revista biomotriz
v.7 n.2 - Dez/2013
ISSN
Impresso: 1679-8074
Online: 2317-3467
UNICRUZ



# ATIVIDADE FÍSICA DE ESCOLARES DO ENSINO MÉDIO: COMO ANDA?

*Physical activity for school high school: how to walk?*

Alencar Dill[1]
Pedro Antônio Batistella [2]

## RESUMO

Esse estudo surgiu do interesse em analisar o nível de atividade física de escolares do Ensino Médio, com idades entre 15 a 17 anos da Escola Estadual de Educação Básica Poncho Verde, de Panambi- RS. Caracterizou-se como uma pesquisa descritiva, da qual fizeram parte 78 alunos da população do ensino médio, sendo 39 alunos do sexo masculino e 39 do sexo feminino. O instrumento utilizado na pesquisa foi o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ), traduzido e modificado para uso educacional, servindo como estimativa do nível de atividade física, habitual de adolescentes e adultos jovens. Os dados foram analisados por meio de estatística descritiva pela média e desvio padrão. Para a análise estatística utilizou-se o teste qui-quadrado. Os escolares que responderam o questionário classificaram-se em quatro faixas: Muito Ativo, Moderadamente Ativo, Pouco Ativo e Inativo. Analisando os resultados, conclui-se que a maioria dos escolares de ambos os sexos apresentaram resultados positivos em relação ao nível de atividade física, estabelecendo classificação na grande maioria, Moderadamente Ativo ou Muito Ativo. Porém, quando comparamos os dois grupos encontramos uma diferença estatisticamente significativa em favor dos meninos, mostrando serem eles muito mais Ativos em relação às meninas. Estas além de apresentarem maior classificação Pouco Ativa e Moderadamente Ativa, também indicaram a presença de um índice considerável de sedentarismo. No entanto, esses escolares devem continuar a serem incentivadas, principalmente as meninas a praticar atividade física, mantendo e adquirindo hábitos e atitudes que estabelecerão melhor qualidade de vida.

**Palavras-chave**: Nível de atividade física. Sedentarismo. Escolares.

## ABSTRACT

This article is of interest to analyze how is the level of physical activity of high school students aged 15 to 17 years from the State School of Basic Education Poncho Verde, Panambi-RS. The study was conducted with 78 high school students from the school, 39 male students and 39 female. The instrument used in the research was the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ). This translated and modified by Marcus ViniciusNahas - NuPAF / UFSC for educational use, serving as an estimate of the level of habitual physical activity in adolescents and young adults.

[1]Acadêmico do Curso de Educação Física da Universidade de Cruz Alta.
[2]Professor M. Sc. da Universidade de Cruz Alta.

revista biomotriz
v.7 n.2 - Dez/2013
ISSN
Impresso: 1679-8074
Online: 2317-3467
UNICRUZ



The data were analyzed with descriptive statistics for the mean and standard deviation. To the statistical analysis was used chi-square test. The students who answered the questionnaire were classified into four bands: Very active, moderately active, Little Active and Inactive. Analyzing the results
concluded that most of the students of both sexes showed positive results regarding the level of physical activity, establishing classification in the majority, or Moderately Active Very Active. But when comparing these two groups, we found a statistically significant difference in favor of boys, showing them to be much more actives them girls. These in addition to having higher classification Little Moderately Active and Active, also indicated the presence of a considerable rate of sedentarism. However, these students should continue to be encouraged, especially girls to practice physical activity, maintaining and acquiring habits and attitudes that provide a good quality of life.

**Keywords:** Level of Physical Activity. Sedentarism. Students.

## INTRODUÇÃO

A prática de atividades físicas é de extrema importância para vida dos seres humanos, tanto no desenvolvimento humano como na prevenção de doenças possibilitando uma melhor qualidade de vida.

Desde o nosso nascimento somos estimulados á prática de exercícios físicos, tanto para nos desenvolvermos fisicamente ou aprender qualquer tipo de movimentos.

O estilo de vida, juntamente com o nível de atividade física de adolescentes, atualmente está sendo visto com muita preocupação por profissionais das áreas que estudam a saúde e o desenvolvimento humano.

Os adolescentes estão cada vez mais sedentários, tendo em vista os avanços tecnológicos que substituíram as brincadeiras ativas, como correr e jogar bola, por atividades passivas como computador e TV, pois a cada dia que passa os adolescentes de uma forma geral estão consumindo mais alimentos artificiais e deforma incorreta, prejudicando seu metabolismo e praticando menos atividades físicas.

revista biomotriz
v.7 n.2 - Dez/2013
ISSN
Impresso: 1679-8074
Online: 2317-3467
UNICRUZ



Segundo Barbosa (2004), a conscientização das crianças sobre a importância da atividade física regular como a principal forma de prevenção de doenças deve ser vista como prioridade em termos de saúde pública. Pois os estudos epidemiológicos apontam o sedentarismo como um dos principais fatores de risco para surgimento das doenças, principalmente das crônicas degenerativas.

Segundo Araújo (1985), o ser humano, por pertencer a esse macro sistema não foge à regra, passando no decorrer de sua vida por várias etapas, como ovo, embrião, recém-nascido, criança, adolescente, adulto e idoso. Essas passagens ou degraus são um somatório de três funções básicas inerentes a todo o processo humano: o crescimento, o desenvolvimento e a maturação.

