

ESTILO DE VIDA ATIVO ENTRE JOVENS FORMANDOS E EGRESSOS DO ENSINO MÉDIO EM VALE REAL

Adriano Preis, Franciele Einsfeld¹

Orientadora: Dra. Rochele Rita Andreazza Maciel²

Resumo: O presente estudo visa verificar os níveis de atividade física dos estudantes do ensino médio e egressos, e a relação que eles estabeleceram com a Educação Física e a prática regular de exercícios físicos. Este artigo está vinculado ao projeto de pesquisa do Trabalho de Conclusão de Curso, no curso de Licenciatura em Educação Física, da Universidade de Caxias do Sul. **Objetivo:** O objetivo do presente estudo é verificar se estudantes e egressos do Ensino Médio em Vale Real, RS mantêm um estilo de vida ativo. **Método:** O método de pesquisa usado é o quantitativo transversal, tendo uma amostra de 29 adolescentes, formados por alunos do segundo e terceiro anos do Ensino Médio da Escola Estadual de Ensino Fundamental Bernardo Petry, e os egressos formados no ano de 2020. Os dados do estudo foram colhidos através de um questionário no Google Forms, contemplando questões como níveis de exercício físico e relação com a Educação Física escolar, além de calcular o índice de massa corporal a partir dos dados coletados. **Resultados:** Os dados coletados através do questionário, com base nos objetivos propostos, apontam que os adolescentes mantêm um estilo de vida ativo, com preferência dos meninos para o esporte e das meninas a caminhada, com ambos frequentando em bom número as academias de musculação. A Educação Física mostrou grande aceitação dos seus conteúdos, sendo o esporte o conteúdo preferido por eles. **Conclusões:** Apoiados no questionário e nos objetivos, concluímos que apesar da rotina com trabalho e estudos, os adolescentes mantêm um estilo de vida ativo, e a escolha passa pelas aulas de Educação Física, que mostrou ter uma influência positiva para que eles tenham um estilo de vida ativo.

Palavras - chave: Adolescentes, sedentarismo, obesidade, atividade física, Educação Física escolar.

ACTIVE LIFESTYLE AMONG YOUNG GRADUATES AND HIGH SCHOOL GRADUATES IN VALE REAL

Abstract: This study aims to verify the levels of physical activity of high school students and graduates, and the relationship they established with Physical Education and the regular practice of physical exercise. This article is linked to the research project of the Final Course Paper, in the Licentiate Degree in Physical Education course, at the University of Caxias do Sul. **Objective:** The aim of this study is to verify whether high school students and graduates in Vale Real, RS maintains an active lifestyle. **Method:** The research method used is quantitative cross-sectional, with a sample of 29 adolescents, graduated from second and third year high school students at the Bernardo Petry State

¹ Acadêmicos do curso de Licenciatura em Educação Física pela Universidade de Caxias do Sul (UCS). E-mail: apreis2@ucs.br – feinsfeld@ucs.br

² Doutora em Educação (UCS). Mestre em Educação pela Universidade de Caxias do Sul (UCS). Docente da Universidade de Caxias do Sul na Área de Conhecimento a Ciências da Vida. Coordenadora do Gepich. Coordenadora pedagógica da Educação Básica no Colégio São José (Caxias do Sul). rramacie@ucs.br

Elementary School, and graduates graduated in 2020. Data of the study were collected through a questionnaire on Google Forms, covering issues such as levels of physical exercise and relationship with physical education at school, in addition to calculating the body mass index from the collected data. **Results:** The data collected through the questionnaire, based on the proposed objectives, show that adolescents maintain an active lifestyle, with boys preferring sports and girls walking, with both attending a good number of gyms. Physical Education showed great acceptance of its contents, with sport being their preferred content. **Conclusions:** Supported by the questionnaire and the objectives, we concluded that despite the routine of work and studies, adolescents maintain an active lifestyle, and the choice goes through Physical Education classes, which has been shown to have a positive influence so that they have a style of active life.

Keywords: Adolescents, sedentary lifestyle, obesity, physical activity, Physical Education at school.

INTRODUÇÃO

Um estilo de vida ativo, praticando atividades físicas regulares, faz relação com a melhora da aptidão física, saúde óssea, cognição, saúde mental, saúde cardiometabólica e redução da adiposidade (Organização Mundial da Saúde - OMS, 2020). De acordo com pesquisa realizada pelo Ministério da Saúde (2019), o número de obesos no país aumentou 67,8% entre 2006 e 2018. Conforme cita Barbosa (2009), o consumo exagerado de alimentos ultraprocessados, o advento das tecnologias que proporcionam mais facilidades nas tarefas do cotidiano e o estilo de vida sedentário são os principais fatores que influenciam no aumento da obesidade. Segundo cartilha fornecida pela OMS em 2020, crianças e jovens com idades entre 5 a 17 anos de idade devem acumular pelo menos 60 minutos de moderada a vigorosa atividade física, em pelo menos 3 dias da semana, para obter os benefícios esperados.

Ao que se percebe, muitas são as preocupações quanto a saúde dos adolescentes, por isso, a Educação física escolar é importante para que o estudante adquira um estilo de vida ativo. Ela tem por objetivo despertar o interesse pelo exercício físico, esportes e pelas diversas manifestações corporais, desenvolvendo e ampliando o repertório motor. De acordo com Barbosa (1999), a Educação Física, como disciplina do currículo obrigatório, tem como principal meta a ser atingida a formação de pessoas críticas, autônomas e conscientes de seus atos. A Base Nacional Comum Curricular (BNCC) cita a Educação Física como componente curricular que tematiza as práticas corporais em suas diversas formas de codificação e significação social (BRASIL, 2017). Neste documento, a

Educação Física propõe aos estudantes a apreciação, compreensão e a prática de brincadeiras, jogos, esportes, danças, lutas, ginástica e práticas corporais de aventura. Além disso, os estudantes devem fazer reflexão destas práticas, “aprofundando seus conhecimentos sobre as potencialidades e os limites do corpo, a importância de se assumir um estilo de vida ativo, e os componentes do movimento relacionados à manutenção da saúde”. (BRASIL, 2017, pg 484)

No decorrer da vida escolar os estudantes têm acesso a atividade física no componente curricular de Educação Física, muitas vezes o único momento que a pratica. Contudo, um estudo de Ripari *et al.* (2018) aponta que 31% dos estudantes analisados classificaram as aulas de Educação Física (EFI) como chatas, difíceis ou sem importância, e além disso, 29% relataram que se sentem bem somente às vezes ou não se sentem bem nas aulas da disciplina. Neste sentido, Barbosa (1999) diz que o professor deve ser um agente colaborador no processo de transformação desta realidade, proporcionando uma variedade de conteúdos para que seja oportunizado o desenvolvimento de habilidades motoras e que tenham aceitação, participação de todos os estudantes nas atividades desenvolvidas nas aulas de educação física, para que a atividade física possa se tornar uma rotina no seu cotidiano. Para que os jovens pratiquem atividades físicas regularmente e tenham envolvimento com o desporto, não basta que dominem técnicas e regras, mas sim, realizar tais atividades com segurança e eficiência, pois precisam de autonomia para praticá-las por conta própria, (FERREIRA, 2001). O autor orienta ainda para que eles tenham espaço e tempo adequado, além de experimentar as mais diversas práticas corporais, e dentro disso, que eles possam se identificar com alguma atividade em específico e vir a praticar no cotidiano, como em grupo de amigos, no bairro ou clube.

