

O índice de alunos praticantes e não praticantes de atividades físicas regulares no ensino médio nas escolas Estaduais, da cidade de Barra do Garças- MT

The index of students practicing and not practicing regular physical activities in high schools in the city of Barra do Garças- MT

DOI:10.34117/bjdv8n3-144

Recebimento dos originais: 14/02/2022

Aceitação para publicação: 11/03/2022

Felipe Rafael da Silva

Licenciado em educação física

Instituição: Centro Universitário do Vale do Araguaia - UNIVAR

Endereço: Rua Santo Antônio, n. 358, Campinas, CEP 78600170 - Barra do Garças - MT

Luiz Felipe Petusk Corona

Mestre em Educação Física, Docente do Centro Universitário do Vale do Araguaia

Instituição: Universidade Federal de Mato Grosso - UFMT

Endereço: Rua dos Garimpeiros, n. 1226, São João, CEP: 78600-290 - Barra do Garças - MT

E-mail: luizfelipe.edf@gmail.com

RESUMO

O presente trabalho de pesquisa teve por objetivo analisar o índice de alunos do Ensino Médio frequentantes de atividades físicas regulares em escolas públicas da cidade de Barra do Garças-MT. Nesse estudo participaram 29 estudantes, sendo treze meninos e dezesseis meninas. O estudo foi realizado por meio da aplicação de questionário, que conteve dezesseis perguntas elaboradas através do Google formulário. Os resultados mostraram que pouco mais da metade dos alunos questionados praticam atividades físicas regularmente além das aulas de educação física, e todos percebem os benefícios que essas atividades proporcionam, sendo o fator motivador predominante a promoção da saúde. 58% dos alunos já sofreram lesões praticando atividade física, e 24,1% não tem acesso a espaços físicos que permitam o comportamento ativo. Diante desse contexto o estudo mostra-se relevante, uma vez que ressalta a necessidade de se abordar a saúde dentro da sala de aula.

Palavras-Chaves: estudantes, educação física, atividade física

ABSTRACT

The present research work aimed to analyze the rate of high school students attending regular physical activities in public schools in the city of Barra do Garças-MT. Twenty-nine students participated in this study, thirteen boys and sixteen girls. The study was carried out through the application of a questionnaire, which contained sixteen questions prepared through the Google form. The results showed that just over half of the students questioned regularly practice physical activities in addition to physical education classes, and all of them perceive the benefits that these activities provide, with health promotion being the predominant motivating factor. 58% of students have already suffered injuries while practicing physical activity, and 24.1% do not have access to physical spaces that allow active behavior. Given this context, the study is relevant, since it highlights the need to address health within the classroom.

Keywords: students, physical education, physical activity.

1 INTRODUÇÃO

A prática de atividades físicas regulares proporciona ao indivíduo diversos benefícios para a saúde, tanto físicos, como fisiológicos e psicológicos. Devido ao avanço tecnológico, onde a comodidade e praticidade são objetivos principais, a sociedade tem se movimentado cada vez menos, causando um aumento da obesidade e sobrepeso da população, acarretando diversas patologias como diabetes, hipertensão arterial entre outras (LIU et al., 2021).

Nos últimos anos observa-se um aumento significativo na procura pela promoção da saúde, pelo bem-estar e pela qualidade de vida, onde as pessoas buscam informações sobre a prática de atividades físicas, em razão disso, dúvidas como de que forma se exercitar, quantas vezes é necessária a prática das atividades, qual a intensidade ideal, e o questionamento principal, e o porquê de realizar tais atividades (GUEDES E GUEDES, 2002).

A Educação Física atual tem o objetivo de tratar, no âmbito escolar, a cultura corporal, com a finalidade de formar o cidadão crítico com autonomia, que irá produzi-la, reproduzi-la e transformá-la, instrumentalizando o aluno para que ele seja capaz de usufruir de esportes, jogos, lutas, danças e ginásticas em benefício da qualidade de vida BETTI, 1992).

Outro aspecto aponta para o caminho do domínio cognitivo, no qual o aluno deve ter o conhecimento e o reconhecimento da importância da atividade física, ou seja, entender e compreender o porquê de realizar atividade física regularmente, os efeitos e benefícios que a mesma trás para sua vida, sabendo aplicá-la de maneira benéfica em sua rotina (DARIDO, RANGEL-BETTI, RAMOS et al., 2001).