O início da adolescência é marcado por um período de aumento acelerado no peso e na estatura. A idade de início, duração e intensidade deste estirão de crescimento é determinada geneticamente e varia consideravelmente de indivíduo para indivíduo. Para Gallahue (2001, p.17),

> "O crescimento pode ser definido como o aumento na estrutura corporal realizado pela multiplicação ou aumento das células; o desenvolvimento como um processo contínuo de mudanças no organismo humano que se inicia na concepção e se estende até a morte".

Por fim, ainda segundo Gallahue (2001, p.18):

> [...] a *maturação* refere-se às mudanças qualitativas que capacitam o organismo a progredir para níveis mais altos de funcionamento e que, vista sob uma perspectiva biológica, é fundamentalmente inata, ou seja, é geneticamente determinada e resistente à influência do meio ambiente. Por exemplo: a idade aproximada em que uma criança aprende a sentar ficar em pé e caminhar é altamente influenciada pela maturação.

Davim (2009) *caracteriza a adolescência como sendo* um período de vulnerabilidade física, psicológica e social, com complexas mudanças no processo de desenvolvimento do ser humano.

As mudanças fisiológicas, típicas desta fase, podem aumentar e estabelecer fatores de risco para a saúde, como a obesidade e de sua persistência futura. Para que isso não ocorra, o adolescente deve manter o peso adequado para a altura e, ao mesmo tempo, manter o crescimento e seu desenvolvimento normal.

revista biomotriz
v.7 n.2 - Dez/2013
ISSN
Impresso: 1679-8074
Online: 2317-3467
UNICRUZ



É verdade que existem várias outras questões psicossociais, estilos de vida que estão influenciando no desenvolvimento natural dos jovens. A televisão e o computador condicionam hábitos inativos e adaptações biológicas que podem induzir o aparecimento e o desenvolvimento de fatores de risco, predisponentes a inúmeras disfunções metabólicas. Um exemplo é utilização de guloseimas entre as refeições, propiciando consumo excessivo de produtos açucarados e de maior aporte calórico o que favorece a aquisição de hábitos alimentares direcionados ao desenvolvimento da obesidade. Está já é uma das principais doenças da atualidade e a cada ano que passa os jovens estão cada vez mais obesos, aumentando seus índices de massa corporal com uma grande tendência de se tornarem adultos obesos, tendo diversos problemas de saúde no futuro.

Outro fator é o sedentarismo, que já é uma realidade e aumenta seus índices ano a ano, isso tudo relacionado à comodidade do dia a dia, estabelecido pela modernidade, hoje o problema já atinge as crianças e os adolescentes o que antigamente não acontecia. Isso ocorre principalmente por causa da tecnologia. Muitas vezes as crianças têm a preferência por ficar em frente ao computador ou televisão ao invés de realizar algum exercício físico (RAYEL, 2008).

Para Hallal (2006), embora a maioria das doenças associadas ao sedentarismo somente se manifeste na vida adulta, é cada vez mais evidente que seu desenvolvimento se inicia na infância e adolescência. São diversos os fatores positivos durante uma atividade física, socialização, melhora no desempenho motor, aumenta a auto-estima e a autoconfiança, entre outros, que favorecem o adolescente diretamente a ter uma vida mais saudável. Este estímulo à prática de atividade física desde a juventude deve ser uma prioridade em saúde pública.

Desta forma o estilo de vida das pessoas agregado a pratica de atividade física, está estreitamente vinculado com a obtenção e manutenção da saúde. Sendo de extrema importância na vida dos seres humanos, bem como para a prevenção de doenças, para o corpo e a mente, sendo cada vez mais um fator decisivo para a qualidade de vida das pessoas.

Segundo Nahas (2003), muito se discute sobre a importância de um estilo de vida saudável e apesar de todas as evidências científicas acumuladas, muitas pessoas parecem ainda estar desinformadas ou desinteressadas a respeito da

revista biomotriz
v.7 n.2 - Dez/2013
ISSN
Impresso: 1679-8074
Online: 2317-3467
UNICRUZ



prática de atividades físicas regulares de uma nutrição equilibrada e de outros componentes relacionados á saúde.

Quando não se tem mais vontade de realizar as atividades do dia a dia, começam a aparecer sinais de sedentarismo que são causados pela falta de atividade física que vai acarretando na perda de força da musculatura, as articulações vão ficando cada vez mais fracas a pessoa perde a capacidade respiratória, acaba sendo prejudicada pelo sedentarismo (RAYEL, 2008).

Para Lazzoli (1998, p.108):

> O objetivo principal da prescrição de atividade física na criança e no adolescente é criar o hábito e o interesse pela atividade física, e não treinar visando desempenho. Dessa forma, deve-se priorizar a inclusão da atividade física no cotidiano e valorizar a educação física escolar que estimule a prática de atividade física para toda a vida, de forma agradável e prazerosa, integrando as crianças e não discriminando os menos aptos.

