

“A associação entre o estilo de vida e a atitude de alunos do Ensino Básico e Secundário em relação à disciplina de Educação Física”. – Élvio Gouveia (UMa)

## A Associação entre o Estilo de Vida e a Atitude de Alunos do Ensino Básico e Secundário em Relação à Disciplina de Educação Física

Élvio Rúbio Gouveia<sup>1,2,3</sup>, Andreas Ihle<sup>3</sup>, Ana Rodrigues<sup>1</sup>, Ana Luísa Correia<sup>1</sup>, Ricardo Alves<sup>1</sup>, Joana Simões<sup>1</sup>, Bruna Gouveia<sup>2,3,4</sup>, Matthias Kliegel<sup>3</sup>, Duarte Freitas<sup>1</sup>, Helder Lopes<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Department of Physical Education and Sport, University of Madeira, Funchal, Portugal;

<sup>2</sup> Madeira Interactive Technologies Institute (MITI);

<sup>3</sup> Center for the Interdisciplinary Study of Gerontology and Vulnerability, University of Geneva, Geneva, Switzerland

<sup>4</sup> Saint Joseph of Cluny Higher School of Nursing, Funchal, Portugal

### Resumo

Este estudo teve por objetivo o seguinte: investigar a associação entre o estilo de vida e a atitude positiva (EñgEFD) ou negativa (EgEFD) dos alunos sobre a Educação Física (EF).

Um estudo de natureza transversal foi conduzido em 243 estudantes (15.6 ±2.5 anos). A informação demográfica, a opinião sobre a EF, e a auto percepção foram avaliados através de questionários. A aptidão física foi determinada a partir da FITNESSGRAM e da EUROFIT. A percentagem de gordura foi estimada a partir das equações de Slaughter et al., (1988). Análises descritivas e o *t-test* de medidas independentes foram conduzidas nas análises.

Nesta amostra, 74.5% dos estudantes afirmam gostar de EDF. Os EgEFD apresentam scores significativamente mais elevados comparativamente aos EñgEFD na força, velocidade/agilidade, força resistência do tronco e resistência aeróbia ( $p<.007$ ). Os EgEFD têm uma melhor percepção das suas capacidades físicas, assim como referem ter uma boa saúde e adotarem estilos de vida mais saudáveis ( $p<.001$ ).

Os EgEFD apresentam um perfil funcional e psicológico mais saudável, auto percecionam um melhor estado de saúde e preferem envolver-se em atividades físicas em detrimento das atividades sedentárias no seu dia-a-dia.

**Palavras-chave:** Aptidão física, Educação Física, Estudantes do Ensino Básico e Secundário, Perfil de Saúde

### Abstract

The objective of this study was to investigate the association between the lifestyle and the positive attitude (EñgEFD) or negative (EgEFD) of the students on Physical Education (PE).

A cross-sectional study was conducted in 243 students ( $15.6 \pm 2.5$  years). Demographic information, opinion about PE, and self-perception were evaluated through questionnaires. Physical fitness was determined from FITNESSGRAM and EUROFIT battery. The percentage of fat was estimated from the equations of Slaughter et al. (1988). Descriptive analyzes and the t-test of independent measurements were conducted in the analyzes.

On this sample, 74.5% of students say they like PE. EgEFD presented significantly higher scores compared to EñgEFD in strength, speed / agility, strength of trunk strength and aerobic resistance ( $p < .007$ ). the EgEFDs have a better perception of their physical abilities, as well as being healthy and adopting healthier lifestyles ( $p < .001$ ).

The EgEFDs have a healthier functional and psychological profile, self-perceive better health and prefer to engage in physical activities rather than sedentary activities in their daily lives.

