevalência do sedentarismo na idade adulta, contribuindo, dessa forma, para uma melhor qualidade de vida (LAZZOLI et al., 1998, p.107).

Mas devemos considerar que para ocorrer à aquisição desses hábitos na idade adulta, as atividades desenvolvidas devem atender as necessidades e interesses dos praticantes.

Como visto, crianças ativas tem maior chance de se tornarem adultos ativos, mas para que isso aconteça deve-se fazer com que esta atividade gere satisfação para quem a pratica, além de mostrar aos alunos os benefícios que eles tem ao fazer que esta atividade que esta sendo praticada se torne um hábito em suas vidas (SILVA; LACORDIA, 2016, p. 17).

Nesse contexto, entende-se a necessidade da participação da comunidade escolar juntamente com a equipe de saúde na realização de um trabalho que busque mudar o estilo de vida dos alunos, através de programas desenvolvidos dentro da escola, assim como também devem ser trabalhados os benefícios de se manter uma vida fisicamente ativa e saudável nas aulas de Educação Física.

[...] os educadores e a equipe de saúde podem desenvolver um trabalho no âmbito escolar sobre educação e saúde, colaborando na formação crítica dos educandos, para que eles possam colocar em prática a promoção, manutenção e recuperação da saúde e da comunidade da qual fazem parte. Os profissionais de Educação Física também podem colaborar nesse processo, ao trabalhar diretamente com as práticas da cultura corporal, poderão ressaltar a importância e os benefícios da atividade física para a saúde (SANTANA; COSTA, 2016, n.p).

As aulas de Educação Física principalmente quando ministradas com crianças, devem ser prazerosas e cuidadosas para que evite lesões ou traumas, sendo assim, é importante que o professor acompanhe seus alunos durante a execução dos exercícios para esclarecer dúvidas e evitar que realizem essas atividades de maneira errada e acabem sendo prejudicial a saúde dos alunos. Para isso, é importante ressaltar que os

movimentos realizados não precisam ser perfeitos, porém não podem oferecer riscos para os praticantes

Ao ministrar uma aula para crianças, deve-se atentar e tomar cuidado para evitar transtornos ou até gerar traumas para as crianças. A atividade deve ser prazerosa e com acompanhante constante do professor que deve estar sempre atento as dúvidas as crianças e a forma de execução da atividade proposta (SILVA; LACORDIA, 2016, p. 17).

Devemos ressaltar que não existe uma atividade que seja melhor do que a outra quando a intenção é alcançar os benefícios para a saúde, mas é da responsabilidade do professor possibilitar a participação em diversas modalidades da cultura corporal do movimento, para que os alunos despertem o interesse pelo estilo de vida ativo praticando atividades de acordo com suas preferências, e assim provavelmente este hábito vai se tornar algo constante ao longo de suas vidas.

Para uma pessoa que deseja se tornar ativa, a melhor modalidade é aquela de que ela mais gosta. De um jeito ou de outro, qualquer uma pode trazer bons resultados. Na infância, é importante vivenciar uma boa variedade de atividades físicas e enriquecer o repertório de movimentos, pois o gosto e as habilidades do adulto derivam do que ele experimentou quando criança. Na fase adulta, o que interessa é atingir seu objetivo, seja ela qual for (SABA, 2011, p. 69).

Considerando que a atividade física abrange todas as idades e visa o desenvolvimento psicomotor, é necessário que no âmbito escolar o professor trabalhe as dimensões conceituais, procedimentais e atitudinais, ensinando aos seus alunos os benefícios aliados a essa prática, bem como as diversas possibilidades de se prevenir doenças crônicas e cardiovasculares, proporcionando melhorias na saúde e garantindo bem-estar físico, mental e social.

Cabe à Educação Física escolar a responsabilidade de lidar de forma específica com alguns aspectos relativos aos conhecimentos procedimentais, conceituais e atitudinais, característicos da cultura corporal de movimento. Conscientizando a comunidade escolar de que a atividade física e os bons hábitos alimentares são importantes para a manutenção da saúde, além de serem fatores protetores para uma série de males, como obesidade, doenças cardiovasculares, diabetes, osteoporose, depressão, dentre outras (SANTANA; COSTA, 2016, n.p).

Darido e Rangel (2015) apontam sugestões de como trabalhar as concepções de saúde na Educação Física, através das dimensões acima referidas, sugerindo que seja trabalhado os conceitos de saúde, os benefícios de se ter um estilo de vida saudável, e os fatores de Influência à saúde, como: o lazer, aspectos biológicos, culturais, socioeconômicos, meio ambiente, o hábito de ter uma boa alimentação dentre outros. Sugerem a criação de projetos nas escolas, onde os alunos atuem como agentes promotores de saúde, estabelecendo relações entre a teoria aprendida e a cultura corporal de movimento, por exemplo, alimentação e dança. E por fim, recomenda-se que o professor trabalhe com a percepção dos alunos acerca deste tema, possibilitando a construção da autonomia e argumentos, despertando nos alunos o desejo de mudança na própria realidade social.

