

**FACULDADES SÃO JOSÉ  
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

Kelli da Silva Carvalho e Priscila da Silva Batalha

Prof. Dr. José Marinho Marques Dias Neto

**A EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR E O ESTILO DE VIDA  
FISICAMENTE ATIVO DO ADOLESCENTE**

Rio de Janeiro

2018

# **A Educação Física escolar e o estilo de vida fisicamente ativo do adolescente**

## **Nome (s) do (s) autor (es)**

Kelli Da Silva Carvalho

Priscila Da Silva Batalha

## **Orientador**

José Marinho Marques Dias Neto

## **RESUMO**

O sedentarismo e suas consequências em relação à saúde constituem na atualidade um problema social grave, que se estende, inclusive, até as fases mais tenras da vida das pessoas. A escola tem possibilidade de interferir nessa lógica. Assim sendo, o propósito deste estudo é analisar a relação entre a Educação Física na escola e o estilo de vida fisicamente ativo dos alunos do Ensino Médio. A metodologia usada foi a descritiva, no qual os discentes responderam a um questionário com perguntas sucintas e objetivas sobre o assunto em pauta, onde os resultados apontaram que apenas 42,5% dos componentes do estudo afirmaram participar com frequência das aulas de Educação Física. Três quartos dos alunos declaram terem sido orientados pelos professores sobre possíveis atividades a serem realizadas fora da escola, sendo o esporte a principal possibilidade de prática. Por outro lado, antagonicamente, 40% alegam que a Educação Física escolar não os influenciou na prática de atividades físicas e 47,5% afirmam não gostar de praticar atividade física. Esses dados demonstram a necessidade de um maior engajamento dos professores na orientação e, também, na qualidade dos estímulos propostos nas aulas com o propósito de influenciar mais positivamente os jovens em relação ao movimento.

**Palavras-chave: adolescente, escola e atividade física.**

## **ABSTRACT**

The sedentary lifestyle and its consequences for health are now a days a serious social problem, which extends even to the most tender stages of people's lives. The school has a chance to interfere with this logic. Thus, the purpose of this study is to analyze the relationship between physical education in school and the physically active lifestyle of high school students. The methodology used was descriptive, in which the students answered a succinct and objective questionnaire correlate to the subject, the results indicated that only 42.5% of the components of the study stated that they participated frequently in Physical Education classes. Three-quarters of the students sustain that they have been instructed by teachers about possible activities to be developed outside of school, with sport being the main possibility of practice. On the other hand, in contrast, 40% claim that Physical Education did not influence them in physical activities outside school and 47.5% said they did not like to practice physical activity. These data demonstrate the necessity of better teacher's involvement in the orientation and also in the quality of the stimuli proposed in classes with the purpose of influencing more positively the young people in relation to the movement.

**Keywords: adolescent, school and physical activity.**

## INTRODUÇÃO

Atividade física pode ser definida como qualquer movimento corporal realizado no dia a dia, quer seja nas tarefas ocupacionais: afazeres domésticos ou no lazer. Quer seja na prática esportiva, onde haja gasto energético (CASPERSEN et al., 1985).

Técnicas de laboratório, tais como a calorimetria direta, utilização do consumo de oxigênio, frequência cardíaca, sensores de movimento e questionários vem sendo utilizados para mensurar os níveis de atividade física. Todas essas técnicas, algumas mais precisas, outras de mais baixo custo, são empregadas com o intuito de quantificar a atividade física e relacioná-la, de alguma maneira, com a saúde das pessoas (AMORIM e GOMES, 2003).

A recomendação da Organização Mundial de Saúde para a atividade física prevê a obtenção de um bom condicionamento físico; a redução da gordura corporal; a diminuição da existência de fatores de risco para doenças cardiovasculares; a manutenção da saúde óssea e a prevenção dos sintomas de depressão. Para isso o adolescente deve se deslocar a pé em seus afazeres, utilizar suas horas de lazer com atividades ligadas ao movimento, participar das aulas de Educação Física, jogar, praticar esportes e realizar treinamentos físicos (WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2010).