**Key words:** Students' attitude; Physical Education; Physical Activity; Fitness; Self-Concept

## **Introdução**

A Educação Física Escolar é uma das fontes de atividade física (PA) amplamente disponíveis para crianças e adolescentes. É bem aceite que a Educação Física Escolar desempenha um papel importante no processo educacional global, ajudando os alunos a desenvolver um estilo de vida mais saudável (Plano de Trabalho da UE para o Desporto 2014-2017 [EUWPS], 2014; Institute of Medicine [IOM, 2013], 2013). As intervenções na Educação Física Escolar têm se mostrado eficazes no aumento dos níveis de PA e possivelmente na melhoria da aptidão física dos alunos (Kriemler et al., 2011). No entanto, pesquisas anteriores revelaram que a motivação dos alunos para participar na Educação Física diminui com a idade (Gu & Zhang, 2016). Por outro lado, para a maioria dos estudantes, a Educação Física é a única oportunidade de participar da PA organizada (Morgan, Beighle e Pangrazi, 2007; Pate, Ward, O'Neill e Dowda, 2007). Isso apoia a importância de uma melhor compreensão das atitudes dos alunos em relação à Educação Física e as suas associações com os estilos de vida, com a finalidade de desenvolver intervenções que possam contribuir para um maior envolvimento dos alunos tanto na Educação Física como na atividade física em geral. O presente estudo seguiu uma abordagem mais abrangente para investigar a relação entre a atitude dos alunos em relação à Educação Física, considerando simultaneamente vários domínios associados (idade, género, PA, auto-percepção do estilo de vida fisicamente ativo, autopercepção de competência física, PA e aptidão física).

## Metodologia

Um estudo de natureza transversal foi conduzido em 243 estudantes, com idades compreendidas entre os 10 e os 21 anos de idade ( $15.6 \pm 2.5$ ). A informação demográfica, a opinião sobre a EDF, a auto percepção sobre as qualidades atléticas, o estado de saúde, as atividades sedentárias e a atividade física foram avaliados através de questionário. A aptidão física foi determinada a partir das baterias FITNESSGRAM e EUROFIT. A percentagem de gordura foi estimada a partir das equações de Slaughter et al., (1988). Análises descritivas e o *t-test* de medidas independentes foram conduzidas nas análises estatísticas. A participação dos estudantes foi voluntária e os alunos foram avaliados em 2016. Os dados foram recolhidos através de questionários sob forma de auto-preenchimento numa sala de aula de informática. As avaliações de aptidão física foram realizadas no ginásio de cada escola. Todos os procedimentos foram explicados a cada participante e o consentimento informado por escrito foi concedido pelos pais ou responsáveis legais antes das avaliações.

## Resultados

Nesta amostra, 74.5% dos estudantes afirmam gostar de EDF. Os EgEFD apresentam scores significativamente mais elevados comparativamente aos EñgEFD na força explosiva dos membros inferiores ( $p=.004$ ), na velocidade/agilidade ( $p=.007$ ); na força resistência do tronco ( $p=.001$ ); e na resistência aeróbia ( $p=.001$ ) (ver Tabela 1). Além de mais proficientes, os EgEFD têm uma melhor percepção das suas capacidades físicas, assim como referem ter uma boa saúde e adotarem estilos de vida mais saudáveis ( $p<.001$ ) (ver Tabela 2 e 3).

Tabela 1 Prevalência de alunos com uma atitude positiva/negativa relativamente à Educação física e comparação de médias nos testes de aptidão física entre alunos que têm uma atitude positiva vs negativa relativamente à Educação Física

	Atitude negativa relat. à EF	Atitude Positiva relat. à EF	<i>p</i>
	M±SD	M±SD	
	n=58	n=177	
Idade (anos)	15.4±2.1	15.1±2.6	.350
Rapazes (%)	20.2	79.8	<.001
Raparigas (%)	27.4*	72.6*	<.001