Atualmente a prática de atividade física é reconhecidamente tão importante na prevenção de doenças, ficando evidente que o sedentarismo torna-se um problema de saúde pública. É fácil entender a preocupação dos governos neste sentido, sendo que muito dinheiro é gasto anualmente no mundo todo, para o tratamento de doenças que poderiam ser evitadas.

> Em consequência, 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 desta forma para uma melhor qualidade de vida. Nesse contexto, ressaltamos que a atividade física é qualquer movimento como resultado de contração muscular esquelética que aumente o gasto energético acima do repouso e não necessariamente a prática desportiva (LAZZOLI, 1998, p. 108).

Para melhor entender esse processo, buscou-se fundamentação em Foss (2000 *apud* RENZ, 2009, p.41), observando que as pessoas conseguem melhorar de maneira significativa sua saúde e a qualidade de vida quando incluem de forma moderada a atividade física no seu dia a dia. Ainda Foss (2002 *apud* RENZ, 2009, p.41) complementa dizendo que a atividade física não precisa ser muito intensa para melhorar a saúde, mas que se conseguem outros benefícios conforme se aumenta a intensidade entre indivíduos que já são fisicamente ativos.

revista biomotriz
v.7 n.2 - Dez/2013
ISSN
Impresso: 1679-8074
Online: 2317-3467
UNICRUZ



A adolescência caracteriza-se por uma fase em que os jovens apresentam mudanças significativas nos padrões de comportamento, relacionados à saúde, destacando-se principalmente os hábitos insuficientes de prática de atividades físicas dentre outros.

Relacionar gênero com os espaços e tempos percorridos pelos jovens ao longo de sua vida, permite que o conhecimento sobre comportamento seja aprofundado e se torne uma ferramenta fundamental para ações futuras, cujo objetivo é promover um estilo de vida mais saudável nesta faixa etária.

É o período da vida onde ocorre uma série de transformações amplas, rápidas e variadas. O início da puberdade e a maturação sexual sinalizam as primeiras marcas dessa etapa. Esse período é afetado biológica e culturalmente devido ao início da maturação sexual, pela busca da independência emocional e financeira da família respectivamente.

Os adolescentes são particularmente vulneráveis ao estresse, pois em quase todas as sociedades, destacam-se claramente, se caracterizado por muitas transformações, tanto de ordem física quanto psicológica.

A adolescência é a etapa da vida compreendida entre a infância e a fase adulta, marcada por um complexo processo de crescimento e desenvolvimento psicossocial. É um período em que ocorrem profundas mudanças de caráter biológico, psicológicos e sociais.

A infância e adolescência são períodos muito importantes para formarem-se hábitos saudáveis para a vida, dentre eles a prática habitual de atividade física. Além de ser mais prováveis que adolescentes ativos tornem-se adultos também ativos, temos a questão de que, causas para o surgimento futuro de doenças crônico degenerativas começam á instalar-se muito cedo, talvez ainda na infância.

> Importantes estudos têm procurado destacar que hábitos de prática da atividade física, incorporados na infância e adolescência, possivelmente possam transferir-se para idades adultas. Acompanhamentos longitudinais sugerem que adolescentes menos ativos fisicamente apresentam maior predisposição a tornarem se adultos sedentários (GUEDES *et al*., 2001, p. 188 ).

Preocupada com os fatores de risco entre os adolescentes, à Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte, segundo Lazzoli *et al. (*1998, p.107):

revista biomotriz
v.7 n.2 - Dez/2013
ISSN
Impresso: 1679-8074
Online: 2317-3467
UNICRUZ



> [...] em posição oficial sobre Atividade Física na Infância e Adolescência, diz que, promover a atividade física, nestes ciclos iniciais da vida, significa estabelecer uma base sólida para a redução da prevalência do sedentarismo na idade adulta, contribuindo desta forma para uma melhor qualidade de vida.

A atividade física auxilia no desenvolvimento do adolescente e na redução dos riscos de futuras doenças, além de exercer importantes efeitos psicossociais e motores. Paralelamente, boa nutrição adequada à atividade física deve ser reconhecida como um elemento de grande importância para o crescimento e desenvolvimento normal durante a adolescência, bem como para diminuição dos riscos de futuras doenças.

A prática do exercício físico associada a uma oferta energética satisfatória proporciona um adequado desenvolvimento esquelético. Várias outras influências positivas estão relacionadas à atividade física regular, entre eles, o aumento da massa magra, diminuição da gordura corporal, além de melhorar os níveis de eficiência cardiorrespiratória, resistência muscular e força isométrica.

Dietz (1998, p.520) considera a adolescência:

> [...] como um dos períodos críticos do desenvolvimento humano, pois as mudanças fisiológicas típicas desta fase podem aumentar o risco de estabelecimento da obesidade e de sua persistência futura. Estudos epidemiológicos mostraram que grandes proporções de adultos obesos incorporaram essa característica durante a infância e adolescência. Portanto, não faltam motivos e indicações para que a prática de atividade física seja incentivada e incrementada na infância e adolescência.

Deutsch (1999) ressalta ainda que, a prática da atividade física tem se tornado nos últimos anos tema de grande preocupação, tanto do ponto de vista da condição de saúde como do de lazer e recreação.