No Brasil, os jovens e adultos com 15 anos ou mais de idade que não praticavam qualquer tipo de esporte ou atividade física somavam 100,5 milhões em 2015, constituindo 62,1% da população (IBGE, 2015). Além disso, O sedentarismo custa à economia global US\$ 67,5 bilhões (R\$ 220 bilhões) todos os anos e causa cerca de cinco milhões de mortes anualmente (BBC, 2016).

A adolescência é um processo de transição entre a infância e a fase adulta, marcada por diversas mudanças, físicas, cognitivas e sociais, sendo elas contribuintes para a formação de identidade do adolescente (NESA 2004-2018).

O Departamento de Saúde americano propõe que 60 minutos de atividade física entremoderada (3 – 6 METS) e vigorosa (acima de 6 METS), incluindo exercícios aeróbicos, de força muscular e de fortalecimento ósseo

(atividades de impacto), sejam suficientes para influenciar positivamente o condicionamento físico e a saúde do adolescente(US DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES, 2008). Já Tudor-Locke et. al. (2011) estimam que um mínimo de 10.000 / 10.700 passos por dia sejam satisfatórios para a aptidão do adolescente, destacando ainda que uma porção considerável da quantidade de deslocamento seja realizada acima dos 111 passos/minutos (correspondente a 3 METS).

Adolescentes tendem a diminuir a quantidade de atividade física diária em relação às crianças. Troiano et al. (2007), em pesquisa realizada com 4.867 jovens americanos, observou que 42% das crianças entre 6-11 anos satisfazem o padrão de atividade física exigido, enquanto apenas 8% dos adolescentes atingiram a meta.

A Educação Física escolar é uma disciplina obrigatória da grade curricular(Lei nº 9.394/96)que vêm para agregar valores essenciais na formação e desenvolvimento do aluno, tendo como objetivo estimular o estilo de vida ativo, criar condições de vivências motoras, instigar reflexões sobre o mundo do movimento e conscientizar sobre as diferenças através do desenvolvimento de habilidades, capacidades e comportamentos (DIAS NETO e DOS ANJOS in: TELLES e TRIANI, 2017).

De acordo com os PCNs,o ensino médio é uma etapa onde os alunos devem receber uma educação de caráter geral ligada à construção de competências situando o educando “como sujeito produtor de conhecimento e participante do mundo do trabalho” (BRASIL, 1999, p.22).

A Educação Física no Ensino Médio é um fator para que o aluno compreenda e entenda o seu próprio corpo,utilizando os movimentos para expressarsentimentos e relações com o mundo (MATTOS & NEIRA, 2000, p.94).

As aulas no Ensino Médio devem ser diversificadas, construídas e vivenciadas coletivamente, tendo o movimento como instrumento de gerenciamento das relações interpessoais. Os alunos deverão adquirir conhecimentos e competências para que as suas práticas corporais sejam

criadas e vivenciadas de forma autônoma, bem como ter desenvolvido o pensamento crítico sobre as diversas formas de cultura corporal (BRASIL, 2006). Deste modo, as ações do profissional de Educação Física são um fator de extrema importância na construção de identidade do aluno e nas suas relações com o mundo do movimento (SOARES, TAFFAREL e ESCOBAR, 1993).

A excessiva utilização de equipamentos tecnológicos, a violência urbana, a falta de incentivo dos pais, entre outros fatores têm influenciado negativamente o nível de atividades físicas dos jovens no mundo moderno. As consequências do comportamento sedentário são bastante impactantes para a saúde, tanto na juventude quanto na idade adulta, sendo inclusive relacionadas pela OMS (2009) como o 4º fator de risco de mortalidade no mundo. Isto posto, torna-se clara a importância de verificar a existência de estratégias de intervenção por parte do professor de Educação Física no ambiente escolar no intuito de orientar, instruir e fomentar a autonomia dos alunos de Ensino Médio na busca de um estilo de vida fisicamente ativo.