Em várias ocasiões, é justamente a experiência do aluno no ciclo escolar com as atividades físicas que irá determinar se o mesmo seguirá como uma pessoa ativa ou não, em relação à prática de atividades na vida adulta, cabendo ao profissional de Educação Física e à escola proporcionar ao aluno a oportunidade de vivenciar as diversas formas de expressões corporais da cultura de movimento (DISHMAN, 1994).

A responsabilidade dos profissionais da saúde, principalmente os da Educação Física, é informar as pessoas sobre os benefícios da atividade física e da alimentação saudável, e o papel desses fatores no controle do estresse, bem-estar e manutenção do peso corporal saudável, ou seja, esclarecer o porquê de se adotar um estilo de vida ativo. É papel dos profissionais da saúde, motivar, conscientizar e criar oportunidades para uma mudança na filosofia de vida da sociedade quanto a isso (NAHAS, 2017).

Nos dias atuais, muitos adolescentes têm seu primeiro contato com as atividades físicas dentro do âmbito escolar, nas aulas de Educação Física, visto que devido a gigantesca evolução tecnológica, brincar na rua ou em praças se tornou algo raro, se não extinto. O mundo atual favorece o aumento do sedentarismo, devido a evolução das televisões, videogames, computadores entre outros objetos eletrônicos, propiciando assim um ambiente bastante desfavorável para construção de indivíduos fisicamente ativos (PIMENTA e PALMA, 2001).

Esta pesquisa servirá de grande ajuda no âmbito escolar, uma vez que ela tornará possível a identificação dos fatores principais que afastam boa parte dos alunos do ensino médio da prática de atividades físicas e auxiliará o profissional de Educação Física na melhoria e diversificação dos conteúdos aplicados em sala de aula, visando atingir, favoravelmente, o maior número de alunos possível.

O presente estudo tem como principal objetivo analisar o índice de alunos frequentantes de atividades físicas no ensino médio, verificar ativos e não ativos fisicamente e, principalmente, apontar os principais fatores que levam os alunos a abandonarem a prática de atividades físicas.

2 METODOLOGIA

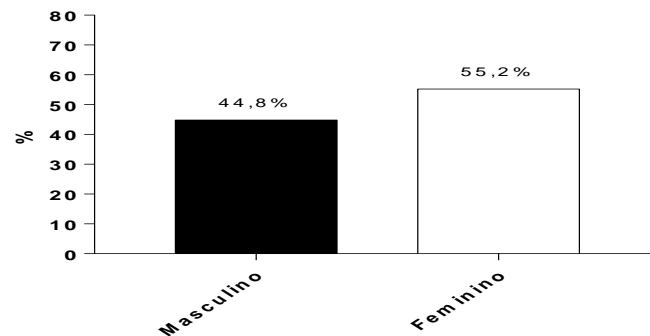
A presente pesquisa é de caráter descritivo e exploratório, com abordagem quantitativa. O estudo foi realizado de acordo com as normas do livro “Elaborando trabalhos científicos”. A pesquisa em questão teve a participação de alunos do Ensino Médio, do período matutino, 29 no total, sendo 13 do gênero masculino e 16 femininos, todos regularmente matriculados, nas escolas públicas estaduais da cidade de Barra do Garças-MT. A faixa etária dos alunos variou entre 14 e 20 anos. Nesta pesquisa utilizou-se a técnica do questionário, com dezesseis (16) questões, compostas por quinze (15) questões fechadas e uma (1) aberta, aplicado aos alunos participantes através do Google formulário.

3 RESULTADOS E DISCUSSÕES

A presente pesquisa contou com a participação de 29 alunos, todos estudantes das escolas públicas da cidade de Barra do Garças-MT. Dos participantes 55,2% são do gênero feminino e 44,8% masculino como demonstra a figura 01.