Segundo *o* Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (BRASIL, 2008), estudos demonstram que a atividade física sofre redução exatamente no fim da adolescência. Esse é um período da vida em que o aconselhamento para a prática de atividade física deve ser fortalecido.

Mesmo assim, a população inativa, não sabe que, os maiores benefícios da atividade física são destinados aos indivíduos sedentários e que se tornam ativos,

revista biomotriz
v.7 n.2 - Dez/2013
ISSN
Impresso: 1679-8074
Online: 2317-3467
UNICRUZ



porém os efeitos fisiológicos da atividade física são transitórios, necessitando mantê-los ao longo da vida.

Porém torna-se importante diferenciar os indivíduos no que se refere a sua intenção de começar a praticar atividade física, (para aqueles fisicamente inativos) e ao tempo em que praticam (para aqueles fisicamente ativos).

Neste sentido é clara a importância de se praticar uma atividade física, de se manter ativo e que a Educação Física não se resume a correr brincar e jogar bola, mas sim, integrar o aluno na cultura corporal de movimento de uma forma completa.

A Educação Física no Ensino Médio deve proporcionar ao aluno, conhecimento sobre a cultura corporal de movimentos que implica na compreensão, reflexão, análise crítica, desenvolvimento motor etc.

O conhecimento do corpo se dará durante as vivências, nas atividades corporais, com objetivos vinculados ao lazer, saúde, bem estar e expressão de sentimentos. Este objetivo precisa ser garantido a todos os alunos, pois permitirá que eles, usufruam das formas culturais do movimento.

> A Educação Física como disciplina implica na promoção da reflexão através do conhecimento sistematizado, há um corpo de conhecimento, um conjunto de práticas corporais e uma série de conceitos desenvolvidos pela Educação Física que devem ser assegurados. No ensino médio, promovendo discussões sobre as manifestações dessas práticas corporais como reflexos da sociedade em que vive, pensando criticamente seus valores, o que levará os alunos a compreenderem as possibilidades e necessidades de transformar ou não esses valores (DARIDO *et al.,*1999, p.140).

Betti (2002) coloca que a Educação Física tem que preparar o aluno para ser um praticante “lúdico e ativo”, que introduza demasiadamente o esporte e os outros componentes da cultura em sua vida, para que o mesmo possa tirar o melhor proveito possível.

Especificamente para o adolescente, Barbosa (1991 *apud* VIEIRA; PRIORI; FISBERG, 2002, p.20) coloca as seguintes vantagens do esporte: “estimula a socialização, serve como um antídoto natural de vícios ocasiona maior empenho na busca de objetivos, reforça a auto-estima, ajuda a equilibrar a ingestão e o gasto de calorias e eleva a uma menor predisposição a moléstias.”

revista biomotriz
v.7 n.2 - Dez/2013
ISSN
Impresso: 1679-8074
Online: 2317-3467
UNICRUZ



Estudos sobre atividades físicas em adolescentes mostram que os meninos são mais ativos do que as meninas, pois o tempo dedicado pelos meninos à prática de exercícios físicos é bem maior, explicam-se pela distribuição de papéis na sociedade, tradicionalmente atribuídos a um e outro sexo.

Apesar das diferenças entre os sexos, tanto adolescentes do sexo feminino, quanto masculino, possuem potencial para obter melhoras na aptidão relacionada à saúde ou ao desempenho significativo, quando participam de atividades físicas regulares, modificando-se rapidamente durante esse período.

Entre as moças, parece existir um menor esforço social para a prática de exercícios físicos e esportes, dando maior dependência para atividades menos intensas fisicamente, vinculadas às tarefas domésticas. "Assim a postura do docente é uma referência que define como meninas e meninos agem e se relacionam entre si" (ALTMANN, 1998, p. 101).

Meninos e meninas nem sempre reagem da mesma forma à intervenção docente, e um exemplo é o fato de que os meninos desobedecem mais as normas escolares e a solicitações docentes do que meninas.

De acordo com Falkenbach (2002), a Educação Física do Ensino Médio vem passando por uma necessidade de atenção especial dos professores. Não se trata de derrubada de legislação ou outro movimento de caráter político. A necessidade é pedagógica, e está relacionada aos professores que devem estar convictos da importância e do papel da Educação Física do Ensino Médio.

Para Guedes e Guedes (1994 *apud* MUSTAFA, 2006, p. 56), o objetivo mais importante na educação física escolar, mais do que melhorar a aptidão física, seria criar mecanismo que levem aos educados a perceber a importância de adotar um estilo de vida saudável. Neste sentido a Educação Física vai além de exercitar segmentos musculares e de aperfeiçoar técnicas e táticas desportivas, ela tem o compromisso com a continuidade e o aprofundamento da formação social e humana do jovem.

Destaca-se, assim, a importância das aulas de educação física, dando a devida consideração e importância à disciplina, que possui um objeto de estudo e conhecimentos a ser transmitidos, vivenciados e construídos, preparando os alunos para uma vida com hábitos saudáveis e sociais.

Assim, a Educação Física deve levar a conhecer seu corpo, realizando atividades prazerosas, participativas e recreativas, na qual deve praticar e conviver socialmente com os outros.

Portanto, este artigo analisa e compara o nível de atividade física em que se encontram os escolares de ambos os sexos do Ensino Médio, indicando fatores positivos e negativos em relação à prática de atividade física.