O estudante ao concluir o Ensino Médio, busca outros afazeres, como por exemplo, uma graduação, trabalho, deixando de praticar atividade física, levando ao sedentarismo, podendo assim desenvolver a obesidade e doenças cardiovasculares. Assim, surgem indagações: se o estudante em sua vida acadêmica participa nas aulas de educação física por que não incluiu como um hábito em sua vida diária? Qual o papel da educação física no ambiente escolar para a qualidade de vida?

Considerando a importância da atividade física na vida do indivíduo para sua qualidade de vida e a influência que a educação física escolar tem na escolha de um estilo de vida ativo, surge o interesse em verificar se estudantes e egressos do ensino médio em

Vale Real-RS, mantém um estilo de vida ativo. O presente estudo apresenta importância acadêmica e relevância social por apresentar os níveis de atividade física e a influência da educação física nesse processo, obtendo dados de uma população específica dentro de um processo de educação, e a partir disso, uma intervenção no processo de ensino/aprendizagem torna-se mais assertiva, bem como políticas públicas para promoção de atividades físicas com engajamento destes adolescentes.

METODOLOGIA

O presente estudo averiguou o nível de atividade física dos estudantes e egressos do Ensino Médio do município de Vale Real, RS, por meio de um questionário abordando questões de exercício físico, fazendo relação com as aulas de educação física escolar, tendo caráter quantitativo transversal, para traduzir em números e estatísticas as informações dos adolescentes quanto às suas características pessoais e a exposição aos fatores relacionados à exercício físico e Educação Física Escolar (RODRIGUES, 2007), e qualitativo, já que buscamos interpretar a realidade dos estudantes e egressos a partir dos dados fornecidos pelo questionário.

A população do estudo foi composta por quatro turmas do segundo e terceiro ano do Ensino Médio da Escola Estadual de Ensino Fundamental Bernardo Petry, localizada no município de Vale Real-RS, e pelos egressos que se formaram no ano de 2020, na mesma escola dos estudantes, onde todos que fazem parte destas turmas e que demonstraram interesse em participar do estudo formaram a amostra final de 29 indivíduos.

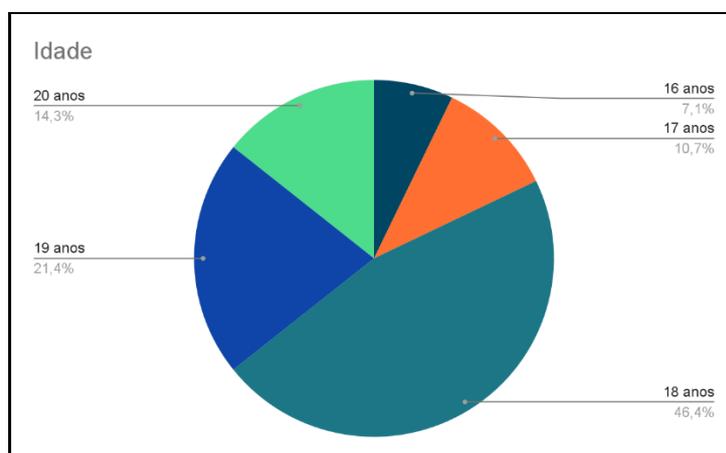
O instrumento de coleta de dados de todo o grupo de estudo, foi um questionário através de um formulário do Google Forms, com 4 perguntas abertas sobre idade, sexo, peso e altura, e 8 perguntas fechadas de múltipla escolha, contemplando as seguintes variáveis: níveis de atividades físicas e exercício físico, prática esportiva, níveis de interesse nas aulas de Educação Física e seus conteúdos. A escala de numeração de 1 a 10 nas questões 9,11 e 12, foram sugeridas pelos autores do presente estudo para medir o grau de percepção em relação ao que estava sendo perguntado. A análise foi realizada através do peso e altura para calcular o índice de massa corporal (IMC), como sugeridos por Conde e Monteiro (2006). Em relação à Educação Física, teve o questionamento sobre a sua relação com as aulas e seus conteúdos, perguntando sobre as suas preferências e

níveis de participação e motivação nas aulas. Por fim, eles foram questionados sobre o conhecimento em relação a importância dos exercícios físicos para a saúde e qualidade de vida, além da importância que eles dão para a colaboração da Educação Física no processo de conscientização para um estilo de vida ativo. Estas últimas questões foram respondidas por grau de percepção numa escala de 1(um) a 10(dez). O questionário foi enviado para os estudantes e egressos no mês de agosto de 2021 e as respostas foram recebidas até o final do mês de setembro de 2021. Terminada a coleta de dados, estes foram armazenados numa planilha do Excel, onde foi feita uma análise descritiva, confrontando os dados com outros estudos, que fazem relação com os indicadores coletados através deste questionário, fazendo testes de associação com análise bivariada (teste qui quadrado de Pearson).

ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Com base nos dados obtidos por meio da aplicação do questionário, analisamos os dados e identificamos quais aspectos se tornam relevantes para que ocorra o conhecimento sobre o que interfere para um estilo de vida ativo de jovens estudantes e egressos do Ensino Médio. Diante disso, inicialmente abordamos o perfil dos sujeitos, começando pela idade dos entrevistados, conforme a figura 01.

Figura 01: Idade dos sujeitos.