Aptidão Física			
SLJ (cm)	139.1±29.4	154.1±35.2	.004
SAR (cm)	24.8±5.7	25.8±6.2	.295
SHR (seg)	22.5±1.8	21.5±2.5	.002
SUP (n)	18.5±4.7	20.9±5.0	.001
HGR (kg)	28.3±7.1	28.3±8.3	.991
BAH (seg)	9.1±11.3	12.3±12.8	.090
PACER (n)	25.3±11.4	38.3±21.3	<.001
IMC (kg/m <sup>2</sup> )	21.8±3.8	21.7±3.6	.803
Gordura Corporal (%)	27.0±9.5	24.7±9.6	.123

SLJ, salto em comprimento; SAR, sit and reach; SHR, agilidade; SUP, força abdominal; HGR, dinamometria; BAH, força geral; PACER, resistência aeróbia; IMC, índice de massa corporal;

Tabela 2 Comparação de médias na atividade física reportada (organizada e não organizada), percepção de competência e qualidade atléticas entre alunos que têm uma atitude positiva vs negativa relativamente à Educação Física

	Atitude negativa relat. à EF	Atitude Positiva relat. à EF	<i>p</i>
	M±SD	M±SD	
	n=58	n=177	
AF não organizada (dias/sem.)	1.7±1.9	2.5±2.0	.006
AF organizada (dias/sem.)	0.4±1.1	1.4±2.1	<.001
Desporto Escolar (dias/sem.)	1.9±1.6	2.2±1.3	.531
Percepção de Competência Física			
Qualidades Atléticas	3.0±1.0	3.8±1.0	<.001
Skills	3.3±1.0	3.8±0.9	<.001
Aptidão geral	2.9±1.1	3.7±1.0	<.001
Velocidade	3.1±0.9	3.9±0.8	<.001
Força	2.9±0.8	3.8±0.8	<.001
Coragem	3.4±1.0	4.0±0.8	<.001

Tabela 3 Comparação de médias na Percepção da Imagem Corporal, Composição corporal, e auto percepção sobre a saúde e estilo de vida entre alunos que têm uma atitude positiva vs negativa relativamente à Educação Física

	Atitude negativa relat. à EF	Atitude relat. à EF	Positiva
	M±SD	M±SD	<i>p</i>
	n=58	n=177	
Percepção da Imagem Corporal			
Elegância Física	3.5±1.2	3.8±1.0	.078
Estatura	3.2±1.0	3.4±1.0	.220
Composição corporal	3.2±0.9	3.4±0.8	.085
Aparência Física	3.4±1.2	3.7±1.1	.133
Auto percepção			
<b>Saúde</b>	2.7±0.8	3.1±0.8	<b>&lt;.001</b>
Gosto por atividades sedentárias	3.5±1.0	3.4±1.0	.292
<b>Gosto pela Atividade Física</b>	3.1±0.9	4.4±0.6	<b>&lt;.001</b>
<b>Estilo de vida ficamente ativo</b>	2.7±1.0	3.8±1.0	<b>&lt;.001</b>

## Conclusões

Neste estudo 20% dos rapazes e 27% das raparigas assumiram uma atitude negativa relativamente à disciplina de EF. Estes resultados merecem alguma reflexão pelos Professores de Educação Física. Esta reflexão deve focar-se sobretudo nas metodologias de ensino alternativas que vão ao encontro dos gostos e necessidades dos alunos.

Os resultados deste estudo confirmaram que uma atitude positiva em relação à EF estava significativamente associada a níveis mais elevados na aptidão física (saúde e performance), a um maior índice de participação em atividades físicas organizadas e não organizadas, a auto percepção de maior competência física, a uma auto percepção de uma melhor saúde; e a uma auto percepção de um estilo de vida mais ativo. Este quadro de resultados reforça a importância do estabelecimento de um clima motivacional positivo na aula de Educação Física como sejam: (1) Aumentar a autonomia dos alunos nas aulas; (2) Individualizar as

situações de aprendizagem; (3) oferecer/ definir objetivos programáticos atingíveis; (4) usar práticas de avaliação positivas; (5) utilizar sobretudo feedbacks positivos; (6) aumentar o tempo potencial de aprendizagem, e (7) reconhecer os alunos apropriadamente.