Assim sendo, o propósito deste estudo é analisar a relação entre a Educação Física na escola e o estilo de vida fisicamente ativo dos alunos do Ensino Médio.

## **METODOLOGIA**

A metodologia empregada nesse estudo foi do tipo descritiva observacional, pois teve por objetivo observar, registrar e descrever a realidade de uma determinada amostra sem que tenha havido qualquer procedimento de intervenção (THOMAS et al., 2012).

A amostra foi constituída por 40 alunos estudantes do Ensino Médio, tendo como critério de inclusão estar matriculados no Colégio São João de Deus no ano letivo corrente.

A participação de cada indivíduo foi previamente esclarecida e concedida através da assinatura de um termo de assentimento livre e esclarecido pelos alunos e do termo de consentimento por parte dos responsáveis, respeitando as diretrizes e normas reguladoras de pesquisa envolvendo seres humanos de acordo com a resolução 466/2012 do Conselho Nacional de saúde.

Os alunos responderam um questionário (Anexo 1), no qual foi investigada a relação entre a participação dos alunos nas aulas de Educação Física no Ensino Médio e o estilo de vida fisicamente ativo desses estudantes. Esse questionário passou por validação através da avaliação de três professores pós-graduados e com experiência reconhecida no Ensino Médio.

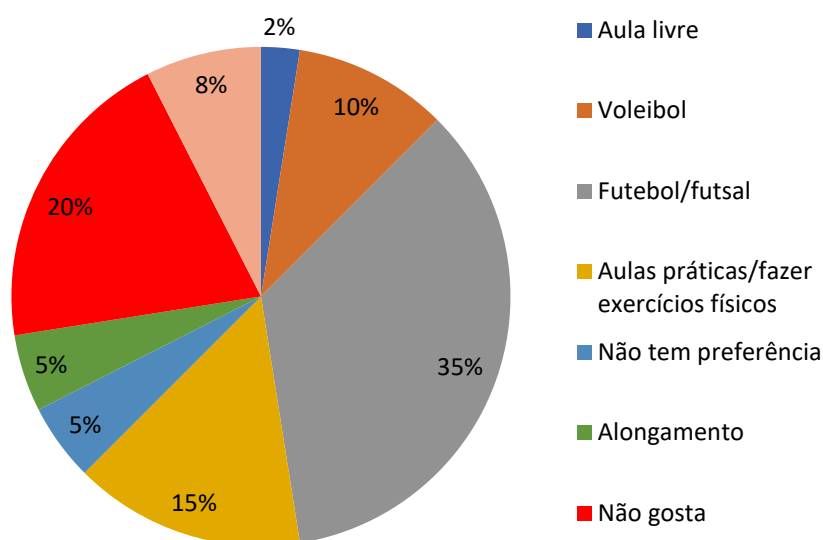
Foi utilizada a estatística descritiva, sendo os resultados das questões descritos através da representação gráfica em forma de percentual. Os resultados obtidos foram confrontados com encontrados na literatura.

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Apenas 42,5% dos componentes do estudo afirmaram participar com frequência das aulas de Educação Física. Paiva e Duarte (2011), em duas escolas de Rondônia, observaram valor (28%) ainda menor de engajamento, enquanto Darido (2004) apontou 57,1%. Já Pereira e Moreira (2005), em pesquisa que envolveu duas escolas privadas da Zona Leste de São Paulo, notaram que em 46% das aulas observadas nem todos os alunos estavam participando. Em uma escola estadual do interior de São Paulo, Mariano et al. (2017) chegaram a conclusão que meninos são mais frequentes que as meninas, sendo o principal motivo para o desinteresse dos alunos a falta de diversificação dos conteúdos. Em contradição, Silva et al. (2009) entrevistando 5.028 estudantes catarinenses, chegou a conclusão que a proporção de adolescentes ausentes nas aulas de Educação Física foi de 48,6% (IC95%: 46,5-50,6), sendo maior nos rapazes (51%; IC95%: 48,7-53,3), com aumento em função da idade.