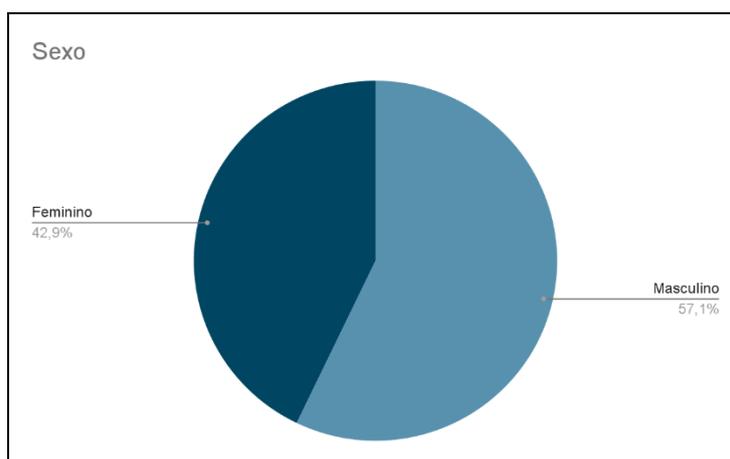
Fonte: acervo dos autores (2021)

Os resultados apontam que temos um total de 14,3% com 20 anos; 21,4% com 19 anos; 46,4% com 18 anos; 10,7% com 17 anos e 7,1% com 16 anos. A adolescência é um período crítico do desenvolvimento, pois além da formação e consolidação de hábitos de

vida, a exposição a determinados fatores de risco pode comprometer a saúde do adulto (INCA, 2017). Essa faixa etária passa por um período de transição entre a infância e a vida adulta. É quando eles começam a decidir e planejar a sua profissão, entram em determinados grupos sociais, passam por transformações físicas e mentais durante a puberdade, e é nesse período que muitos hábitos são criados ou consolidados. Por esse motivo, a instrução para um estilo de vida ativo se torna necessária.

Ao abordar o gênero dos entrevistados, conforme figura 2, os resultados apresentam um total de 57,1% do sexo masculino e 42,9% do sexo feminino.

Figura 02: Sexo dos sujeitos.

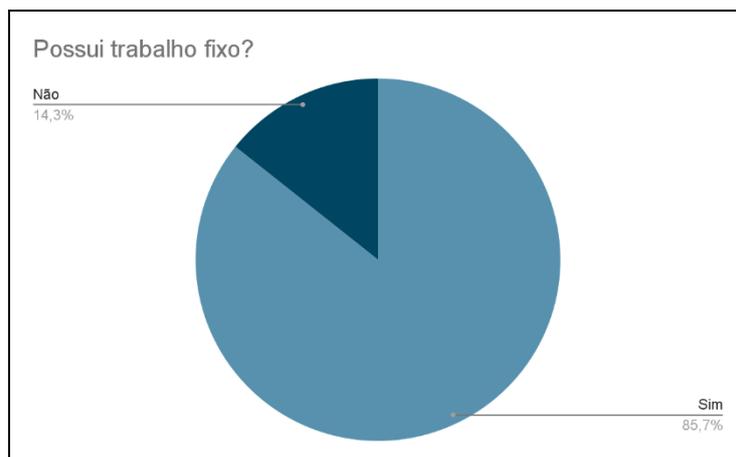


Fonte: acervo dos autores (2021)

Os hábitos dos adolescentes se dão muito em função dos grupos sociais em que participam. Os meninos tendem a criar relações sociais em torno dos esportes, o que não acontece da mesma forma entre as meninas. Por outro lado, elas praticam mais a caminhada e atividades como danças rítmicas (LIMA et al (2019). Pacífico et al, (2020), concluíram em seu estudo que o sedentarismo era maior entre as meninas. A diferença entre os sexos em relação à atividade física se dá por diferentes motivos, principalmente pelo grande envolvimento dos meninos com as atividades esportivas e a maior busca das meninas com atividades que fazem relação com saúde e bem estar.

Dando sequência ao questionário, foi questionado se estes possuem trabalho fixo, como mostra a figura 03.

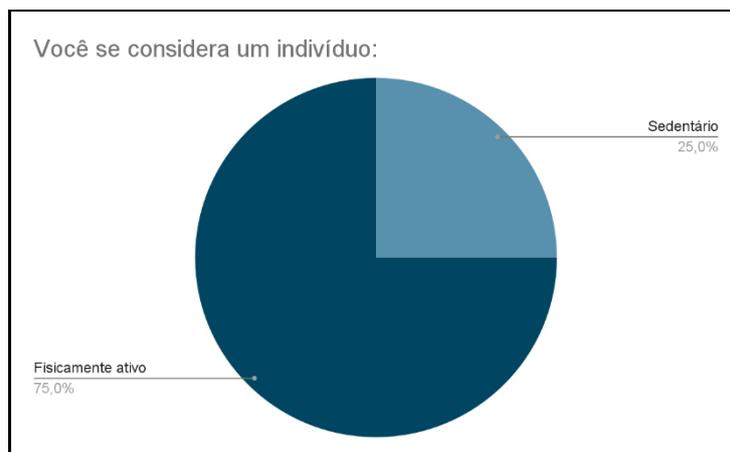
Figura 03: Possui trabalho fixo?



Fonte: acervo dos autores (2021)

Com base nas respostas, 85,7% contem trabalho fixo, e apenas 14,3% não trabalham no momento. Uma rotina com um trabalho fixo ocupa uma boa parte do tempo do dia desses jovens, que muitas vezes ainda é conciliada com os estudos, tanto no Ensino Médio como no Ensino Superior. Na cidade, muitas empresas aderiram ao programa Jovem Aprendiz, onde são recrutados estudantes para que estes possam ingressar no mercado de trabalho, com um turno diário de 4 a 6 horas diárias. Outros ainda, possuem trabalho com turno integral, com os estudos no turno da noite. Isso pode aumentar drasticamente o esgotamento físico e mental, podendo o final de semana ser reservado para descanso ou atividades de lazer sem atividade física. Entretanto, um dado que chamou atenção é que os adolescentes que não possuem trabalho fixo praticam menos de 3 horas semanais de exercícios físicos ou são sedentários. Esse dado mostra que mesmo tendo trabalho fixo, é possível conciliar trabalho e exercício físico quando eles entendem a importância das atividades físicas para o seu bem estar. A figura 04 apresenta dados referentes aos sujeitos se identificarem como sedentários ou fisicamente ativos:

Figura 04: Você se considera um indivíduo:



Fonte: acervo dos autores (2021)