[...] os PCN's fundamentam a concepção de saúde no exercício da cidadania, argumentando que é preciso capacitar os sujeitos a se apropriarem de conceitos, fatos e princípios, tomar decisões, realizar ações e gerar atitudes saudáveis na realidade em que os mesmos estão inseridos (DARIDO; RANGEL, 2015, p. 95).

Silva e Costa Jr (2011) entendem que a prática regular de atividade física proporciona diversos benefícios à saúde de crianças e adolescentes. No entanto ressalta a importante função do profissional de Educação Física na valorização e conscientização a essa prática, sendo assim os praticantes precisam entender os benefícios que podem adquirir para a saúde a curto e em longo prazo, responsabilizando-se pelas mudanças e desenvolvimento dos próprios comportamentos de saúde.

Os efeitos da atividade física na infância e adolescência enfatizam benefícios proporcionados a promoção da saúde e prevenção de doenças, sendo assim, há uma grande preocupação em incentivar crianças e adolescentes a, desde cedo, desenvolverem estilos de vida saudável e que valorizem as atividades físicas (SILVA; COSTA JR, 2011, p.48).

Ou seja, as ações profiláticas dependem não só de vacinação ou de acompanhamento de profissionais especializados na saúde, mas também na mudança

de atitude, incluindo cuidados com o próprio corpo, alimentação, higiene, entre outros. Dessa forma, entende-se a necessidade de serem trabalhados esses conteúdos na escola, com a finalidade de orientar sobre a importância desses hábitos saudáveis para proporcionar saúde.

Neste sentido, as ações profiláticas (preventivas) complementam as ações curativas e de reabilitação e, por isso, não podem existir isoladamente, justificando, também, a inserção de tal tema na escola. Afinal de contas, conhecer, discutir, conscientizar e instrumentalizar constituem alguns dos objetivos escolares (DARIDO; RANGEL, 2015, p.95).

Guedes (1999) faz uma importante observação, ressalta que a falta de conhecimento está gerando falta de interesse pela prática de atividade física nas populações mais jovens. Aponta que se o objetivo da educação para a saúde é conscientizar os mesmos a adotarem um estilo de vida ativo e levar isso ao longo de suas vidas, é necessário que estes tenham acesso a informações, dando significado à aprendizagem, ou seja, a necessidade de se aprender determinado conteúdo, para que ele pratique atividade física com consciência, e não praticar por praticar, sem objetivo.

4 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

4.1 Tipo de Pesquisa

Este capítulo tem por intuito verificar o nível habitual da prática de atividades físicas em adolescentes. A metodologia utilizada neste trabalho caracteriza-se como pesquisa quantitativa, onde o principal objetivo é a coleta de dados estruturados através de questionários, por exemplo. De maneira oposta, da pesquisa qualitativa,

Os resultados da pesquisa quantitativa podem ser quantificados. Como as amostras geralmente são grandes e consideradas representativas da população, os resultados são tomados como se constituíssem um retrato real de toda a população alvo da pesquisa. A pesquisa quantitativa se centra na objetividade (FONSECA, 2002 *apud* GERHARDT; SILVEIRA 2009, p. 20).

Para o desenvolvimento desta pesquisa foi realizado um levantamento bibliográfico em livros e sites especializados sobre o tema, onde de acordo com Gil (2008, p. 50),

A pesquisa bibliográfica é desenvolvida com base em material já elaborado, constituído principalmente de livros e artigos científicos. Embora em quase todos os estudos seja exigido algum tipo de trabalho dessa natureza, há pesquisas desenvolvidas exclusivamente a partir de fontes bibliográficas.

O subitem seguinte versa sobre o local da escola onde será realizada a pesquisa, sendo indispensável levar em consideração a quantidade de alunos e o que é desenvolvido durante as aulas de Educação Física, caracterizando neste momento, uma pesquisa de campo, de acordo com Marconi e Lakatos (2008, p. 43), são utilizadas “técnicas de observação direta intensiva (observação e entrevista) e de observação direta extensiva (questionários, formulário, medidas de opiniões e atitudes técnicas mercadológicas)”.

4.2 Local da pesquisa

O local da pesquisa foi em uma escola Estadual no Município de Coronel Sapucaia - MS, a escola atende cerca de 1110 alunos nos períodos matutino, vespertino e noturno. Suas etapas de Ensino são educação de jovens e adultos-supletivo, ensino fundamental, educação de jovens e adultos e ensino médio.

A mesma está inserida em um local de fácil acesso, atendendo várias vilas do município, sendo a cidade localizada na área de fronteira, são atendidos alunos residentes da cidade do país vizinho, ou seja, Capitán Bado (Paraguai).

4.3 Sujeitos da Pesquisa

Os sujeitos da pesquisa foram 35 alunos de ambos os gêneros do 1º ao 3º ano de ensino médio. A escolha destas turmas se deu por estarem em transição para a fase adulta e em fase de transformações físicas e mentais, a prática de atividades físicas auxilia na construção dessas mudanças.