## METODOLOGIA

Este estudo caracterizou-se como uma pesquisa descritiva, pois segundo Gil (2004) possui um caráter descritivo e tem como objetivo principal a descrição das características de determinada população ou fenômeno ou o estabelecimento das relações entre variáveis.

A população desta pesquisa compõe-se de 250 alunos matriculados no Ensino Médio na Escola Estadual de Educação Básica Poncho Verde de Panambi-RS, no ano de 2012, com idade entre 15 e 17 anos. A amostra de 30% da população de cada série do Ensino Médio, sendo 50% dos alunos do sexo masculino e 50% do sexo feminino, que aceitaram participar do estudo e responderam o instrumento de pesquisa. A escolha da amostra foi feita de forma aleatória.

Em seguida, entrou-se em contato com a direção da escola para obtenção da autorização para realização da respectiva pesquisa. Após isso foi marcada m a data e a hora da entrevista com os alunos. Na data prevista, distribuíram-se questionários, os quais foram recolhidos, após terem sido respondidos de forma individual pelos alunos.

O instrumento de pesquisa utilizado foi o questionário de atividades físicas habituais, desenvolvido originalmente por Russel e Pate – University os South Carolina/EUA, traduzido e modificado por Marcus Vinícius Nahas- NuPAF/UFSC para uso educacional, servindo como estimativa do nível de atividade física habitual de adolescentes e adultos jovens. Os dados foram analisados através de estatística descritiva pela média e desvio padrão. Para á analise estatística, utilizou-se o teste qui-quadrado.

revista biomotriz
v.7 n.2 - Dez/2013
ISSN
Impresso: 1679-8074
Online: 2317-3467
UNICRUZ



A pesquisa seguiu rigorosamente a resolução específica do Conselho Nacional de Saúde (196/96). De modo que garantiu e resguardou a integridade e os direitos dos voluntários, sendo informado detalhadamente sobre os procedimentos utilizados.

## RESULTADOS

Este estudo desenvolveu-se para analisar o nível de atividade física dos alunos do Ensino Médio, sendo os resultados apresentados logo abaixo em tabelas e gráfico para interpretação e discussão dos resultados obtidos.

**Tabela 1- Distribuição do comportamento da variável nível de atividade física dos alunos do Ensino Médio - 2012.**

| Classificação | n | % |
|---|---|---|
| Inativo | 6 | 7,69 |
| Pouco ativo | 12 | 15,38 |
| Moderadamente ativo | 33 | 42,30 |
| Muito ativo | 27 | 34,61 |

Analisando os resultados da Tabela. 1, pode-se notar que a maioria dos escolares do Ensino Médio (76,9%) apresentou classificação, Moderadamente Ativo ou Muito Ativo. Este dado é significativo e importante, pois indica que mais da metade dos alunos adolescentes do Ensino Médio são ativos.

No entanto, na classificação Pouco Ativo e Inativo (23,07%) observou-se que existem percentuais de inatividade e próximo dele, que devem ser combatidos e monitorados.

Segundo Tahara e Silva (2003), a prática de atividade física está com uma maior valorização nos dias atuais, visando aos diversos tipos de fatores que podem abalar diretamente, a estrutura qualitativa da vida das pessoas. Pensamentos e hábitos de vida estão sendo modificados, pois alguma parte da população já se conscientizou de que manter alguma atividade física regular pode melhorar muitos fatores negativos, causados por períodos de sedentarismo ou baixos graus de ativação física.

Assim, com o avanço da tecnologia e a virtualidade, não somente nas tarefas de trabalho, mas também em atividades domésticas e até mesmo no

revista biomotriz
v.7 n.2 - Dez/2013
ISSN
Impresso: 1679-8074
Online: 2317-3467
UNICRUZ



transporte e locomoção, substituindo o esforço físico muscular, fica evidente a necessidade da prática da atividade física, pois o sedentarismo está sendo um comportamento adotado pela maioria da população nos dias atuais.

**Tabela 2- Distribuição do comportamento da variável nível de atividade física dos alunos do sexo masculino do Ensino Médio - 2012.**

| Classificação | n | % |
|---|---|---|
| Inativo | 0 | 0 |
| Pouco ativo | 2 | 5,12 |
| Moderadamente ativo | 19 | 48,71 |
| Muito ativo | 18 | 46,15 |

Analisando os resultados da tab. 2, pode-se notar que 94,86% dos alunos entre a amostra do sexo masculino apresentam classificação moderadamente ativo ou muito ativo, evidenciando ser um percentual significativo. Em relação às duas outras classificações, Inativo e Pouco Ativo (5,12%), observou-se não haver índice de sedentarismo, apenas alguns alunos classificados como Pouco Ativos.

Fica evidenciado que os alunos do sexo masculino do Ensino Médio apresentaram percentual muito bom em relação ao nível de atividade física.

Mesmo assim segundo García (2003), é importante sempre ressaltar que a atividade física para promoção da saúde deve ser levada de forma regular e consistente.

Para o organismo que se encontra em processo de crescimento e desenvolvimento, é importante que a realização de atividades físicas se dê de forma sistemática e metodologicamente organizada, dirigida a cada grupo etário.