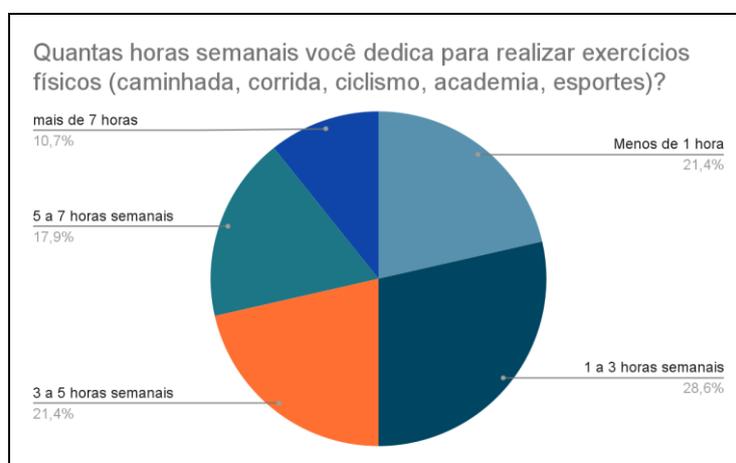
Dando sequência ao questionário, foi questionado aos indivíduos se estes se consideram pessoas fisicamente ativas ou sedentárias, e 75% se consideram fisicamente ativos e 25% responderam que se consideram sedentários, ou seja, a grande maioria pratica alguma atividade física, sendo que 56% dos que se consideram sedentários são do sexo masculino, que mostram números diferentes do estudo de Pacífico et al, (2020), onde o número de sedentarismo era maior entre as meninas. Essa diferença no presente estudo pode se dar pela maior participação dos meninos no estudo, deixando o número de sedentários maiores entre eles.

Um indivíduo fisicamente ativo adota uma rotina com atividades físicas para cumprir as tarefas básicas do dia a dia, como deslocamento para trabalho ou escola/universidade, afazeres domésticos e momentos de lazer, bem como, uma rotina de exercícios físicos regulares como caminhada, corrida, academias e esportes em geral. Por outro lado, são fisicamente inativos os indivíduos que não praticaram qualquer atividade física nos últimos três meses, que não apresentam trabalho ou deslocamento com esforço físico relevante e que não participam da limpeza pesada de suas casas (Ministério da Saúde, 2019). O município de Vale Real dispõe de vários locais e espaços públicos para a prática de atividades físicas, como campos de futebol, ginásios de esportes, além de um projeto social oferecendo várias modalidades esportivas para a comunidade em geral, como futebol, tênis de mesa, capoeira, patinação, entre outros.

A variedade de espaços disponíveis facilita o acesso à prática de atividades físicas. Muitas práticas envolvem os esportes, mas é importante que aqueles que não gostam de atividades esportivas tenham o espaço adequado para praticar atividades físicas da sua

preferência. Ainda faltam espaços específicos para algumas atividades específicas, como por exemplo, uma pista de skate e quadras de esportes de areia, mas estas são encontradas na cidade vizinha e de fácil acesso. Conforme a figura 05, o gráfico apresenta quantas horas semanais os indivíduos praticam algum exercício físico.

Figura 05: Quantas horas semanais você dedica para realização de exercícios físicos?

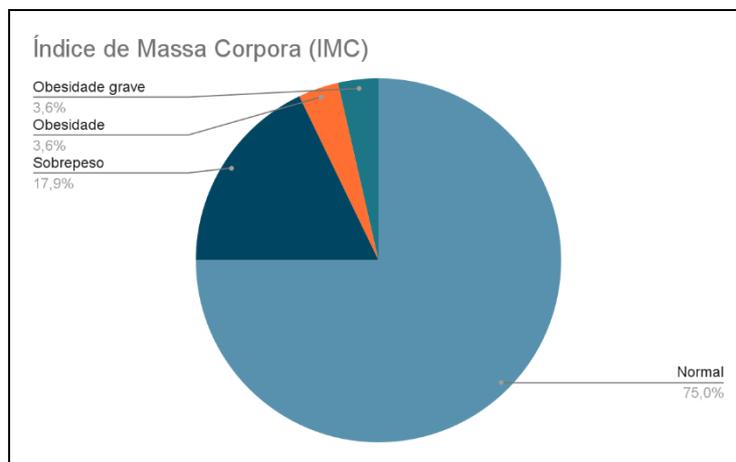


Fonte: acervo dos autores (2021)

O gráfico mostra que 28% praticam em torno de 1 a 3 horas semanais; 21,4% praticam em torno de 3 a 5 horas semanais; 17,9% praticam 5 a 7 horas semanais; 10,7% praticam 7 horas ou mais; e 21,4% praticam menos de 1 hora de atividade física por semana. Com base na recomendação da OMS (2020), que propõe pelo menos 3 horas semanais para a faixa etária presente neste estudo, 50% dos que responderam o questionário estão cumprindo essa recomendação. Com o advento da tecnologia, surgiram equipamentos e acessórios que facilitam a rotina, e isso causa um declínio de atividades físicas, fato citado por Bouchard (2003), dizendo que declínio do gasto energético se dá pela diminuição do nível habitual de atividade física dos indivíduos, que gastam mais tempo no modo de vida sedentário. Santos et al (2021), investigaram a prevalência de fatores de risco comportamentais para doenças cardiovasculares em adolescentes na cidade de Pelotas, RS, sendo a inatividade física o fator de risco mais presente, com 74,8%. Esse fator demonstra a importância das atividades físicas rotineiras, e com todas as facilidades presentes na rotina que causam a inatividade física, os estudantes do presente estudo conseguem se manter ativos em sua maioria, já que apenas 21,4% deles praticam menos de 1 hora de exercícios físicos por semana.

Também foi calculado o Índice de Massa Corporal (IMC) dos participantes do estudo a partir dos dados de peso e altura fornecidos por eles, como mostra a figura 06.

Figura 06: Índice de Massa Corporal (IMC)



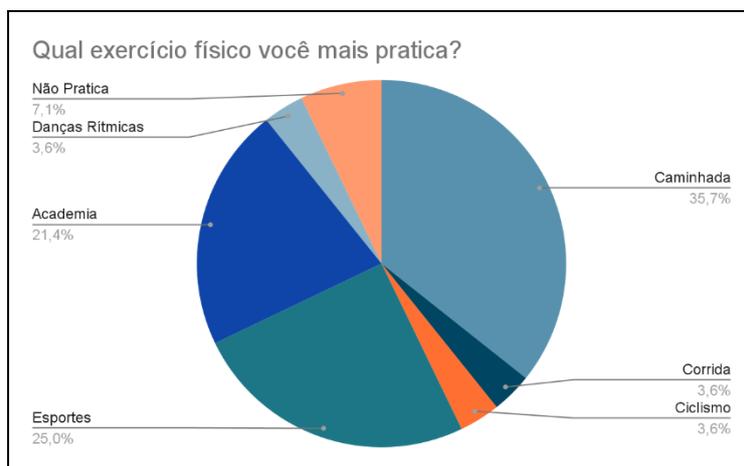
Fonte: acervo dos autores (2021)

A classificação da composição corporal é feita através do índice de massa corporal (IMC), definido como o peso em quilogramas dividido pela altura em metros quadrados (Kg/m^2) (GUEDES, 1994). Após a realização dos cálculos, chegamos aos seguintes resultados: 75% estão com o IMC normal e 25% com excesso de peso, corroborando com o estudo realizado em Porto Alegre, RS, onde 27,6% dos adolescentes avaliados foram classificados com excesso de peso (SCHOMMER, 2014). Outro dado vem da Pesquisa Nacional da Saúde (PNS, 2019), apontando que 22,9% dos adolescentes entre 15 e 17 anos do sexo feminino apontam excesso de peso, e do sexo masculino este número é de 16%. Os casos de obesidade e obesidade grave foram observados somente no sexo masculino.