Silva e Costa Jr (2011), salienta em um dos seus artigos que as atividades físicas trazem inúmeros benefícios para os adolescentes, proporcionando melhorias na saúde, na prevenção de doenças e na autoestima, trazendo uma sensação de bem-estar. Entretanto, existe uma grande preocupação no incentivo desta prática.

4.4 Instrumentos da pesquisa

A pesquisa teve início com a aplicação de um questionário com questões fechadas para os alunos.

A coleta de dados foi efetuada através do questionário IPAQ (*International Physical Activity Questionnaire*, CELAFISCS, 2011) na sua versão curta, na escola acima referida. De acordo com o IPAQ as atividades são divididas em:

Caminhadas, que somente são consideradas se ocorrerem pelo menos durante dez minutos contínuos;

Moderadas, são as que precisam de algum esforço físico e que fazem as pessoas respirar um pouco mais forte que o normal;

Vigorosas, são as atividades que precisam de grande esforço físico e que fazem respirar muito mais forte que o normal.

Segundo essas classificações fornecidas pelo próprio questionário, foram criados quatro grupos de atividade física; São eles: sedentários, insuficientemente ativos A, insuficientemente ativos B, ativos e muito ativos.

5 RESULTADOS E DISCUSSÕES

O questionário IPAQ apresenta informações sobre seu devido preenchimento e foi destinado a alunos voluntários matriculados regularmente no ensino médio (1º ao 3º ano), com idade entre 15 e 19 anos.

Ao aplicar este questionário foi feita uma introdução do assunto, sobre os níveis de atividades físicas e a divisão em caminhadas, atividades vigorosas e atividades moderadas. Esses alunos foram separados de acordo com os resultados apresentados pelo questionário, de modo a se encaixar nos quatro grupos citados anteriormente.

No quadro a seguir foram apresentados os resultados obtidos na pesquisa, assim como, a classificação de acordo com a quantidade de atividades físicas realizadas na última semana. Esta classificação é disponibilizada pelo CELAFISCS (Centro de Estudos do Laboratório de Aptidão Física de São Caetano do Sul).

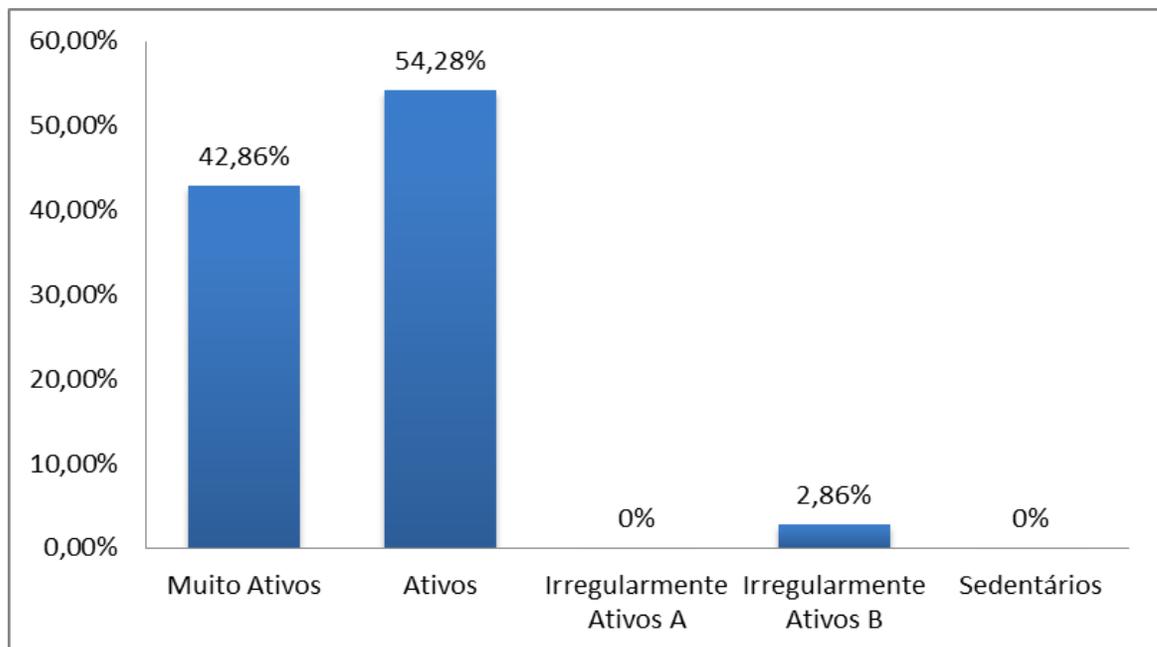
Quadro 1 – Resultados da classificação dos níveis de Atividades Físicas dos alunos