A prática de exercícios físicos regulares leva o indivíduo a um aumento de sua autoestima e redução dos níveis de depressão, melhorando consequentemente o relaxamento, qualidade do sono e fatores de riscos coronarianos (GUEDES; GUEDES, 1995).

No estudo de Guedes *et al.* (2001), por exemplo, foi analisado os níveis de prática de atividade física representativa de adolescentes matriculados em escola de Ensino Médio do município de Londrina, Paraná, sendo que a amostra foi constituída por 281 adolescentes (157 moças e 124 rapazes) com idade entre 15 e 18 anos.

revista biomotriz
v.7 n.2 - Dez/2013
ISSN
Impresso: 1679-8074
Online: 2317-3467
UNICRUZ



Nela, ficou constatado que entorno de 54% dos rapazes envolvidos no estudo foram classificados como ativos ou moderadamente ativos.

Assim, vale destacar que o processo da prática da atividade física e contínuo durante todas as fases da vida, cabendo a todas as partes envolvidas, alunos, professores e a sociedade em geral, diagnosticar fatores de sedentarismo, buscando ações que melhorem a qualidade de vida de todos.

**Tabela 3- Distribuição do comportamento da variável nível de atividade física dos alunos do sexo feminino do Ensino Médio - 2012.**

| Classificação | N | % |
|---|---|---|
| Inativo | 6 | 15,38 |
| Pouco ativo | 10 | 25,64 |
| Moderadamente ativo | 14 | 35,89 |
| Muito ativo | 9 | 23,07 |

Analisando os resultados da tab. 3, pode-se notar que a maior parte dos alunos (61,53%) da amostra feminina, apresenta-se Pouco Ativa ou Moderadamente ativa, em relação ao nível de atividade física. Observa-se também que existem índices de inatividade significantes de 15,38%, constatando a presença de sedentarismo entre as alunas.

Sharkey (2002) ressalta que a inatividade física é um grande fator de risco, sendo que as práticas de exercícios regulares diminuem as chances do desenvolvimento de inúmeras doenças como o câncer, diabetes e a obesidade.

O processo de aumento do sedentarismo nos seres humanos vem ocorrendo há milhares de anos, mas só nos dias de hoje foram atingidas as grandes massas populacionais (ASTRAND; RODAHL, 1992).

Entre meninas parece haver maior tendência a desenvolver atividades menos intensas, como tarefas domésticas, e existe menor reforço social para a prática de exercícios físicos e de esportes. Devido a esses valores sociais, algumas adolescentes podem adquirir a postura de que a prática de esportes e exercícios físicos é menos adequada à sua condição feminina, notando-se poucas mudanças nessa população social.

A inatividade física resulta um maior custo econômico para o indivíduo, família e sociedade. O sedentarismo em crianças e adolescentes é considerado um

revista biomotriz
v.7 n.2 - Dez/2013
ISSN
Impresso: 1679-8074
Online: 2317-3467
UNICRUZ



problema de saúde pública, devido à sua associação com a obesidade na infância e maior morbidade na idade adulta.

De acordo com Mamalakis; Kafatos, (1996), é tão grande a dimensão do problema, que a obesidade é considerada uma doença crônica e multifatorial e passou a ser considerado um dos elementos mais preocupantes por parte de estudiosos voltados à área da saúde, sendo avaliada como um dos maiores problemas de saúde pública em países desenvolvidos e em desenvolvimento.

Assim, com índices altos de sedentarismo entre a amostra do sexo feminino, sugerem-se ações imediatas, que venham incentivar a prática adequada, criando hábitos de atividade física nessa população.