Um indivíduo é considerado obeso quando apresenta quantidade excessiva de gordura corporal (Barbosa, 2009) que tem diversas causas, como herança genética e principalmente hábitos alimentares de alto valor energético alinhado com o sedentarismo (Simão et al, 2020). Para tentar conter o avanço dos níveis alarmantes da obesidade no Brasil, foi criada a Lei nº 13.666, em 16 de maio de 2018, para incluir o tema transversal da educação alimentar no currículo escolar (BRASIL, 2018), na tentativa de instrução para hábitos alimentares mais saudáveis do que os praticados pelos adolescentes. Entretanto, na escola frequentada pelos entrevistados neste estudo, existe uma cantina onde são vendidos alimentos pouco nutritivos ou inadequados à promoção da saúde. O

ambiente escolar precisa colaborar nesse processo de educação alimentar alinhada com um estilo de vida ativo dos seus estudantes.

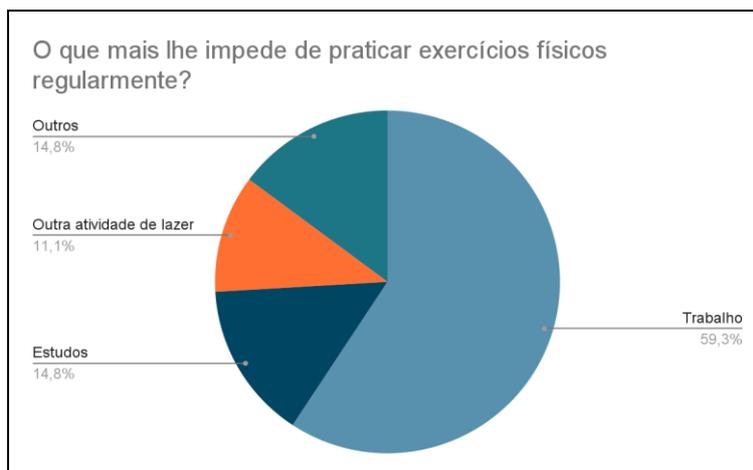
Figura 07: Qual exercício físico você pratica mais?



Fonte: acervo dos autores (2021)

Quanto ao questionamento sobre os exercícios físicos mais praticados entre eles, a caminhada com 35,7%, esportes com 25%, e academia com 21,4% foram os mais citados, seguidos de ciclismo, corrida e danças rítmicas com 3,6%. Entre o sexo feminino a caminhada é a mais praticada, sendo os esportes os mais praticados pelo sexo masculino, dados que convergem com o estudo de Lima et al (2019), onde o futebol e musculação são mais praticados entre os homens e a caminhada a mais praticada pelas mulheres. O dado que diverge é que 69,5% dos entrevistados de Lima et al (2019) declararam não praticar nenhuma atividade física de lazer ou esporte, e no presente estudo, 7,1% disseram que não praticam nenhum exercício físico. A cultura do esporte está bem presente em todo país, assim como no município de Vale Real, principalmente o futebol, sendo praticado por todas as faixas etárias e principalmente pelo sexo masculino. Eles se reúnem socialmente para a prática de um exercício físico através do esporte, e isso resulta numa maior qualidade de vida quando esporte e lazer são praticados juntos. Fazendo relação com esses dados, a figura 08 mostra os seguintes dados:

Figura 08: O que mais lhe impede de praticar exercícios físicos regularmente?

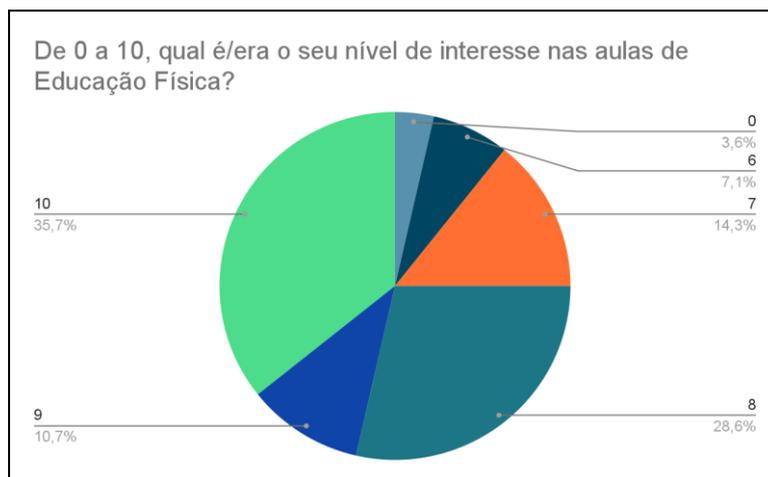


Fonte: acervo dos autores (2021)

O que mais impede os entrevistados de praticar exercícios físicos regularmente é o trabalho, com 59,3%, seguido por estudos e outros não especificados com 14,8% cada. A opção de outras atividades de lazer sem atividades físicas ficou com 11,1%. Apesar de o trabalho representar 59,3% do total, 80% desse percentual são fisicamente ativos. Isso mostra que eles ainda conseguem praticar algum exercício físico apesar da sua rotina de trabalho. Por outro lado, os que apontaram os estudos como maior impeditivo, metade deles são sedentários. Ainda teve a opção de não considerar importante, mas esta não foi citada por nenhum deles. Este é um claro indicador de que eles sabem da importância que as atividades físicas exercem para uma melhor qualidade de vida, mas o esgotamento físico e mental de uma rotina de trabalho e estudos pode limitar a prática de exercícios físicos.

Na sequência, foi questionado sobre o interesse dos alunos nas aulas de Educação Física, conforme a figura 09:

Figura 09: Qual o seu nível de interesse nas aulas de Educação física?