Indivíduos	Caminhada		Moderada		Vigorosa		Classificação
	F(dias)	D	F(dias)	D	F(dias)	D	
1	3	01h55min	5	02h45min	4	03h56min	Muito Ativo
2	3	01h15min	3	01h00min	4	02h00min	Ativo
3	1	01h10min	5	03h15min	2	02h15min	Ativo
4	1	02h10min	-	-	-	-	Irregularmente Ativo B
5	4	01h30min	4	01h15min	5	01h40min	Muito Ativo
6	2	01h12min	2	00h40min	3	00h30min	Ativo
7	5	00h30min	3	01h30min	3	03h00min	Muito Ativo
8	3	02h30min	5	01h20min	2	02h40min	Ativo
9	3	01h30min	3	02h30min	1	00h50min	Ativo
10	3	01h00min	5	01h30min	5	04h00min	Muito Ativo
11	5	01h20min	5	02h00min	5	03h20min	Muito Ativo
12	5	00h30min	3	02h00min	2	01h30min	Ativo
13	5	01h30min	5	01h30min	-	-	Ativo
14	5	01h20min	7	02h30min	7	02h30min	Muito Ativo
15	5	00h50min	1	00h40min	2	00h15min	Ativo
16	5	01h20min	6	01h00min	3	00h30min	Muito Ativo
17	5	02h00min	7	01h00min	3	00h20min	Muito Ativo
18	5	02h00min	3	01h00min	-	-	Ativo
19	5	01h00min	3	01h00min	5	00h30min	Muito Ativo

20	5	00h30min	3	03h00min	-	-	Ativo
21	5	02h00min	5	01h00min	2	00h30min	Ativo
22	5	01h05min	3	00h30min	2	00h30min	Ativo
23	5	01h20min	3	00h40min	3	00h20min	Muito Ativo
24	5	01h05min	3	00h20min	5	00h30min	Muito Ativo
25	5	00h20min	6	02h00min	2	01h00min	Ativo
26	5	02h30min	5	02h30min	5	03h00min	Muito Ativo
27	5	01h30min	2	01h30min	3	00h40min	Muito Ativo
28	7	01h25min	4	02h30min	3	00h50min	Muito Ativo
29	7	01h00min	7	02h10min	7	01h00min	Muito Ativo
30	7	00h50min	5	01h00min	-	-	Ativo
31	4	03h00min	4	04h00min	2	01h30min	Ativo
32	7	02h00min	7	00h30min	2	00h30min	Ativo
33	7	00h20min	3	02h30min	2	02h30min	Ativo
34	6	01h00min	6	01h00min	1	00h30min	Ativo
35	6	00h25min	7	01h30min	2	00h30min	Ativo

Fonte: Elaborado pela autora (ROCHA, 2018) a partir da aplicação do questionário IPAQ

Gráfico 1 - Classificação dos níveis de Atividades Físicas



Fonte: Elaborado pela autora (ROCHA, 2018).

De acordo com os dados obtidos por intermédio da aplicação do questionário acima referido, é possível considerar que os resultados foram bastante positivos, de uma amostra de 35 alunos participantes, 42,86% classificaram-se como muito ativos,

54,28% como ativos, e apenas 2,86% como irregularmente ativos B, não havendo nenhum aluno classificado como sendo sedentário ou irregularmente ativo A. Sendo assim, percebemos que a maior parte dos indivíduos observados encontram-se na classificação ativos, sendo este um resultado bastante satisfatório considerando que “[...] a atividade física auxilia em prevenções quanto aos riscos de futuras doenças e favorece a interação social. Na maioria das vezes, ela deveria funcionar como elemento motivador para o aluno participar de todas as práticas educativas e sociais da escola,” (LEITE, 2012, p.13)

Assim sendo, torna-se muito importante conscientizar esses 2,86% que se classificaram como insuficientemente ativos a praticarem atividades físicas, ainda que seja uma quantidade pouco significativa é preciso informar sobre a gravidade de terem uma alimentação inadequada, e falta de atividades físicas diária, buscando assegurar que tenham uma vida saudável na idade adulta.

O elemento chave para a conscientização da população acerca dos benefícios de se ter um estilo de vida saudável é a troca de informações e conhecimentos, pois

É preciso repensar a prática da saúde no ambiente escolar, investir na formação e capacitação dos professores, além de desenvolver ações de saúde no espaço de sala de aula, pois é no cotidiano escolar e na escola que acontecem as relações com o conhecimento, com os grupos de alunos, pais, professores e comunidade (SANTANA; COSTA, 2016, n.p).

Darido e Rangel (2015) discorrem que o profissional de Educação Física é responsável por adquirir e articular conhecimentos, tornando esses conhecimentos acessíveis para seus alunos de forma diversificada para que estabeleçam relações com seu cotidiano e entendam o significado e a importância de aprendê-los. As mesmas autoras fazem sugestões para que a escola invista na criação de projetos que busquem ampliar o conhecimento dos alunos relacionados à saúde e desenvolva o pensamento crítico e a autonomia sobre o tema.

Deste modo, verificamos que os desafios com que os profissionais se deparam na realidade escolar são numerosos, um deles é motivar os alunos, incentivá-los a buscar uma vida mais ativa, Paludo (2015), faz duas importantes considerações em relação à motivação nas aulas de Educação Física, dizendo que pode ser intrínseco do

indivíduo, no qual este realiza atividades por interesses próprios, por força de vontade, ou pode ser por fatores externos, por meio de influência. Ainda a mesma autora ressalta que o profissional de Educação Física assume papel importante na motivação, sendo responsável por diversificar suas aulas, atendendo as necessidades e interesses de seus alunos, ministrando conteúdos de maneira criativa e respeitando o processo de aprendizagem.

