



ULBRA
CAMPUS TORRES

ISSN 1678-1740

**<http://ulbratorres.com.br/revista/>
Torres, Vol. I - Novembro, 2016**

Submetido em: Jul/Ago/Set, 2016

Aceito em: Out/2016

A PERCEPÇÃO DE ALUNOS DE ENSINO MÉDIO SOBRE A ATIVIDADE FÍSICA RELACIONADA À SAÚDE EM UMA ESCOLA DO MUNICÍPIO DE TORRES/RS

Manoel Garcia¹
Sadi Pipet de Oliveira Junior²
Valter Ari Dohnert Junior³
Carolina Miranda da Rosa⁴

Resumo

A atividade física desempenha um papel crucial para a manutenção da saúde das pessoas, deste modo o conhecimento dos jovens acerca da importância da atividade física para a saúde também deve ser incentivado para que, quando adultos, possam adotar um estilo de vida saudável. Portanto, o objetivo do presente estudo foi identificar o grau de conhecimento dos alunos de ensino médio acerca da atividade física e suas implicações para a saúde das pessoas. A amostra foi constituída por 50 alunos com idades entre 15 e 18 anos, sendo 22 do sexo masculino e 28 do sexo feminino da Escola Estadual de Educação Básica Governador Jorge Lacerda. O instrumento para coleta de dados foi um questionário com questões fechadas, e os resultados obtidos demonstraram que 74% dos entrevistados praticam algum tipo de atividade física além da educação física escolar, e o motivo mais citado para prática foi o Emagrecimento e/ou manutenção do peso corporal com 56%, ainda 64% dos sujeitos, entendem que sedentarismo está relacionado com a saúde e falta de atividade física, e é considerado um dos fatores de risco mais importantes.

Palavras-chave: saúde, atividade física, sedentarismo.

Introdução

Atualmente, a prática da atividade física tem crescido muito entre a população em geral. A opção por um estilo de vida ativo tem levado as pessoas a

procurarem por algum tipo de atividade física. Muitos são os fatores que tem motivado as pessoas a se exercitarem, seja pelo ritmo de vida estressante, pela mídia em geral, pela consciência corporal, para saírem do sedentarismo, por orientação médica após a descoberta de alguma doença ou na busca de qualidade de vida. Segundo Caspersen (1985), atividade física se refere a qualquer movimento corporal, produzido pelos músculos esqueléticos, que resulte em gasto energético maior que os níveis de repouso.

¹ Aluno graduando do curso de Educação Física da Universidade Luterana do Brasil (ULBRA).

² Professor Ms.do curso de Educação Física da Universidade Luterana do Brasil (ULBRA).

³ Professor Esp. do curso de Educação Física da Universidade Luterana do Brasil (ULBRA). ⁴

Professora Esp. do curso de Educação Física da Universidade Luterana do Brasil (ULBRA).

Deste modo o gosto pela prática regular de uma atividade física, deve necessariamente, passar pela Educação Física escolar, a qual deveria ir muito além de uma disciplina curricular ou de proporcionar jogos coletivos. É durante a vida escolar que se pode conscientizar o aluno da importância do cuidado com a saúde. Os parâmetros curriculares nacionais da educação física - PCN's - citam que um dos objetivos do ensino fundamental é "Conhecer e cuidar do próprio corpo, valorizando e adotando hábitos saudáveis como um dos aspectos básicos da qualidade de vida e agindo com responsabilidade em relação à sua saúde e à saúde coletiva".

A atividade física regular traz benefícios a curto, médio e longo prazo, como controle de peso, melhora da capacidade cardiorrespiratória e bem estar. Crianças e adolescentes ativos têm mais chances de ser um adulto ativo, contribuindo para o bem estar e melhor qualidade de vida, mesmo que com o decorrer da vida adulta o nível de atividade física venha a diminuir, observando-se a necessidade de maior atenção para o tipo de modo de vida (NAHAS, 2001).