Dos 80% que elegeram suas predileções nas aulas, o futebol (35%) é o conteúdo preferido, enquanto 20% não gostam de nenhuma atividade das aulas de Educação Física. Figura 1.

Figura 1. Predileção do conteúdo das aulas por parte dos alunos.

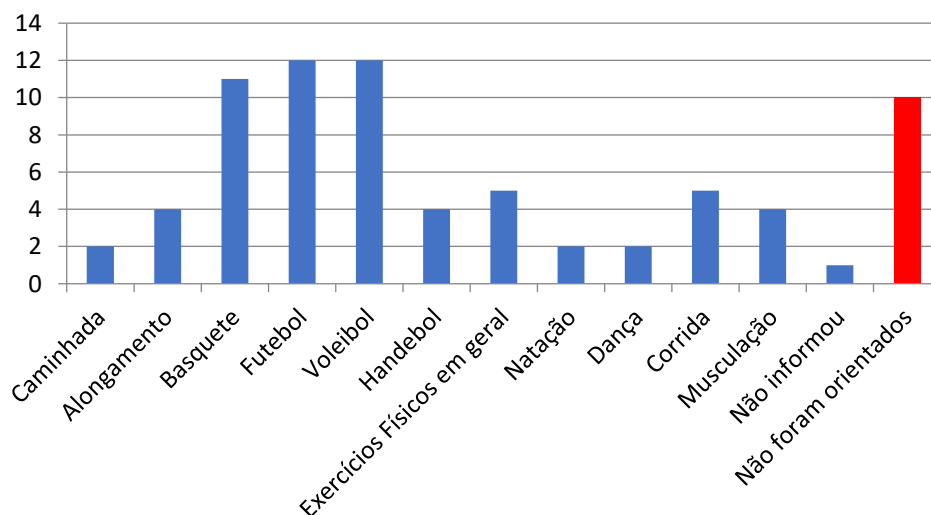


Pereira e Moreira (2005) afirmam que 57% dos alunos consideram que as atividades propostas nas aulas atendem a seus interesses. Chicati (2000), em pesquisa realizada em quatro escolas de Maringá (PR), observou que aproximadamente 40% dos alunos apresentaram interesse regular ou inferior pelas aulas de Educação Física, sendo o conteúdo preferido dos alunos o esporte e a dança o menos popular.

A Educação Física escolar parece ser um ambiente favorável na busca comportamento fisicamente ativo, porém o baixo aproveitamento do tempo das aulas por parte dos professores tem resultado em estímulos de baixa intensidade e de qualidade insuficiente no que diz respeito a uma prática apropriada de atividade física. Além disso, se forem observadas as recomendações do ACSM de 20 a 30 minutos de intensidade vigorosa ou pelo menos 60 minutos de intensidade moderada a vigorosa, as aulas de Educação Física ficam devendo não só na duração quanto também na frequência semanal (SILVA et al., 2009).

Dez discentes (25%) afirmaram não terem sido orientados pelos professores sobre possíveis atividades a serem realizadas fora da escola. Os docentes, segundo os alunos, propõem predominantemente esportes como uma possibilidade de prática nas horas de lazer. Por outro lado, dentre os componentes do estudo, 40% alegam que a Educação Física escolar não os influenciou na prática de atividades físicas. Figura 2.