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Verificamos com esta pesquisa o nível habitual de práticas de atividades físicas em adolescentes estudantes do ensino médio no município de Coronel Sapucaia MS.

Por meio dos resultados obtidos, no qual, a maioria dos 35 alunos observados classificou-se como ativos, é possível considerar que foi um resultado surpreendente, de acordo com Silva e Costa Jr (2011), existem diversos fatores que influenciam crianças e jovens a adotarem o estilo de vida sedentário, sendo o principal deles os avanços tecnológicos e a falta de segurança pública.

Percebemos que esta pequena parcela da população está inserida nos parâmetros aceitáveis quanto à recomendação dos níveis de atividades físicas, e que o trabalho dos profissionais de Educação Física juntamente com a escola como facilitadores da promoção de atividade física está estimulando de maneira adequada essas práticas, garantindo benefícios à saúde, que muito provavelmente irá refletir de maneira positiva na vida adulta destes jovens, bem como influenciando a assumirem responsabilidade pelo próprio comportamento de saúde.

Ressaltando que 2,86% classificaram-se como irregularmente ativos B, mesmo que sendo um valor bem inferior à quantidade de alunos ativos, merece atenção destes profissionais, que podem desenvolver programas de atividades físicas no contexto escolar como forma de incentivo para esses alunos. Dentre essas atividades podemos citar todas aquelas que envolvam a cultura corporal de movimento, como a dança, o esporte a ginástica e até mesmo palestras com o tema atividade física e saúde, sendo primordial a conscientização dos benefícios a curto e a longo prazo de se ter uma vida ativa, e também as consequências do sedentarismo. Esse tema tem como objetivo despertar uma atenção especial dos alunos sobre os fatores citados e fazer com que os mesmos levem essas informações para fora da escola, conscientizando e buscando mudar o hábito de outras pessoas.

Ainda existem poucos estudos relacionados aos níveis habituais de práticas de atividades físicas em crianças e adolescentes no contexto brasileiro, considerando que este estudo é de grande importância para que possamos classificá-los de acordo com seu grau de atividade física e entender a situação ideal de saúde e dessa forma

despertar a atenção de profissionais de saúde pública quanto a medidas de incentivo e conscientização.

No entanto, espera-se que o conteúdo apresentado por esta pesquisa possa servir de instrumento para que outros profissionais de Educação Física juntamente com a comunidade escolar desenvolvam estratégias de ensino que viabilizem a construção da autonomia dos alunos acerca deste tema, criando consciência da real importância de adotarmos um estilo de vida saudável, praticar atividades físicas diariamente e obter uma boa alimentação ao longo de toda vida. Sugerimos que novos estudos sejam feitos, e que envolvam crianças, idosos e até mesmo gestantes.

REFERÊNCIAS

- ALVES, U. S. A educação física escolar e os esportes contra o sedentarismo. **Coleção Pesquisa em Educação Física**, São Paulo, v. 5, n.1, 2007. Disponível em: <<http://cev.org.br/biblioteca/periodicos/colecao-pesquisa-educacao-fisica>>. Acesso em: 01 jun. 2018.
- AMORIM, D. R; DIAS, J. A. Nível de Atividade Física de Estudantes de Educação Física e Fisioterapia da Universidade do Estado de Santa Catarina. **Revista Digital**, Buenos Aires, v 15, n. 154, marc. 2011. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd154/nivel-de-atividade-fisica-de-estudantes-de-fisioterapia.htm?fbclid=IwAR14cDX4iNJaNLOXYTKjYOGZ043ArZdJhvkzkiWRWOr_vu-m0PpTeElahJs4>. Acesso em: 15 ago. 2018.
- BLAZUSSI, R.. Os Benefícios da Atividade Física aos Adolescentes. **Artigo de Iniciação Científica. Instituto de Biociências, UNESP**. Rio Claro, SP.2008. Disponível em: <<http://files.educacao-fisica-univ.webnode.com/200000057-f3be400937/atividade%20fisica%20em%20adolescentes.PDF>>. Acesso em 30 agos. 2018.
- CENTRO COORDENADOR DO IPAQ NO BRASIL– CELAFISCS. **Questionário Internacional De Atividade Física: Versão Curta**. Disponível em: <www.ipaq.ki.se>. Acesso em 20 Jul. 2018.
- CENTRO COORDENADOR DO IPAQ NO BRASIL– CELAFISCS. **Informações Análise, Classificação e Comparação De Resultados No Brasil**. Disponível em: <www.ipaq.ki.se>. Acesso em 20 Jul. 2018.
- CONSELHO FEDERAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA. Resolução CONFEF n ° 046/2002, de 18 de fevereiro 2002. Dispõe sobre a Intervenção do Profissional de Educação Física e respectivas competências e define os seus campos de atuação profissional. **Diário Oficial da República Federativa do Brasil**, Rio de Janeiro, 19 Mar. 2002. Seção 1, p. 134. Disponível em: < <https://www.confef.org.br/confef/resolucoes/82> >. Acesso em: 01 Nov.2018.
- DARIDO, S. C.; JÚNIOR, O. M. S. **Para ensinar educação física: possibilidades de intervenção na escola**. 7ª ed. Campinas, SP: Parpirus, 2013.
- DARIDO, S. C.; RANGEL, I. C. A. **Educação Física na escola: implicações para a prática pedagógica**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan,2015.
- FERNANDES, C. A. M. et al. A importância da associação de dieta e de atividade física na prevenção e controle do Diabetes *mellitus* tipo 2. **Revistas Científicas de América Latina y el Caribe, España y Portugal**, Maringá, v. 27, n. 2, 2005. Disponível em: <http://www.redalyc.org/html/3072/307223952015/?fbclid=IwAR1NS5fZXHseHb4GEZid9KRKqavfn7k_5k9dX89X39E_pjrVfWBWC2kP3Ow>. Acesso em: 30 jun. 2018.