Figura 01

Distribuição dos participantes por gênero

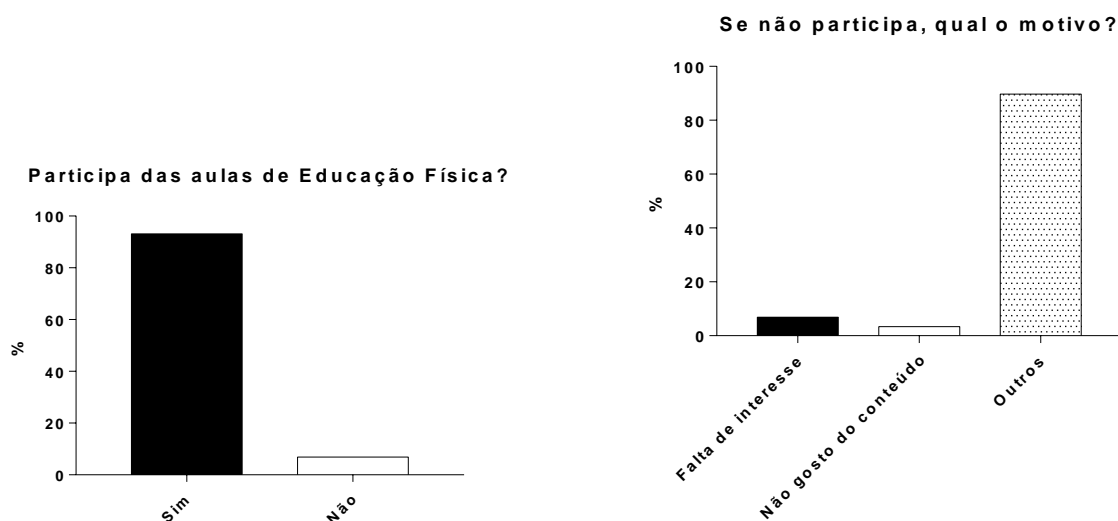


Fonte: Dados coletados na pesquisa (2020)

De acordo com o estudo realizado por Santos et al. (2010) na revista Brasileira de Epidemiologia (2010) sobre a prevalência de barreiras para a prática de atividades físicas em adolescentes, detectou-se o índice de participantes de 59,69% do gênero feminino e 40,31% gênero masculino, tais resultados vão de encontro com o da presente pesquisa onde a predominância dos participantes são do sexo feminino.

Em relação a distribuição dos participantes por idade, 100% dos estudantes ficaram na faixa etária de 12 a 25 anos. Em pesquisa realizada pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística “IBGE” (2016-2018), constatou-se que 88,2 % dos estudantes matriculados no Ensino Médio estavam na faixa etária entre 15 a 17 anos, resultado bastante parecido com o da presente pesquisa que teve 100% dos seus participantes nessa mesma faixa etária.

Figura 02

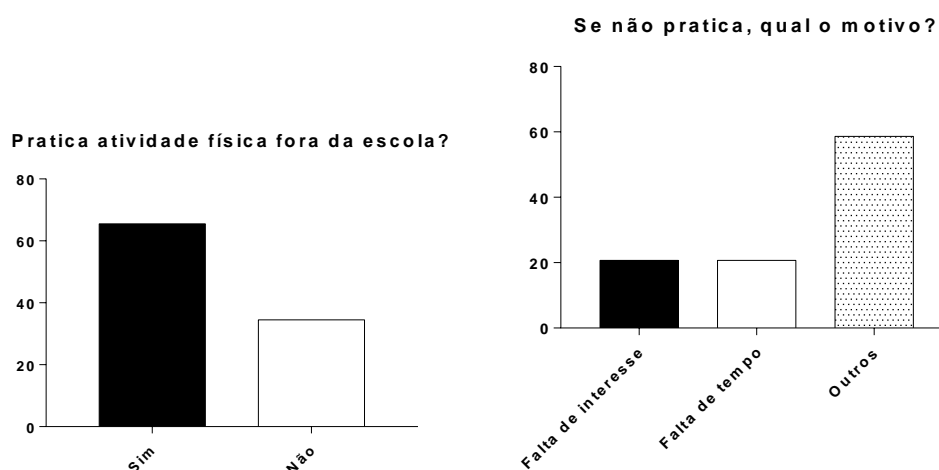


Fonte: Dados coletados na pesquisa (2020)

Na presente pesquisa notou-se que 93,1% dos participantes alegaram participar das aulas de Educação Física, apenas 6,9% não participam. De acordo com Toledo; Marques (2002), a motivação dos estudantes está associada ao comprometimento motor estabelecido, e principalmente ao fator que induziu o comportamento do indivíduo antes e durante a execução da atividade. A partir dos resultados foi possível observar que a maioria dos estudantes são ativos em relação as aulas de Educação Física, resultado que reforça a importância da presença da disciplina na grade curricular.