Figura 2. Atividades propostas pelos professores para as horas de lazer dos alunos

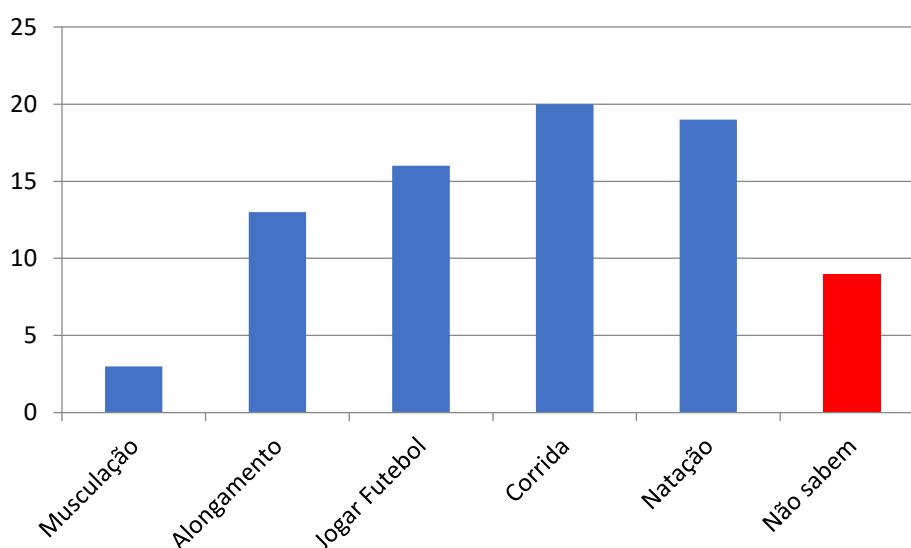




Seabra et al. (2008) destacam que o professor de Educação Física parece influenciar positivamente na aquisição e na manutenção de estilos de vida saudáveis por parte dos alunos. Os mesmos autores, por sua vez, refletem sobre a importância dos docentes criarem condições para os alunos experimentarem situações de fomento a iniciativa e de percepções de sucesso em aulas as mais diversificadas possíveis. Desse modo, os discentes teriam motivação para procurarem atividades extraclasse. Apenas informar sobre os benefícios, frequência e controle das atividades físicas não é suficiente para que os jovens sejam encorajados a se tornarem fisicamente ativos, destacam Stuntz e Weiss (2010). Os autores elencam quatro “ingredientes” para um comportamento positivo de um adolescente em relação ao tema: sentimento de competência, autonomia, apoio das pessoas de seu relacionamento e satisfação com a atividade escolhida.

Ao serem indagados sobre o conhecimento do tipo de atividades aeróbias, 60% declaram saber esse conceito. Quando foi proposta uma escolha sobre quais atividades tinham caráter aeróbio, 80 respostas foram dadas, sendo 69% coerentes. Apenas 40% dos entrevistados afirmam saber aferir a frequência cardíaca. Figura 3.

Figura 3. Respostas dos alunos sobre o que eles entendem ser uma atividade aeróbia



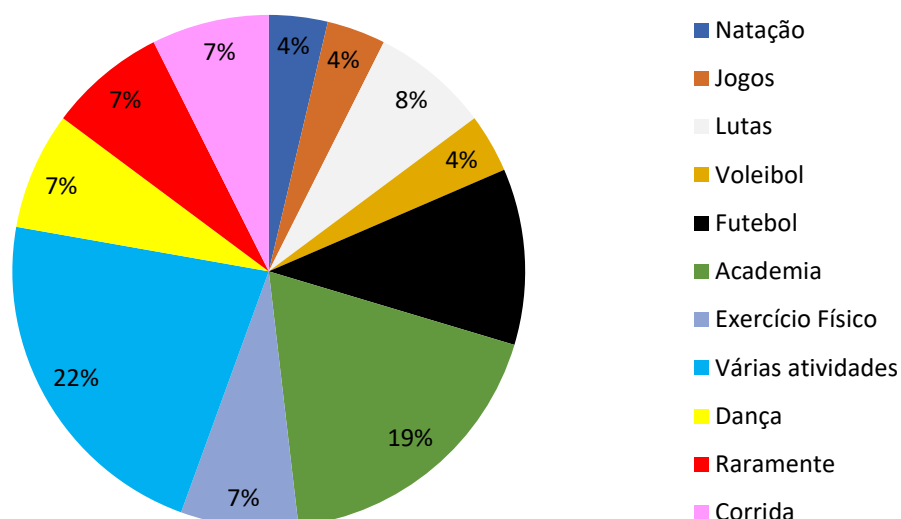
67,5% dos alunos se dizem cientes que o sedentarismo é um fator de risco para diversas doenças. Quando indagados sobre quais os tipos de