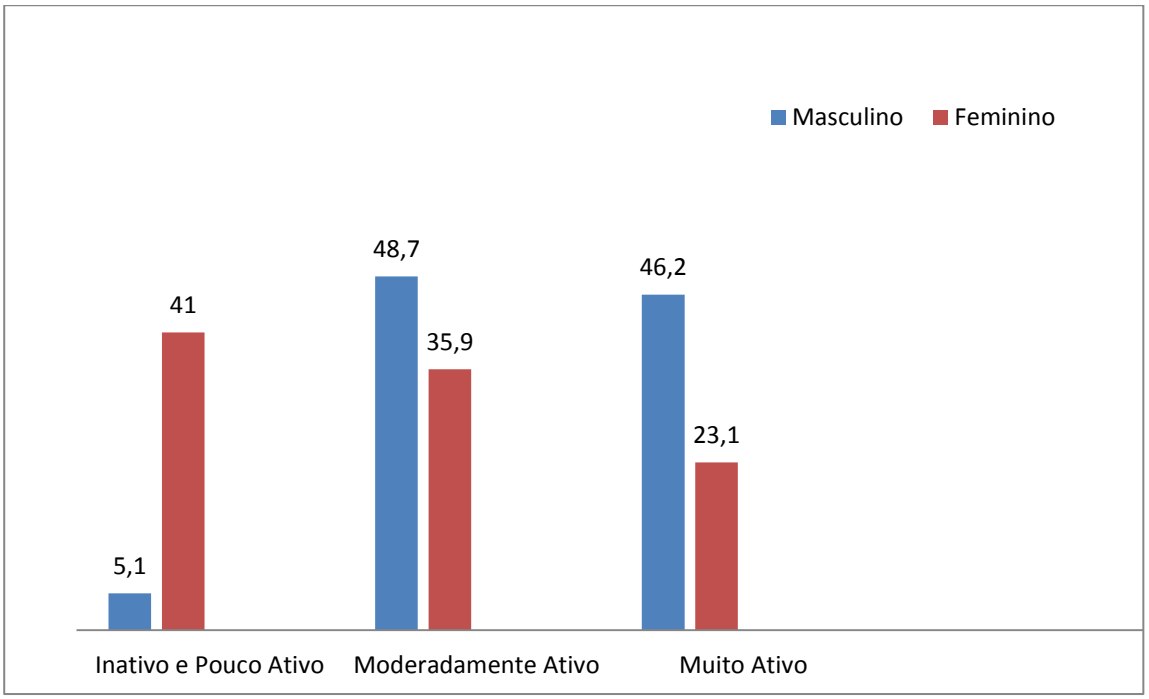


**Gráfico 1 – Gráfico entre as variáveis do sexo masculino e feminino e nível de atividade física dos alunos do Ensino Médio- 2012.**

Os resultados acima, que teêm como objetivo comparar o nível de atividade física entre meninos e meninas, apresentaram uma diferença estatisticamente significativa de (0,001;0,000;0,001), entre os meninos e as meninas no nível de atividade física, demonstrando serem as meninas mais sedentárias ou pouco ativas em relação aos meninos. Ou seja, observou-se uma diferença estatisticamente significativa de (0,001), em relação ao nível de atividade física de meninos e

revista biomotriz
v.7 n.2 - Dez/2013
ISSN
Impresso: 1679-8074
Online: 2317-3467
UNICRUZ



meninas, afirmando com os dados verificados neste estudo que, os adolescentes do sexo masculino, apresentam um nível de atividade física muito maior em relação aos apresentados pelas adolescentes do sexo feminino.

Já alguns estudos mostram que a prevalências de sedentarismo é de 49% entre os meninos e 67% entre meninas, sendo a inatividade física maior nos níveis socioeconômicos mais altos Hallal *et al*. (2006).

Os dados encontrados reforçam que a Escola Estadual de Ensino Básico Poncho Verde possui uma boa qualidade no processo de aprendizagem e desenvolvimento, tendo a capacidade de gerar atitudes positivas, criando hábitos saudáveis aos seus alunos. Porém, deve-se destacar que os programas de educação física escolar extraclasse, existentes na escola, não estão atingindo as meninas no que diz respeito a pratica de atividade física.

## CONCLUSÃO

Com base nos resultados obtidos em relação ao nível de atividade física dos escolares do Ensino Médio, podemos concluir que meninos e meninas obtiveram resultados positivos. Porém, pode-se afirmar com os dados verificados no estudo, que os adolescentes do sexo masculino apresentam um nível de atividade física muito maior em relação aos apresentados pelas adolescentes do sexo feminino.

Assim, ao analisar a amostra do sexo feminino detectou-se a incidência de sedentarismo, que sugere ações imediatas que venham incentivar a prática adequada de atividade física, principalmente nesta população.

O sedentarismo ou inatividade na adolescência é uma realidade, e pode influenciar diretamente á aquisição de hábitos inadequados e insuficientes entre os escolares, em relação ao nível de atividade física, gerando impacto significativo na saúde.

É fundamental que os adolescentes principalmente do sexo feminino, tenham o entendimento de quanto é importante ter uma vida ativa, e que a realização de atividade física é de grande importância, promovendo melhorias significativas á saúde.

Sendo assim, é necessário e fundamental que os escolares possam estar sendo orientada por profissionais de Educação Física, na busca de ações que desenvolva e estabeleça condutas que possam contribuir na aquisição de hábitos saudáveis, levando-os para toda á vida.

## REFERÊNCIAS

ALTMANN, H. **Rompendo fronteiras de gênero: Marias (e) homens na educação física.** 111pg. , 1998. Dissertação. Mestrado em Educação. Belo Horizonte: UFMG, 1998.

ARAÚJO, C.G.S**. Fundamentos biológicos:** medicina desportiva. Rio de Janeiro: Ao Livro Técnico, 1985.

ASTRAND, P.; RODAHL, K. ***Fisiología Del Trabajo Físico****: Bases Fisiológicas Del Ejercicio.* Editorial Médica Panamericana. 4ª ed. Buenos Aires, 1992

BARBOSA, V.L.P. **Prevenção da obesidade na infância e na adolescência:** exercício, nutrição e psicologia. Barueri, SP: Manole, 2004.

BRASIL. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios (2008). **Um panorama da Saúde no Brasil**. Rio de Janeiro: 2010. Disponível: <http://www.ibge.gov.br/home/estatistica/populacao/panorama_saude_brasil_2003_2008/PNAD_2008_saude.pdf> Acessado em: 18 abr.. 2013.

BETTI, M.; ZULIANI, L. R. Educação Física Escolar: uma proposta de diretrizes pedagógicas. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte***,* São Paulo, vol. 1, nº. 1, pg. 73-81, 2002.