Finalmente, os dados do nosso estudo sustentam que uma das principais missões e prioridades da Educação Física é, “promover ambientes” que potenciem a aquisição de hábitos de atividade física ao longo da vida. Entendemos também, que o espaço da aula de Educação Física poderá ser o epicentro na mudança do comportamento do aluno, com vista à adoção de um estilo de vida mais saudável. Adicionalmente, a aula de Educação Física deverá ser na sua gênese, um espaço de “Compreensão”, “Intervenção” e “Transformação” do aluno e do professor.

Em conclusão, existem diversos fatores modificáveis cruciais que parecem determinar a atitude dos alunos em relação à Educação Física. Esses fatores incluem o gostar de atividade física, uma autopercepção de um estilo de vida fisicamente ativo, uma autopercepção de competência física, o envolvimento em atividades físicas formais e informais, e a aptidão física. Em relação às implicações práticas, os nossos resultados reforçam a visão de que as intervenções devem concentrar-se no desenvolvimento de ambientes personalizados na Educação Física, nos quais os alunos se sintam confortáveis, confiantes e motivados (Chen, 1998; Hagger, Chatzisarantis e Biddle, 2002).

### **Referências bibliográficas**

Chen, A. (1998). Meaningfulness in Physical Education: A Description of High School Students' Conceptions. *Journal of Teaching in Physical Education*, 3, 285-306. doi: 10.1123/jtpe.17.3.285

EU Work Plan for Sport 2014-2017 (EUWPS) (2014). *Expert Group on Health-enhancing physical activity*. Brussels: European Commission; Retrieved from <http://ec.europa.eu/transparency/regexpert/index.cfm?do=groupDetail.groupDetailDoc&id=19860&no=1>.

Gu, X., & Zhang, T. (2016). Changes of Children's Motivation in Physical Education and Physical Activity: A Longitudinal Perspective. *Advances in Physical Education*, 6, 205-212. doi: 10.4236/ape.2016.63022

Hagger, M.S., Chatzisarantis, N., & Biddle, J. (2002). A meta-analytic review of the theories of reasoned action and planned behavior in physical activity: Predictive validity and the

contribution of additional variable. *International Journal of Sport Psychology*, 24, 3-32. doi: 10.1123/jsep.24.1.3

Institute of Medicine (IOM) (2013). *Educating the student body: Taking physical activity and physical education to school*. Washington, DC: The National Academies Press.

Kriemler, S., Meyer, U., Martin, E., van Sluijs, E. Andersen, L., & Martin, B. (2011). Effect of school-based interventions on physical activity and fitness in children and adolescents: a review of reviews and systematic update. *British Journal of Sports Medicine*, 45, 923-30. doi: 10.1136/bjsports-2011-090186

Meredith, M., & Welk, G. (2010). *FITNESSGRAM/ACTIVITYGRAM test administration manual (updated 4th ed.)*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Meredith, M.D., & Welk, G. (2007). *FITNESSGRAM/ACTIVITYGRAM: Test Administration Manual*. 4th ed. Champaign, IL: Human Kinetics.

Morgan, C., Beighle, A., & Pangrazi, R. (2007). What are the contributory and compensatory relationships between physical education and physical activity in children? *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 78, 407-12. doi: 10.1080/02701367.2007.10599440

Pate, R., Ward, D., O'Neill, J., & Dowda, M. (2007). Enrollment in physical education is associated with overall physical activity in adolescent girls. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 78, 265-70. doi: 10.1080/02701367.2007.10599424

Research CES. (1993). *EUROFIT: Handbook for the EUROFIT Tests of Physical Fitness*. 2nd ed. Strasbourg, France: Committee of Experts on Sports Research.

Slaughter, M.H., Lohman, T.G., Boileau, R.A., Horswill, C.A., Stillman, R.J., Van Loan, M.D., & Bembien DA. (1988). Skinfold equations for estimation of body fatness in children and youth. *Human biology*, 60(5):709-23.