doenças (dengue, gripe, diabetes, hipertensão) são influenciadas pela inatividade física, apenas 15% não souberam responder e nenhum dos estudantes respondeu gripe ou dengue.

As aulas de Educação Física são consideradas insuficientes para manter um estilo de vida ativo por 90% dos alunos, embora 55% se considerem cansados após sua realização. Os alunos parecem ter a consciência de que uma ou duas aulas por semana constituem pouco estímulo para impactar positivamente sua saúde.

Apenas 22,5% não souberam responder “O que é para você ter um estilo de vida ativo”. 47,5% afirmam não gostar de praticar atividade física, mas 67,5% responderam que praticam alguma atividade. Academia e atividades variadas foram as mais citadas. Figura 4.

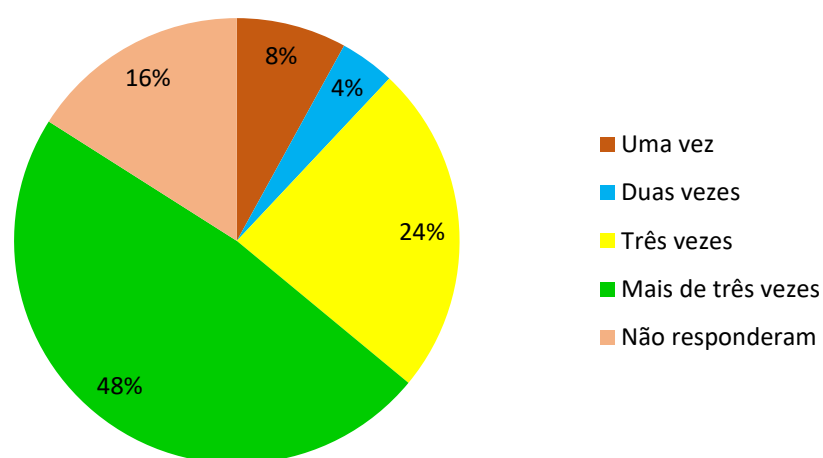
Figura 4. Atividades praticadas pelos alunos fora da escola



Comparando os resultados acima citados com expostos na Figura 2, observa-se um evidente contrassenso. Por outro lado, 40% dizem que a Educação Física não influenciou a escolha.

Pouco menos de metade (48%) dos alunos praticam atividades físicas mais de três vezes na semana. Dos que são ativos, 72% se exercitam com percepção considerada de moderada intensidade. Por outro lado, 37,5% são completamente inativos fisicamente. Figura 5.

Figura 5. Frequência de atividade física extraclasse



Somente 15 (37,5%) dentre os 40 entrevistados consideram suficiente a quantidade de atividade física praticada durante a semana com o objetivo de manter uma vida saudável.

A família também é um fator a ser considerado no estímulo a uma vida fisicamente ativa, pois os pais podem propiciar acesso aos meios de exercício físico e serem modelos de participação em atividades ligadas ao movimento. Os amigos também têm o poder de influenciar tanto positivamente como negativamente. Adolescentes ativos tendem a ter amigos igualmente ativos (SEABRA et al., 2008).