Dos alunos que disseram não participar das aulas de Educação Física, 6,9% são por falta de interesse, 3,4% não gostam do conteúdo e 89,7% outros, sem descrever o motivo real. Celante (2000) afirma serem raras as oportunidades em que as aulas de Educação Física no Ensino Médio não estão ligadas ao aperfeiçoamento técnico de habilidades esportivas aprendidas durante o Ensino Fundamental ou a prática formal de modalidades, postura essa que pode contribuir para o afastamento de uma parcela dos estudantes. Apesar da parcela de alunos não ativos nas aulas de Educação Física ter sido consideravelmente pequena, é preciso que os profissionais da área se atentem a esse público, realizem formações e cursos de aperfeiçoamento, formulando estratégias pedagógicas que atraiam esses alunos, diminuindo gradativamente essa evasão. Quanto mais qualificado for o professor, melhor será o patamar de qualidade da educação (CORREIA e SILVA, 2022).

Figura 03



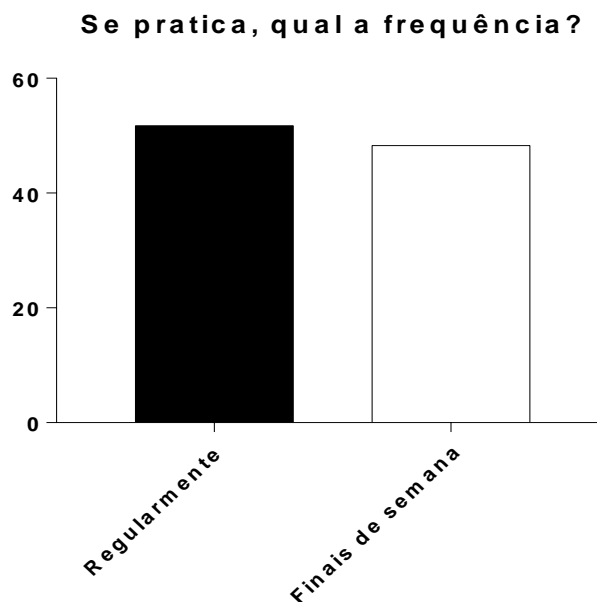
Fonte: Dados coletados na pesquisa (2020)

Quando perguntados em relação a prática de atividades físicas fora do âmbito escolar, 65,5% dos alunos responderam que praticam, enquanto 34,5% disseram não ser ativos.

Atividades físicas realizadas durante a adolescência parecem ser determinantes para a construção de um estilo de vida ativo na fase adulta (AZEVEDO JUNIOR; ARAÚJO; PEREIRA 2006). De acordo com Cooper (1972), o exercício físico é um tranquilizante natural, que queima o estresse, e também amplia o convívio social, reduz a procura ao álcool e ao fumo e combate a obesidade e diabetes. Isso nos mostra a importância de se manter um estilo de vida ativo, visto que quanto mais cedo as práticas físicas tiverem início na vida do indivíduo, maior serão as chances de o mesmo seguir com essa filosofia de vida.

Segundo Nahas, (2006) e Guedes et al (2001), as razões que levam a inatividade são multifatoriais. Um desses fatores é o desconhecimento de como se exercitar e os benefícios do movimento corporal sobre a saúde do indivíduo. De acordo com Silva (2008) dentre os motivos que levam ao desconhecimento, destacam-se, principalmente, a falta de orientação por parte dos profissionais ligados à área da saúde, e a falta de vontade dos indivíduos em buscar informações, por ignorar o valor da atividade física (DOMINGUES; ARAÚJO; GIGANTE 2004). Acredita-se que devido a velocidade e pressa que a sociedade vive nos dias atuais, a prática de atividades físicas tem ficado cada vez mais em segundo plano, visto que a busca pelo sucesso financeiro e social tem se tornado prioridade.