GERHARDT, T. E.; SILVEIRA, D. T. (org.). **Métodos de pesquisa**. UFRGS. Porto Alegre: UFRGS, 2009. 120 p.

GIL, A. C. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 6. Ed. São Paulo: Atlas, 2008.

GUALANO, B.; TINUCCI, T.. Sedentarismo, exercício físico e doenças crônicas. **Revista brasileira de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v.25, p.37-43, dez./2011. Disponível em: < <http://www.journals.usp.br/rbefe/article/view/16841> >. Acesso em: 29 ago. 2018.

GUEDES, D. P.. Educação para a saúde mediante programas de educação física escolar. **crmariocovas**, Paraná, v. 5, n.1, jun/1999. Disponível em: < http://www.crmariocovas.sp.gov.br/pdf/ccs/pebli/Dartagnam_revista_motriz.pdf >. Acesso em: 01 set. 2018.

MARCONI, M. A.; LAKATOS, E. M. **Metodologia Científica**. 5.ed. São Paulo: Atlas, 2008. 312 p.

LAZZOLI, J. K. et al. Posição Oficial da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte: atividade física e saúde na infância e adolescência. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, Niterói, vol 04, n.4, p.107-109, jul/ago. 1998. Disponível em: < http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1517-86921998000400002&script=sci_arttext&lng=pt >. Acesso em 29 abr. 2018.

LEITE, S. G. C.; **A importância da atividade física para formação social do adolescente**. 2012. 69fls. Monografia (Licenciatura em Educação Física) – Universidade de Brasília, Brasília, 2012.

LUCHESE, F.; CASTRO, C. N. **Desembarcando o sedentarismo**. Porto Alegre: L&PM, 2010. 176p.

LUCIANO, A. P. et al. Nível de atividade física em adolescentes saudáveis. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, Taubaté, v. 22, n. 3, p. 191-194, mai/jun. 2016. Disponível em: < http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1517-86922016000300191&script=sci_abstract&lng=es > Acesso em 20 ago. 2018.

OLIVEIRA, R. J., **Saúde e atividade física**: algumas abordagens sobre atividade física relacionada a saúde. Rio de Janeiro: Shape, 2005, II.

PALUDO, D. P. **A motivação das aulas de educação física para estudantes do ensino médio**. 2015, 41 fls. Monografia (Graduação) - Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2015.

PEREIRA, B; CARVALHO, G. S. (Coord.). **Níveis de atividade Física em crianças de 9 anos fora do contexto escolar**: Estudo em meio urbano e meio rural. In: VII SEMINÁRIO INTERNACIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA, LAZER E SAÚDE: A atividade física promotora de saúde e desenvolvimento pessoal e social, 2011, Braga. Anais ... Braga. CIEC, 2011. p. 89-96.

SABA, F.; **Mexa-se**: Atividade Física, saúde e bem-estar. 3 ed. revisada. São Paulo: Phorte, 2011. 328p.

SABIA, R. V.; SANTOS, J. E.; RIBEIRO, R. P. P. Efeito da atividade física associada à orientação alimentar em adolescentes obesos: comparação entre o exercício aeróbio e anaeróbio. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, vol.10 no.5 Niterói Set. /Out. 2004. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/%0D/rbme/v10n5/v10n5a02.pdf>> Acesso em: 01 agos. 2018.

SANTANA, D. P. de; COSTA, C. R. B.. Educação física escolar na promoção da Saúde. **Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento**, ano 01. v. 10 p. 171-185. Nov. 2016. Disponível em: < <https://www.nucleodoconhecimento.com.br/wp-content/uploads/kalins-pdf/singles/escolar-promocao-saude.pdf>>. Acesso em: 08 ago. 2018.

SILVA, L.C.; LACORDIA, R. C. Atividade física na infância, seus benefícios e as implicações na vida adulta. **Revista Eletrônica da Faculdade Metodista Granbery**, [S.l]. n. 21, Jul/Dez 2016. Disponível em: <<http://re.granbery.edu.br>>. Acesso em: 10 jun. 2018.