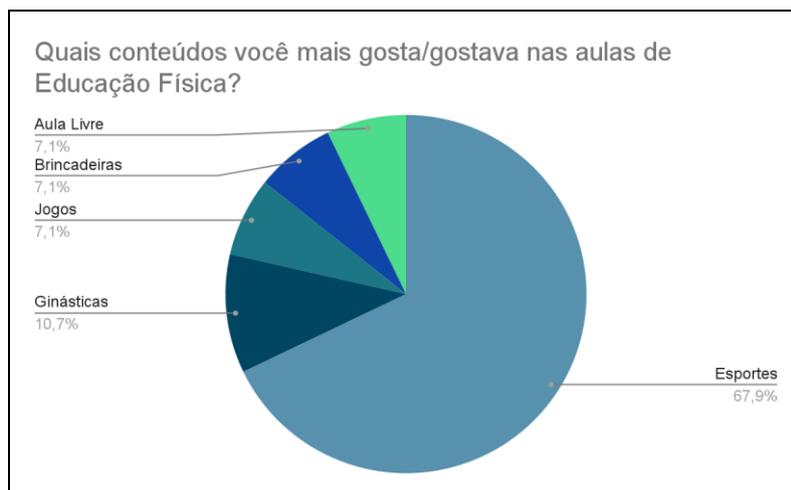


Fonte: acervo dos autores (2021)

A avaliação foi feita com base na percepção dos mesmos num nível de 0(zero) a 10(dez). O número 10 teve 35,7%, o 9 com 10,7%, número 8 com 28,6%, 7 com 14,3% e o 6 com 7,1%. Mas teve também o número zero que foi citado por 3,6%, chamando atenção por demonstrar um enorme descontentamento desse percentual com as aulas de Educação Física. O estudo de Ripari *et al.* (2018), aponta que 31% dos estudantes analisados classificaram as aulas de Educação Física como chatas, difíceis ou sem importância. Os métodos de análise foram diferentes, mas mostram que têm estudantes que não gostam das aulas de Educação Física. Chicati (2008), verificou o interesse dos alunos nas aulas de educação física do ensino médio de Maringá, PR, e mostrou que mais de 30% deles mostraram interesse abaixo de regular. Por outro lado, a grande maioria do presente estudo considera o seu interesse nas aulas muito bom, já que 89,3 dos entrevistados escolheram uma nota acima de 7 para o seu próprio interesse nas aulas.

Os dados do gráfico 10 mostram os conteúdos preferidos dos estudantes.

Figura 10: Quais conteúdos você mais gosta/gostava nas aulas de Educação Física?

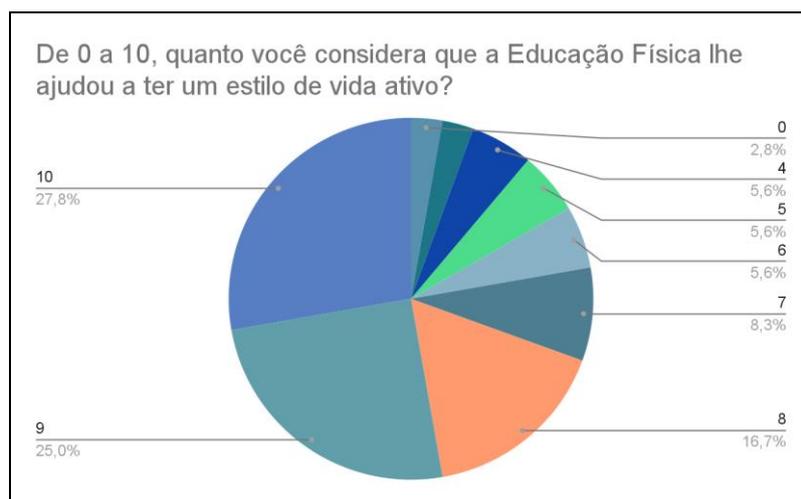


Fonte: acervo dos autores (2021)

O esporte é o conteúdo preferido deles, com 67,9%, seguido por ginásticas, jogos, brincadeiras e aula livre. Esses dados fazem relação com os exercícios mais praticados por eles fora do ambiente escolar, e também da grande oferta de espaços para a prática esportiva na cidade e a cultura do futebol impregnada na comunidade. No estudo de Chicati (2008), o nível de preferência pelo desporto foi amplamente maior entre os meninos, com mais de 65%, mas no nosso estudo, essa preferência foi equilibrada entre os gêneros. Tanto os meninos, quanto as meninas gostam dos esportes nas aulas de educação física. Atividades além do esporte nem sempre são bem aceitas entre os alunos, mas são necessárias para que estes tenham um amplo repertório motor.

A Base Nacional Comum Curricular (BNCC) propõe aos estudantes a apreciação, compreensão e a prática de brincadeiras, jogos, esportes, danças, lutas, ginástica e práticas corporais de aventura (BRASIL, 2017) Mesmo o esporte sendo a preferência da maioria nas aulas e nas práticas de lazer, ele não pode ser a única prática realizada no ambiente da educação física. Alunos sem habilidades motoras refinadas tendem a deixar de praticar esportes, já que existe esse limite motor, e num ambiente de competição eles se sentem retraídos e por vezes repreendidos pelos colegas por tal dificuldade. Logo, muitos começam a ter dificuldades de aceitação das aulas, não por não gostar delas, mas por não se sentir bem nesse ambiente de competição. Nesse contexto, é importante “encorajar para participar de atividades físicas que sejam agradáveis/ divertidas, ofertar variedade, e que sejam adequadas para sua idade e habilidade” (OMS, 2020 pg. 3), e o professor é fundamental nesse processo. Dando continuidade, a figura 11 expressa o auxílio da Educação Física para um estilo de vida ativo.

Figura 11: Auxílio da Educação Física para ter um estilo de vida ativo.