A participação em programas de atividade física deve ser incentivada de modo a incorporá-la à vida cotidiana, desde o nascimento até o final da existência. Entretanto, será que os alunos estão saindo da escola sabendo da importância da atividade física regular e aptos a seguirem com esta prática durante a vida?

A partir deste questionamento, um dos desafios da Educação Física na escola é dar condições de autoconhecimento e desenvolvimento aos alunos nos domínios motores, cognitivos, afetivos e sociais, construindo assim para uma vida ativa, saudável e produtiva, integrando de forma adequada e harmônica o corpo, mente e espírito por meio das vivências diferenciadas de atividade física na escola e fora dela (ALVES, 2003).

Neste sentido, cabe ao professor de Educação Física, e aos outros docentes uma construção harmônica com os alunos, que contribua para uma consciência que vai além do corpo, com a tarefa de contribuir para a transformação da realidade da maior parcela da população que se encontra no status de sedentária (NAHAS, 2003).

A partir deste contexto, vemos a importância das aulas de Educação Física Escolar no processo do pleno desenvolvimento humano, relacionada com a prática

da atividade física para a melhora e manutenção da saúde, preparando-os para um futuro responsável de cidadãos atuantes na sociedade (DARIDO, 2004).

Portanto, o objetivo do presente estudo foi identificar o grau de conhecimento dos alunos de ensino médio acerca da atividade física e suas implicações para a saúde das pessoas.

Métodos

A presente pesquisa caracteriza-se como transversal e descritiva de maneira que reflete a realidade de um determinado momento. A amostra foi selecionada por conveniência e composta por 50 alunos dos 1º e 3º anos do ensino médio da Escola Estadual de Educação Básica Governador Jorge Lacerda, dos quais 22 eram do gênero masculino e 28 do gênero feminino. O instrumento para a coleta de dados foi um questionário com questões fechadas acerca da atividade física e saúde. O ensino médio foi propositadamente escolhido em razão dos alunos estarem próximos a deixarem a escola.

Para que fosse obtido o consentimento da escola, em um primeiro momento, foi realizado o contato com a direção. Posteriormente o professor de Educação Física – EF - foi contatado para que a coleta dos dados fosse realizada durante a sua aula. Então, os objetivos e os métodos deste estudo foram detalhadamente explicados aos alunos, de modo que todos puderam estar cientes dos propósitos do estudo. Essa explanação, tanto para o professor regente quanto para os alunos, foi feita de forma direta e detalhada sobre o que seria necessário para que a pesquisa fosse concluída.

Depois de todo esclarecimento, os alunos levaram para casa o TCLE Termo de Consentimento Livre e Esclarecido para que fossem retornados com a assinatura e conseqüente aprovação dos pais ou responsáveis.

Resultados e Discussão

A partir dos resultados obtidos foi possível identificar que 74% dos entrevistados participam de alguma atividade física fora da escola, enquanto que

26% dos alunos não tem o hábito de praticar qualquer tipo de atividade física fora do ambiente escolar.

Esse resultado pode estar associado ao prazer de praticar a atividade, pois fora da escola os alunos procuram atividades do seu interesse e gosto, levando necessariamente a uma maior aderência. Todavia, em um outro estudo realizado por Kravchychyn e col.(2007), aparece a hegemonia de conteúdos esportivos institucionalizados, visto que 68% dos alunos afirmaram ter vivenciado só isso: *“um esporte por bimestre”, “as atividades físicas mencionadas se restringiam a basquete, vôlei, futebol ou handebol”*, modalidades, histórico, regras, as aulas sempre eram jogos, ou como se jogava, assim a falta de diversidade das atividades propostas pode estar relacionada com os 26% que perderam o interesse pela Educação Física escolar.

Portanto, o conhecimento, na escola, da importância da prática regular de atividade física para a manutenção da saúde, se faz extremamente necessária para que os jovens possam ter também uma vida adulta ativa. Na tabela n^o 1 demonstra-se o grau de conhecimento dos alunos acerca da Atividade Física e Saúde.