Figura 04:



Fonte: Dados coletados na pesquisa (2020)

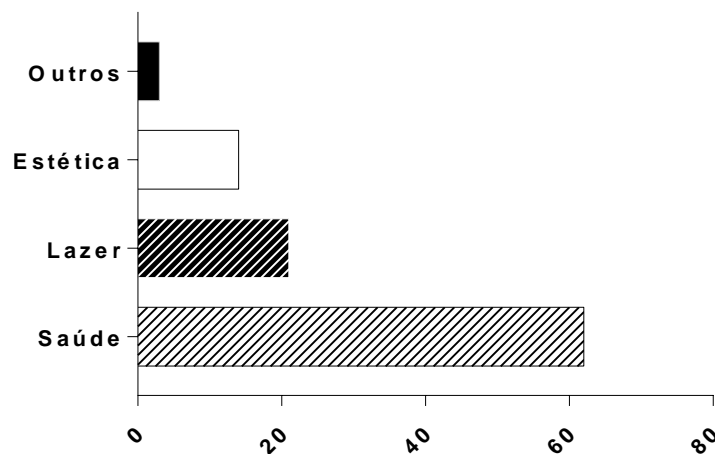
Quando questionados em relação a frequência da prática de atividades físicas, 51,7% responderam praticar regularmente, enquanto 48,3% aos finais de semana. De acordo com Dunn,

Andersen e Jakicic (1998), atividade física ideal é o acúmulo diário de pelo menos 30 minutos de atividades selecionadas pelo indivíduo. A carga de atividade física necessária para jovens alcançarem maior capacidade funcional e saúde, deve incluir uma ação moderada a intensa, durante pelo menos uma hora por dia (CAVILL; BIDDLE; SALLIS, 2001). De acordo com os resultados obtidos na presente pesquisa, foi possível observar que nem todos os alunos realizam a prática frequente de atividades físicas, que proporciona inúmeros benefícios físicos e mentais a saúde do praticante.

Quando questionados qual tipo atividade física preferem, as respostas foram bem diversificadas. A seguir, o número a frente de cada resposta corresponde à quantidade de alunos: Futsal e Basquete (1), Caminhada (1), Corda (2), Correr (3), Futebol (7), Futsal (3), Futsal e Vôlei (2), Futsal e correr (1), Musculação (1), Tênis de mesa (1), Vôlei (3), Vôlei, luta e correr (1), vôlei e atividades interativas (1), Esportes (2). Essa diversidade no gosto das práticas físicas demonstra que a atividade física e o esporte são comportamentos humanos complexos e dependentes de diversos fatores intervenientes (WANG et al., 2016). De acordo com os resultados foi possível observar uma grande variedade de gostos pela prática de atividades, diversidade essa que ocorre pelo fato de os gostos pessoais diferirem uns dos outros, e isso deve ser trabalhado nas aulas de Educação Física.

Figura 05

O que te motiva a praticar atividades físicas?



Fonte: Dados coletados na pesquisa (2020)

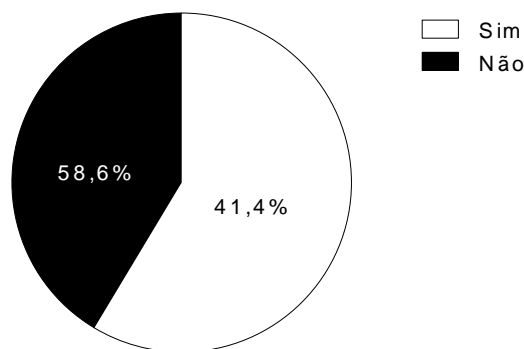
Em relação ao fator motivacional na prática de atividades físicas, observamos que 62,1% dos participantes alegaram ser a promoção da saúde, enquanto 13,8% estética, 20,7% lazer e

3,4% outros. Os motivos que possivelmente possam estar relacionados a prática de atividades físicas e esportes são bastante diversificados, podendo variar de acordo com as expectativas estabelecidas pelos próprios praticantes, como por exemplo, em um extremo, motivos associados à diversão e ao convívio de grupos, e em outro extremo motivos associados ao aprimoramento de aptidões físicas e à competência técnica (GILL e WILLIANS, 2008). Diante do exposto, pressupõe que esses fatores motivacionais deverão variar, de acordo com os objetivos pessoais de cada estudante.

Quando questionados se ao praticar atividades físicas percebiam benefícios e melhora na saúde, 100% dos participantes disseram que sim. A melhora da condição física proporcionada pelo aumento da prática de atividades físicas é uma das maneiras mais eficazes de reduzir os riscos de doenças futuras (JENKINS, 2007). Diante dos fatos, fica claro que a prática regular de atividades físicas proporciona benefícios físicos e psicológicos considerados preditores da condição de saúde para a vida.

Figura 06

Já sofreu alguma lesão praticando atividade física?