Fonte: acervo dos autores (2021)

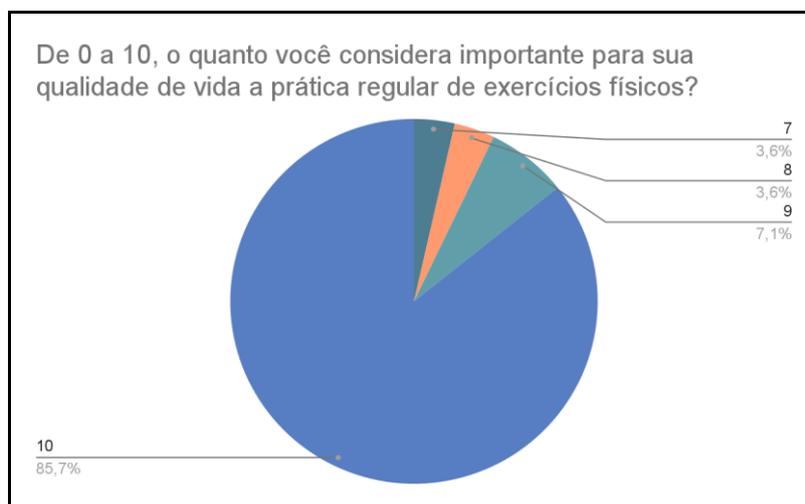
Os resultados mostram que 77,8% responderam com notas acima de 7, com grande percentual entre 9 e 10, e 22,2% ficaram abaixo do 6. As práticas corporais realizadas na escola deverão conscientizar para um estilo de vida ativo, mas, por vezes, é apenas um espaço para “jogar bola” ou um tempo livre das disciplinas de sala de aula. Quando as aulas de educação física não motivam os alunos para a prática dentro e fora da escola, a competitividade pode ser um dos aspectos a ser trabalhado.

O ambiente competitivo presente nas aulas precisa ser medido e controlado pelo professor, pois este pode ser um componente de exclusão dos alunos sem habilidades motoras refinadas. A metodologia pode ser levada para atividades cooperativas quando a competição extrapolar o limite da normalidade. “A composição entre cooperação e competição é um processo social pertinente à vida e ao esporte, por isso é preciso conhecê-lo melhor e saber dosar de forma equilibrada” (Brotto *apud* Correia 2015, pg 31).

De acordo com a revisão feita por Mantovani, Maldonado, Freire (2021), a educação física precisa levar o aluno a uma maior consciência acerca da importância e da prática de atividades físicas ao longo de sua vida e também sobre as complicações do sedentarismo. Segundo os autores, uma visão voltada para o tema da saúde começa a surgir na literatura e se “concretizar na escola, possibilitando que os professores e as professoras reflitam sobre formas de problematizar a temática a partir da fundamentação teórica produzida pela promoção da saúde” (MANTOVANI, MALDONADO, FREIRE,

2021, pg. 14). Além disso, os estudantes devem fazer reflexão destas práticas, “aprofundando seus conhecimentos sobre as potencialidades e os limites do corpo, a importância de se assumir um estilo de vida ativo, e os componentes do movimento relacionados à manutenção da saúde” (BNCC, 2017, pg. 484). A figura 12 mostra os seguintes resultados:

Figura 12: Relevância para sua qualidade de vida a prática regular de exercícios físicos.



Fonte: acervo dos autores (2021)

Desse modo, é possível perceber que os adolescentes consideram importante a prática de exercícios, com um total majoritário de 85,7%, consideram nota 10, que acreditam ser de grande importância exercícios físicos. Apenas 7,1% avaliou como nota 9; 3,6% avaliaram com nota 8; e 3,6% avaliaram com nota 7 a prática de exercícios físicos.

A OMS (2020) diz que um indivíduo ativo, com práticas de atividades físicas regulares, tende a melhorar sua aptidão física, saúde óssea, cognição, saúde mental, saúde cardiometabólica e redução da adiposidade. Por outro lado, o estilo de vida sedentário é considerado um dos principais fatores que levam à obesidade, e segundo pesquisa realizada pelo Ministério da Saúde (2019), apresenta em seus resultados que o número de obesos no país aumentou 67,8% entre 2006 e 2018, cenário que poderá ser alterado com um estilo de vida mais ativo da população.

Segundo Vieira (2019), hábitos saudáveis como boa alimentação e a prática de exercícios físicos regulares são grandes fatores de prevenção da obesidade, que é fator de risco importante para uma série de doenças cardiovasculares e também ao câncer nas suas

diversas manifestações. Os estudantes e egressos reconhecem que um estilo de vida ativo é importante para uma boa qualidade de vida. Os resultados mostram que os níveis de atividade física entre eles estão satisfatórios e conseqüentemente com níveis baixos de obesidade. Isso mostra que apesar de toda a rotina de estudos, e em muitos casos agregando trabalho fixo diário e todo o esgotamento físico e mental que isso pode causar, eles mantêm um estilo de vida ativo, tanto com exercícios físicos regulares, quanto atividades de lazer envolvendo o esporte.

CONCLUSÕES

O presente estudo buscou averiguar os níveis de atividade física praticados pelos estudantes do Ensino Médio de Vale Real, RS e seus egressos, além de verificar se a Educação Física escolar participou no processo de escolha por um estilo de vida ativo.

No primeiro momento, buscamos verificar se os indivíduos são fisicamente ativos ou sedentários e o que mais os impede de praticar exercícios físicos regularmente. Os indivíduos analisados são fisicamente ativos, mesmo que muitos deles já tenham ingressado no mercado de trabalho e ainda tenham os estudos, ainda conseguem manter-se ativos, o que na nossa visão se dá pelo entendimento desses jovens acerca da importância de um estilo de vida ativo para a saúde e o bem-estar, além da grande oferta de espaços para a prática de exercícios físicos que a cidade oferece.

Em relação aos exercícios físicos mais praticados por eles, observamos uma preferência de atividades conforme o sexo. Os meninos preferem as atividades em torno dos esportes, por outro lado, a preferência das meninas é a caminhada, mas ambos frequentam academias de musculação em bom número. Esse fator está relacionado aos grupos sociais em que eles participam, já que os meninos se reúnem muito para prática do esporte como uma atividade de lazer, onde está incluso o componente da competição, que é evitado pelas meninas nas suas práticas de exercícios físicos e de lazer.

Por fim, analisamos os dados referentes a Educação Física, onde o focamos nos níveis de interesse nas aulas, os conteúdos preferidos dos adolescentes e a influência que ela teve na escolha por um estilo de vida ativo. Com o esporte sendo bem presente na comunidade e na mídia, ele se torna também o conteúdo preferido por eles, mas também tem outros conteúdos que são aceitos pelos estudantes. A variedade de atividades

propostas nas aulas de Educação Física faz com que eles possam ter uma maior participação e maior possibilidade de escolha para levar essa atividade para o seu dia a dia. A condução das aulas junto com os conteúdos abordados fez com que eles entendessem a importância de ter um estilo de vida ativo.

Portanto, concluímos que os estudantes do Ensino Médio de Vale Real são fisicamente ativos e realizam atividades físicas além do espaço escolar, e os egressos mantêm um estilo de vida ativo, mesmo com o ingresso no mercado de trabalho. Concluímos também que a Educação Física Escolar foi uma influência positiva na escolha por um estilo de vida ativo. Sendo assim, reforçamos a importância de boas metodologias nas aulas e a experimentação de uma variada gama de práticas corporais para que eles possam escolher a que mais lhe agrada para ser incorporada no seu dia a dia. Além disso, a disponibilidade de espaços apropriados para a prática segura de exercícios físicos é fundamental, com políticas públicas de incentivo ao esporte e as diversas atividades de lazer com atividade física.