DARIDO, S. C. *et al.*EDUCAÇÃO FÍSICA NO ENSINO MÉDIO: REFLEXÕES E AÇÕES. **Revista MOTRIZ**, São Paulo, vol.5, nº.2, pg. 139-145, 1999.

DAVIM, R M.B.; GERMANO, R. M.; MENEZES, R. M. V.; CARLOS, D. J. Delgado. Adolescente/Adolescência: Revisão Teórica Sobre uma Fase Crítica da Vida. **Revista da Rede de Enfermagem do Nordeste** Fortaleza, vol. 10, nº. 2, pg. 131-140, Abril/Junho, 2009

DEUTSCH, Silvia**.** Atitude de trabalhadores quanto á prática da atividade física no tempo livre. **Revista MOTRIZ**, São Paulo, vol. 5, nº. 2, pg.160-167, dez. 1999.

DIETZ, W. H. Consequências para a saúdeda obesidadena juventude: preditoresda infânciada doençaadulta. **Pediatrics**, New York, vol.101, nº. 3 , pg. 518-525, 1998.

FALKENBACH, A. P.. **A Educação Física na Escola: uma experiência como professor.** Lajeado: UNIVATES, 2002. Disponível:<http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S151786921998000400002&script=sci_arttext> Acesso em: 13 jun. 2012.

GALLAHUE, D. L.; OZMUN, J. C. **Compreendendo o Desenvolvimento Motor:** Bebês, Crianças, Adolescentes e Adultos. São Paulo: Phorte , 2001.

GARCÍA, A. R**.** Actividad física beneficiosa para la salud.**EFDeportes.com, Revista Digital**, Buenos Aires, ano 9, nº. 63 Ago. 2003.<http://www.efdeportes.com/efd63/activ.htm.> Acessado em : 20 ago. 2012.

GIL, A. C. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. São Paulo: Atlas, 2004.

*GUEDES*, D.P. ;*GUEDES*, Joana Elisabete R Pinto . ***Exercício Físico na Promoção da Saúde*.** 1ª. ed. *Londrina*: midiograf, *1995*. vol.1. pg.135-137

GUEDES,D. P. *et al*. Níveis de prática de atividade física habitual em adolescentes**.** ***Revista Brasileira de Medicina do Esporte***, Niterói RJ, vol.7, nº.6, pg.187-199, 2001. Disponível:<http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S151786922001000600002&lng=pt&nrm=iso&userID=-2>. Acessa do em: 15 nov.2012

HALLAL, P.C. *et al.* Prevalência de sedentarismo e fatores associados em adolescentes de 10-12 anos de idade. **Cadernos de Saúde Publica** Rio de Janeiro, vol.22, nº 6, pg.1277-1287, 2006.

LAZZOLI, J. K. Atividade física e saúde na infância e adolescência. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte,** Niterói, vol.4, nº.4, pg.107-109,Julho./Agosto.1998. Disponível: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S151786921998000400002&lng=en&nrm=iso&tlng=pt . Acessado em: 26 abr. 2012.

MAMALAKIS, G. & KAFATOS, A. Prevalence of obesity in Greece. **International Journal Of Obesity**. vol.20, pg. 488-92, 1996.

MUSTAFA, Z. H**. A educação física e a educação para a saúde nas escolas públicas da cidade de Dourados/MS**. 250 pg., 2006. Dissertação. (Mestrado em Ciências da Saúde). Universidade de Brasília. DF, 2006.

NAHAS, M. V. **Atividade física, Saúde e Qualidade de Vida.** Conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. 3ª ed. rev., e atual. Londrina: Midiograf, 2003.

RAYEL, A; F. **Sedentarismo: o mal da vida moderna:** Rudge Ramos Jornal Online, 2008.Disponível:<http://www.metodista.br/rronline/noticias/saude/pasta4/sedentarismo-o-mal-da-vida-moderna >. Acessado em: 25 abr. 2012.

RENZ, J. P. S. **Treinamento de musculação para adolescentes: Concepção de educadores físicos e médicos**. 41-63 pg., 2009. Trabalho de Conclusão de Curso (Licenciatura em Educação Física). Novo Hamburgo RS: FEEVALE, 2009.

SHARKEY, B. J. **Condicionamento físico e saúde**: 4ª. Ed. Porto Alegre: Artmed, 2002.

TAHARA, A. K.; SILVA, K. A**.** A prática de exercícios físicos na promoção de um estilo de vida ativo. **EFDeportes.com, Revista Digital***,* Buenos Aires, ano 9, nº. 61, jun. 2003.
Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd61/ativo.htm.> Acessado em: 20 ago. 2012.

VIEIRA, V. C. R.; PRIORE, S. E.; FISBERG. M.. A atividade física na adolescência. **Adolescência Latino- americana**, Porto Alegre, vol.3, nº. 1,Agosto,2002. Disponível:<http://raladolec.bvs.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-71302002000100007&lng=es&nrm=iso>. Acessado em: 18 out. 2012.

**Autor correspondente:** Alencar Dill

E-mail: alencardill@hotmail.com

Celular: (055) 9107- 4054

Rua Morengaba 333, ap.101 CEP: 98280-000 São Jorge, Panambi, RS.