SILVA, P. V. C.; COSTA JR, Á. L. Efeitos da atividade física para a saúde de crianças e adolescentes. Psicologia Argumento. **Revista Eletrônica da Universidade PUC/PR**, Vol. 29. Num. 64. p. 41-50. 2011. Disponível em: < <https://periodicos.pucpr.br/index.php/psicologiaargumento/article/view/19915>>. Acesso em: 11 jun. 2018.

VIEIRA, V. C. R.; PRIORE, S. E.; FISBERG, M. A atividade física na adolescência. **Adolescência Latinoamericana**, Porto Alegre, v. 3, n. 1, ago. 2002. Disponível em: < http://few.universoef.com.br/container/gerenciador_de_arquivos/arquivos/201/a-atividade-fisica-na-adolescencia.pdf>. Acesso em: 20 jun. 2018.

APÊNDICES



APÊNDICE I

Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

ESTUDO: NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DE ALUNOS DO ENSINO MÉDIO DE UMA ESCOLA PÚBLICA NO MUNICÍPIO DE CORONEL SAPUCAIA-MS

Seu (Sua) filho(a) está sendo convidado a participar do projeto de pesquisa acima citado. O documento abaixo contém todas as informações necessárias sobre a pesquisa que estamos realizando. Sua colaboração neste estudo será de muita importância para nós.

Este projeto faz parte do trabalho de conclusão de curso do acadêmico do 6º semestre do curso de Educação Física das Faculdades Magsul, Mariana de Lima da Rocha. Será realizado na Escola Estadual, no município de Coronel Sapucaia MS e tem por objetivo verificar o nível habitual de práticas atividades físicas em adolescentes. A fim de alcançar esse objetivo, serão avaliados os alunos do 1º ao 3º ano do Ensino Médio. A pesquisa será quantitativa, com a aplicação de um questionário.

Eu, RG, abaixo assinado(a), concordo de livre e espontânea vontade que meu (minha) filho(a) nascido(a) em ____ / ____ / _____, participe do estudo “Nível de atividade física de alunos do ensino médio de uma escola pública no município de Coronel Sapucaia - MS”, e esclareço que obtive todas informações necessárias.

Estou ciente que:

- I) Tenho a liberdade de desistir ou interromper a colaboração do meu filho neste estudo no momento em que desejar, sem necessidade de qualquer explicação;
- II) A desistência não causará nenhum prejuízo a mim, nem ao (a) meu (minha) filho (a);
- III) Os resultados obtidos durante este ensaio serão mantidos em sigilo, mas concordo que sejam divulgados em publicações científicas, desde que nem o meu nome nem o de meu filho sejam mencionados;
- IV) Caso eu desejar, poderei tomar conhecimento dos resultados ao final desta pesquisa

() Desejo conhecer os resultados desta pesquisa.

() Não desejo conhecer os resultados desta pesquisa.

O participante não terá nenhum tipo de despesa com o estudo e, em qualquer etapa do mesmo, poderão ser tiradas as dúvidas que surgirem através do telefone da pesquisadora responsável Mariana de Lima da Rocha

Participante:

Assinatura:.....

Pesquisadora Responsável pelo Projeto: Mariana de lima da Rocha

Instituição Faculdades Magsul

Telefone para contato: 67 999892413



FACULDADES MAGSUL

Educação Física: Aut. Port. nº 766 de 31/05/2000/Rec. Port. nº 3.755 de 24/10/05/Renovação Rec. Port. nº 286 de 21/12/2012

Mantida pela A.E.S.P.

Av. Presidente Vargas, 725 – Centro – Tel.: (67) 3437-3804 – Ponta Porã – MS

Home Page: www.magsul-ms.com.br

E-mail: graduacaomagsul@gmail.com; secretariamagsul@gmail.com e ed.fisicamagsul@terra.com.br

APÊNDICE II

Autorização de Pesquisa (TCC)

Prezado (a) Diretor (a):

Solicito autorização para que o(a) acadêmico(a): Mariana de Lima da Rocha, do 6º semestre do Curso de Educação Física, realize pesquisa, para um

trabalho referente à disciplina de Trabalho de Conclusão Interdisciplinar II, neste estabelecimento de Ensino.

Certos de contarmos com vossa valiosa colaboração, antecipamos agradecimentos. Atenciosamente,

**Prof. Me. João Antônio da Silva
Barbosa
Coord. do Curso de Educação Física**

ANEXOS



FACULDADES MAGSUL

Educação Física: Aut. Port. nº 766 de 31/05/2000/Rec. Port. nº 3.755 de 24/10/05/Renovação Rec. Port. nº 286 de 21/12/2012

Mantida pela A.E.S.P.