Tabela 1- Conhecimento dos alunos acerca da Atividade Física e Saúde

| VARIÁVEL | % | N |
|---|-----|----|
| Porque, as pessoas devem praticar AF | | |
| Melhora do desempenho no esporte | 4 | 2 |
| Saúde e bem-estar | 32 | 16 |
| Emagrecimento e/ou manutenção do peso | 56 | 28 |
| Ganho de massa muscular | 8 | 4 |
| A pratica regular de atividade física na prevenção de doenças | | |
| Sim | 88 | 44 |
| Não | 12 | 6 |
| A falta de atividade física pode colaborar para o aparecimento de doenças | | |
| Sim | 86 | 43 |
| Não | 14 | 7 |
| Importância da atividade física para a saúde | | |
| Sim | 100 | 50 |
| Não | 0 | 0 |
| Qual o seu entendimento para o sedentarismo | | |
| Falta de AF e é um dos fatores de risco mais importantes | 64 | 32 |

| | | | |
|---------------------------------------|----|----|------------|
| Refere-se apenas à falta de movimento | 30 | 15 | TABELA 1 – |
| Trata-se de uma doença moderna | 0 | 0 | |
| Não tenho conhecimento algum | 6 | 3 | |

Conhecimento dos alunos acerca da Atividade Física e Saúde

Na tabela n^o 2 demonstra-se quais atividades os alunos mais praticam além das aulas de **educação física**.

| Atividade | (%) | N |
|------------------|------------|----------|
| Corrida | 12,0 | 6 |
| Caminhada | 22,0 | 11 |
| Musculação | 33,0 | 16 |
| Lutas | 4,0 | 2 |
| Esportes | 28,9 | 15 |

Em relação à participação nas aulas de Educação Física, 80% dos alunos responderam que participam das aulas, no entanto 20% responderam que não participam. Na questão sobre a frequência semanal, 16% praticam alguma atividade física 1 vez por semana, 16% têm uma frequência de 2 vezes por semana, 30% referiram 3 vezes por semana e 24% praticam atividades físicas 4 vezes por semana.

Considerações Finais

Em concordância com os resultados obtidos pelo presente estudo, foi possível concluir que os discentes apresentaram um limitado conhecimento acerca das implicações que a atividade física tem pra a saúde das pessoas. Eles demonstraram saber que é necessário praticar atividade física regular, entretanto ainda estão mais preocupados com a estética do que com a real importância da prática da atividade física.

Assim sendo, como esse estudo sugere, se faz necessário uma maior intervenção do professor de Educação Física, no sentido de difundir conhecimentos acerca da atividade física e saúde entre os alunos do ensino médio. Por outro lado, esse conteúdo deveria também ser um componente curricular obrigatório, de forma que os alunos que concluíssem o ensino médio pudessem levar para suas vidas a constante busca por hábitos de vida saudáveis, possibilitando tornarem-se adultos ativos e felizes.

Referências

ALVES, J. G. B. Atividade física em crianças: promovendo a saúde do adulto. Revista Brasileira Saúde Materno Infantil, 2003.

BRASIL. Ministério da Educação e do Desporto. Secretaria de Educação Fundamental. Parâmetros Curriculares Nacionais: Terceiro e Quarto Ciclos do Ensino Fundamental: Apresentação dos Temas Transversais. Brasília, MEC/SEF: 1998.

CASPERSEN, C. J. MATHHEW, M. Z. Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinction for health- relates research. Public health Reports. Rockville, 1985.

DARIDO, S. C. Educação Física na escola: questões e reflexões. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2003.

KRAVCHYCHYN, C.; OLIVEIRA, A. A. B. D.; CARDOSO, S. M. V. A Educação Física no Ensino Fundamental na Visão de Alunos do Ensino Médio: um diagnóstico para a reflexão docente. Revista da Educação Física/UEM, Maringá, 2007.

NAHAS, M. V. Educação Física no ensino médio: educação para um estilo de vida ativo no terceiro milênio. Anais do IV Seminário de Educação Física Escolar/ Escola de Educação Física e Esporte, 1997.

NAHAS, M.V. Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceito e sugestões para um estilo de vida ativo. Londrina: Midiograf, 2003.