Por fim, os jovens devem ter conceitos claros de como e porquê praticar atividade física. Isto somente será atingido se a Educação Física escolar propiciar fundamentação teórica e prática em suas aulas, de modo que o

exercício físico seja realizado conscientemente na busca da promoção da saúde na juventude e, também, na idade adulta (GUEDES, 2000).

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

A adolescência é uma fase da vida na qual o indivíduo sedimenta conceitos e atitudes que irão ser adotados na idade adulta. Assim sendo, a Educação Física escolar, por seu caráter mais informal e ligado ao movimento, apresenta um grande potencial em influenciar os jovens na adoção de um estilo de vida ativo. Entretanto, nota-se, tanto no presente estudo quanto nos achados da literatura, um considerável comportamento sedentário por parte da juventude atual. Os professores de Educação Física precisam se conscientizar dessa tarefa, procurando oferecer aulas mais motivantes e significativas, bem como se preocupar com a orientação dos adolescentes sobre as possibilidades de escolha de alternativas interessantes na busca do condicionamento físico e do bem estar de seus alunos.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- AMORIM, P.R.; GOMES, T. **Gasto energético na atividade física**. Rio de Janeiro: Shape, 2003.
- BRASIL. **Linguagens, códigos e suas tecnologias / Secretaria de Educação Básica**. – Brasília: Ministério da Educação, Secretaria de Educação Básica, 2006. 239 p. (Orientações curriculares para o ensino médio; volume 1).
- BRASIL. Ministério da Educação, Secretaria da Educação Média e Tecnológica. **Parâmetros Curriculares Nacionais: Ensino Médio / Ministério da Educação. Secretaria de Educação Média e Tecnológica / Brasília: Ministério da Educação, 1999.**
- CASPERSEN, C.; POWELL, K.; CHRISTENSON, G. Physical Activity, Exercise, and Physical Fitness: Definitions and Distinctions for Health-Related Research. **Public Health Reports**, vol. 100, n. 2, p. 126-131, 1985.
- CHICATI, K. C. Motivação nas aulas de educação física no ensino médio. **Journal of Physical Education**, v. 11, n. 1, p. 97-105, 2000.
- COELHO Gilberto, **professor de Educação Física do Colégio FAAP, é fisiologista do exercício pela Unifesp, especialista em treinamento físico pelo NAR e Sport Business Management pela FAAP** 20 outubro 2017 | 18h40
- DARIDO, S. C. A educação física na escola e o processo de formação dos não praticantes de atividade física. **Revista brasileira de educação física e esporte**, v. 18, n. 1, p. 61-80, 2004.
- DIAS NETO, J. M.; DOS ANJOS, R. **Educação Física no Ensino Médio: Uma proposta pedagógica** In: TELLES, S.; TRIANI, S. Educação Física escolar, múltiplos olhares. Rio de Janeiro: Autografia, 2017.
- GUEDES, D. Educação para a saúde mediante programas de educação física escolar. **Motriz**, v. 5, n. 1, p. 10-14, 1999.