Av. Presidente Vargas, 725 – Centro – Tel.: (67) 3437-3804 – Ponta Porã – MS

Home Page: www.magsul-ms.com.br

E-mail: graduacaomagsul@gmail.com; secretariamagsul@gmail.com e ed.fisicamagsul@terra.com.br



ANEXO A

Questionário Internacional de Atividade Física – Versão Curta

Nome: _____

Data: ____/____/____ Idade : ____ Sexo: F () M ()

Nós estamos interessados em saber que tipos de atividade física as pessoas fazem como parte do seu dia a dia. Este projeto faz parte de um grande estudo que está sendo feito em diferentes países ao redor do mundo. Suas respostas nos ajudarão a entender que tão ativos nós somos em relação à pessoas de outros países. As perguntas estão relacionadas ao tempo que você gasta fazendo atividade física na ÚLTIMA semana. As perguntas incluem as atividades que você faz no trabalho, para ir de um lugar a outro, por lazer, por esporte, por exercício ou como parte das suas atividades em casa ou no jardim. Suas respostas são **MUITO** importantes. Por favor responda cada questão mesmo que considere que não seja ativo. Obrigado pela sua participação !

Para responder as questões lembre que:

- atividades físicas **VIGOROSAS** são aquelas que precisam de um grande esforço físico e que fazem respirar **MUITO** mais forte que o normal
- atividades físicas **MODERADAS** são aquelas que precisam de algum esforço físico e que fazem respirar **UM POUCO** mais forte que o normal

Para responder as perguntas pense somente nas atividades que você realiza **por pelo menos 10 minutos contínuos** de cada vez.

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?

dias _____ por **SEMANA** () Nenhum

1b Nos dias em que você caminhou por **pelo menos 10 minutos contínuos** quanto tempo no total você gastou caminhando **por dia?**

horas: _____ Minutos:

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 (POR FAVOR NÃO INCLUA CAMINHADA)

dias _____ por SEMANA () Nenhum

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?

horas: _____ Minutos:

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.

dias _____ por SEMANA () Nenhum

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?

horas: _____ Minutos: _____

Estas últimas questões são sobre o tempo que você permanece sentado todo dia, no trabalho, na escola ou faculdade, em casa e durante seu tempo livre. Isto inclui o tempo sentado estudando, sentado enquanto descansa, fazendo lição de casa visitando um amigo, lendo, sentado ou deitado assistindo TV. Não inclua o tempo gasto sentando durante o transporte em ônibus, trem, metrô ou carro.

4a. Quanto tempo no total você gasta sentado durante um **dia de semana**?
_____horas____minutos

4b. Quanto tempo no total você gasta sentado durante em um **dia de final de semana**?
_____horas____minutos

PERGUNTA SOMENTE PARA O ESTADO DE SÃO PAULO

5. Você já ouviu falar do Programa Agita São Paulo? () Sim () Não 6..
Você sabe o objetivo do Programa? () Sim () Não



ANEXO B

Classificação do Nível de Atividade Física IPAQ

1. **MUITO ATIVO:** aquele que cumpriu as recomendações de:
 - a) VIGOROSA: 5 dias/sem e 30 minutos por sessão
 - b) VIGOROSA: 3 dias/sem e 20 minutos por sessão + MODERADA e/ou CAMINHADA: 5 dias/sem e 30 minutos por sessão.
2. **ATIVO:** aquele que cumpriu as recomendações de:
 - a) VIGOROSA: 3 dias/sem e 20 minutos por sessão; **ou**
 - b) MODERADA ou CAMINHADA: 5 dias/sem e 30 minutos por sessão; ou
 - c) Qualquer atividade somada: 5 dias/sem e 150 minutos/sem (caminhada + moderada + vigorosa).
3. **IRREGULARMENTE ATIVO:** aquele que realiza atividade física porém insuficiente para ser classificado como ativo pois não cumpre as recomendações quanto à frequência ou duração. Para realizar essa classificação soma-se a frequência e a duração dos diferentes tipos de atividades (caminhada + moderada + vigorosa). Este grupo foi dividido em dois sub-grupos de acordo com o cumprimento ou não de alguns dos critérios de recomendação:
IRREGULARMENTE ATIVO A: aquele que atinge pelo menos um dos critérios da recomendação quanto à frequência ou quanto à duração da atividade:
 - a) Frequência: 5 dias /semana **ou**
 - b) Duração: 150 min / semana

IRREGULARMENTE ATIVO B: aquele que não atingiu nenhum dos critérios da recomendação quanto à frequência nem quanto à duração.

4. SEDENTÁRIO: aquele que não realizou nenhuma atividade física por pelo menos 10 minutos contínuos durante a semana.

Exemplos:

Indivíduos	Caminhada		Moderada		Vigorosa		Classificação
	F	D	F	D	F	D	
1	-	-	-	-	-	-	Sedentário
2	4	20	1	30	-	-	Irregularmente Ativo A
3	3	30	-	-	-	-	Irregularmente Ativo B
4	3	20	3	20	1	30	Ativo
5	5	45	-	-	-	-	Ativo
6	3	30	3	30	3	20	Muito Ativo
7	-	-	-	-	5	30	Muito Ativo

F = Frequência – D = Duração

**CENTRO COORDENADOR DO IPAQ NO BRASIL– CELAFISCS - INFORMAÇÕES
ANÁLISE, CLASSIFICAÇÃO E COMPARAÇÃO DE RESULTADOS NO BRASIL
Tel-Fax: – 011-42298980 ou 42299643. E-mail: celafiscs@celafiscs.com.br Home
Page: www.celafiscs.com.br IPAQ Internacional: www.ipaq.ki.se**