REFERÊNCIAS

BARBOSA, Cláudio L. de Alvarenga. **Educação Física Escolar: da alienação à libertação**. 2ª ed. Petrópolis, RJ: Editora Vozes, 1999.

BARBOSA, Vera Lúcia Perino. **Prevenção da obesidade na infância e na adolescência: exercícios, nutrição e psicologia**. 2ª edição. Barueri, SP, Manole, 2009.

BRASIL. 2018. In: **Altera a Lei nº 9.394, de 20 de dezembro de 1996, para incluir o tema transversal da educação alimentar e nutricional no currículo escolar**. Brasília, DF: Presidência da República, 2018. Disponível em: <<https://legislacao.presidencia.gov.br/atos/?tipo=LEI&numero=13666&ano=2018&ato=495ETU61UeZpWTe25>> Acesso em: 01 de Novembro de 2021.

BRASIL. Ministério da Educação. **Base Nacional Comum Curricular**. Brasília, 2017.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Estimativas sobre frequência e distribuição sociodemográfica de fatores de risco e proteção para doenças crônicas nas capitais dos 26 estados brasileiros e no Distrito Federal em 2018**. Brasília, 2019.

BOUCHARD, Claude. **Atividade física e obesidade**. São Paulo: Manole, 2003.

CHICATI, Karen Cristina. **Motivação nas aulas de Educação Física do ensino médio.** Revista da Educação Física, Maringá, 2008.

CONDE, Wolney L.; MONTEIRO, Carlos A. **Valores críticos de massa corporal para classificação do estado nutricional de crianças e adolescentes brasileiros.** Sociedade Brasileira de Pediatria, 2006.

CORREIA, Marcos Miranda. **Trabalhando com jogos cooperativos: Em busca de novos paradigmas na educação física.** Campinas, SP: Editora Papirus, 2015.

FERREIRA, Marcos Santos. **Aptidão física e saúde na Educação Física Escolar: ampliando o enfoque.** Revista Brasileira de Ciência e Esporte, Rio de Janeiro, 2001.

GUEDES, Dartagnan Pinto. **Composição corporal: princípios, técnicas e aplicações.** 2ª edição. APEF. Londrina, 1994.

IBGE, Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Diretoria de Pesquisas, Coordenação de População e Indicadores Sociais. **Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar 2015.** Rio de Janeiro; 2016.

INCA, Instituto Nacional de Câncer José de Alencar Gomes da Silva. **Posicionamento do Instituto Nacional de Câncer José Alencar Gomes da Silva acerca do Sobrepeso e Obesidade.** 2017. Disponível em: <http://www1.inca.gov.br/rbc/n_63/v01/pdf/03-posicionamento-instituto-nacional-de-cancer-jose-alencar-gomes-da-silva-acerca-do-sobrepeso-e-obesidade.pdf> Acesso em: 01 de Novembro de 2021.

BRASIL. **Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional.** Lei número 9394, 20 de dezembro de 1996.

LIMA, G.M. et al. **Atividade física de lazer e esportes na população brasileira: uma análise da disparidade social.** PLOS ONE. 03 de dezembro de 2019. Disponível em: <<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0225940>> Acesso em: 01 de Novembro de 2021.

MANTOVANI, Thiago Villa Lobos; MALDONADO, Daniel Teixeira; FREIRE, Elisabete dos Santos. **A relação entre saúde e educação física escolar: uma revisão integrada.** Movimento, Porto Alegre, 2021.

OMS, Organização Mundial da Saúde. **Diretrizes da OMS para atividade física e comportamento sedentário: num piscar de olhos.** Genebra, 2020.

PACIFICO, Ana Beatriz et al. **Comparação da percepção de qualidade de vida entre adolescentes praticantes e não praticantes de esporte no contra turno escolar.** Caderno de saúde coletiva, Rio de Janeiro, 2020.

PNS, Pesquisa Nacional de Saúde: **2019. Informações sobre domicílios, acesso e utilização dos serviços de saúde: Brasil, grandes regiões e unidades da federação / IBGE, Coordenação de Trabalho e Rendimento.** Rio de Janeiro: IBGE, 2020.

RIPARI, Rennan et al. **Educação física escolar sobre dois alunos do ensino médio.** Educação Física e Ciência. Ensenada. 2018.

RODRIGUES, William Costa. **Metodologia Científica.** FAETEC/IST. Paracambi, 2007.

SANTOS, Fernanda Borba dos, et al. **Fatores de risco comportamentais para doenças cardiovasculares entre adolescentes da zona rural de um município do Sul do Brasil.** Cadernos de Saúde Pública, Rio de Janeiro, 2021.

SCHOMMER, Vânia Ames, et al. **Excesso de Peso, Variáveis Antropométricas e Pressão Arterial em Escolares de 10 a 18 Anos.** Arquivos Brasileiros de Cardiologia, São Paulo 2014.

SIMÃO, M. C. S. A. et al. **Aumento da obesidade em crianças e adolescentes: risco de complicações cardíacas futuras.** Revista Eletrônica Acervo Saúde, 2020.

VIEIRA, Alexandre A. **Exercícios físicos e seus benefícios no tratamento de doenças.** Pelotas, 2019

APÊNDICE A – QUESTIONÁRIO UTILIZADO NA COLETA DE DADOS PARA ESTUDO DE CASO

1. Idade
2. Sexo
3. Altura
4. Peso
5. Você possui trabalho fixo?
6. Você se considera um indivíduo fisicamente ativo ou sedentário?

7. Quantas horas semanais você dedica para realizar exercícios físicos (caminhada, corrida, ciclismo, academia, esportes)?
8. Qual exercício físico você mais pratica (Caminhada, corrida, ciclismo, esportes, academia, ginásticas, danças rítmicas, nenhum ou outros)?
9. O que mais lhe impede de praticar exercícios físicos regularmente (trabalho, estudos, outras atividades de lazer sem atividade física ou não considera importante)?
10. De 0 a 10, qual é/era o seu nível de interesse nas aulas de educação física?
11. Quais conteúdos você mais gosta/gostava nas aulas de educação física?
12. De 0 a 10, quanto você considera que a educação física lhe ajudou a ter um estilo de vida ativo?
13. De 1 a 10, o quanto você considera importante para sua qualidade de vida a prática regular de exercícios físicos?