- HURTADO, Johan G. G. Melcherts. *O ensino da educação física: uma abordagem didático-metodológica*. 3 ed. Porto Alegre: Prodil, 1988.
- Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional, n 9.394/96, de 20/12/1996
- MARIANO, G.; MIRANDA, J. L.; METZNER, A. C. Fatores que levam ao desinteresse dos alunos do ensino médio em participar das aulas de educação física. **Revista Educação Física UNIFAFIBE**, Bebedouro/SP - Vol. V– setembro/2017.
- MATTOS, Mauro G. & NEIRA, Marcos G. *Educação Física na adolescência: construindo o conhecimento na escola*. São Paulo: Phorte Editora, 2000.
- MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO. Disponível em: <<http://portal.mec.gov.br/pnla/323-secretarias-112877938/orgaos-vinculados-82187207/12962-educacao-fisica-obrigatoriedade-da-disciplina>> Acesso em: 03 de dezembro de 2018
- NESAS 2004-2018 Revista Adolescência e Saúde. Fone: (21) 2868-8456 / 2868-8457 Núcleo de Estudos da Saúde do Adolescente - NESAS - UERJ Boulevard 28 de Setembro, 109 - Fundos - Pavilhão Floriano Stoffel - Vila Isabel, RJ. CEP:20551-030. E-mail: [revista@adolescenciaesaude.com](mailto:revista@adolescenciaesaude.com)
- PAIVA, E.; DUARTE, M. As aulas de Educação Física sob o entendimento de adolescentes do ensino médio. **Lecturas: Educación Física y Deportes, Buenos Aires**, v. 160, n. 16, 2011.
- PRUDÊNCIO Edenilson José. Disponível em: <<https://www.crefsc.org.br/a-importancia-do-professor-de-educacao-fisica-nas-escolas/>> Acesso em: 03 de dezembro de 2018
- SEABRA, A. et al. Determinantes biológicos e sócio-culturais associados à prática de atividade física de adolescentes. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 24, p. 721-736, 2008.
- SILVA, K. S. et al. Fatores associados à atividade física, comportamento sedentário e participação na Educação Física em estudantes do Ensino Médio em Santa Catarina, Brasil. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 25, p. 2187-2200, 2009.

- STUNTZ, C.; WEISS, M. Motivating children and adolescents to sustain a physically active lifestyle. **American Journal of Lifestyle Medicine**, v. 4, n. 5, p. 433-444, 2010.
- TROIANO R.; BERRIGAN D.; DODD K.; et al. Physical Activity in the United States Measured by Accelerometer. **Medicine & Science in Sports & Exercise**, vol. 40, n. 1, p. 181–188, 2008.
- TUDOR-LOCKE C, CRAIG CL, BEETS MW, BELTON S, CARDON GM, DUNCAN S, HATANO Y, LUBANS DR, OLDS TS, RAUSTORP A, et al: How many steps/day are enough? For children and adolescents. **Int J Behav Nutr Phys Act** vol. 8, no. 78, 2011.
- US Department of Health and Human Services: Office of Disease Prevention & Health Promotion. **Physical Activity Guidelines for Americans**, Outubro, 2008.
- WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Global recommendations on physical activity for health**. World Health Organization, 2010.

## **ANEXO 1**

### **QUESTIONÁRIO:**

1.Você participa de todas as aulas de educação física?

SIM/NÃO

2. O que você mais gosta da aula de educação física?

3. Seu professor já te orientou sobre tipos de atividades físicas que você possa fazer nas suas horas livres?

SIM/NÃO

a) Quais atividades ele te apresentou?

4.Você sabe o que é uma atividade aeróbica?

SIM/NÃO

a) Marque as atividades aeróbicas?

MUSCULAÇÃO, ALONGAMENTO, JOGAR FUTEBOL, CORRIDA,  
NATAÇÃO...

5.Nas suas aulas de EF você aprendeu que o sedentarismo é um fator de risco para diversas doenças?

SIM/NÃO

a) Marque as doenças que tem como fator de risco o sedentarismo?

DENGUE, GRIPE, DIABETES, HIPERTENSÃO...

6.Você sabe aferir sua frequência cardíaca?

SIM/NÃO

7.Você acha que somente as aulas de EF escolar são suficientes para ter um estilo de vida ativo?



SIM/NÃO

**8.** Você fica cansado (a) durante suas aulas de EF?

SIM/NÃO

**9.** O que é para você ter um estilo de vida ativo?

**10.** Você gosta de praticar atividade física?

SIM/NÃO

**a)** Quais você pratica?

**b)** Quantas vezes na semana? Por quanto tempo (minutos ou horas)?

**c)** Como você considera suas atividades físicas:

Leve / moderada / intensa

**11.** A educação física escolar teve influência para as suas práticas físicas?

**12.** Você acha que a quantidade de atividade física que você pratica durante a semana é suficiente para ter uma vida saudável?