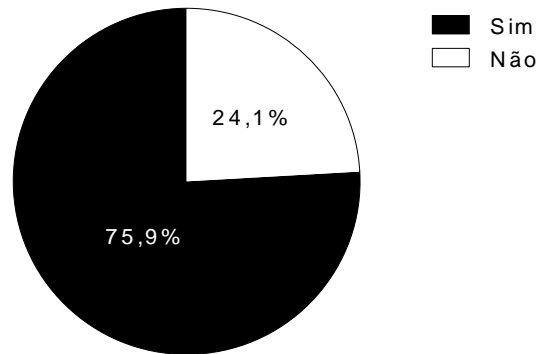


Fonte: Dados coletados na pesquisa (2020)

Em relação a já terem sofrido algum tipo de lesão praticando atividades físicas, mais da metade dos participantes disseram que sim 58,6%, como mostra o gráfico acima. Toda atividade física gera uma sobrecarga em algum ponto do aparelho locomotor (TORRES,2004). Já para Cohen (2003), o aumento da prática esportiva também provoca um aumento considerável na incidência de lesões. Diante do exposto, fica evidente a importância de se ter um profissional qualificado sempre que possível auxiliando nas práticas físicas, visando minimizar o máximo possível esse índice de lesões.

Figura 07

Tem acesso a espaços físicos para praticar atividades?

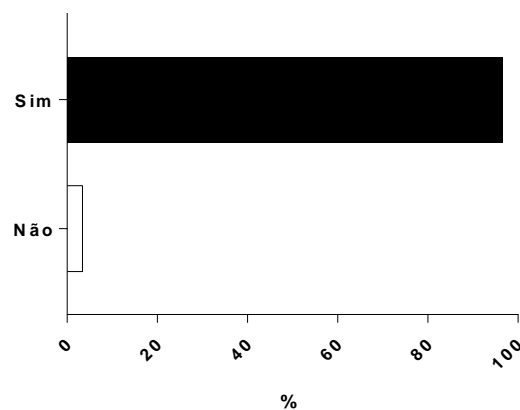


Fonte: Dados coletados na pesquisa (2020)

Os resultados encontrados mostram que 75,5% dos estudantes questionados possuem acesso a espaços físicos para prática de atividades físicas, enquanto 24,1% alegaram não ter espaços adequados. De acordo com Viana (2014), a boa qualidade social e física dos parques urbanos, como por exemplo, facilidade de acesso, baixa poluição, infraestrutura adequada, segurança e outros fatores positivos, contribuem para uma frequência maior de pessoas, fatores esses que auxiliam no aumento da promoção da saúde e bem-estar.

Figura 08: Sua escola tem professor específico para Educação Física?

Sua escola oferece espaço e ambiente propício à prática de atividade física?



Fonte: Dados coletados na pesquisa (2020)

Quase todos os questionados disseram que sua escola contém professores específicos de Educação Física. Sun e Chen (2010) ressaltam que, o professor como agente externo, pode auxiliar o aprendiz a regular e manter sua motivação, fator extremamente importante no processo de ensino-aprendizagem. Dito isso fica claro a importância da presença de profissionais especializados na área da Educação Física nas escolas, uma vez que o desenvolvimento motor

auxilia também na evolução cognitiva e absorção dos conteúdos das demais disciplinas. O aumento da vascularização, atividade cerebral, e de neurotransmissores, como o fator neurotrófico derivado do cérebro, tem se mostrado favoráveis nos processos de memória, atenção, motivação e melhora das funções cerebrais de maneira geral (DOHERTY e MIRAVALLÉS, 2019).

Já quando questionados em relação as escolas oferecerem espaços e ambientes propícios à prática de atividades físicas, 96,6% dos participantes disseram que sim, e apenas 3,4% não. Segundo Pirolo (2005), as condições da sala de aula e os materiais apresentados para a prática de Educação Física (instalações, material didático, espaço físico) muitas vezes interferem diretamente nos trabalhos pedagógicos da disciplina de Educação física. Diante das dificuldades encontradas pelos profissionais da Educação Física, mostra-se necessário criatividade e inovação por parte dos mesmos no momento de preparar e ministrar as aulas, e melhor investimento do poder público para propiciar o comportamento ativo.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A presente pesquisa teve como objetivo principal analisar o índice de estudantes do ensino médio praticantes e não praticantes de atividades físicas regulares, bem como os principais fatores que desmotivam os mesmos a serem frequentemente ativos. Diante dos resultados obtidos foi possível constatar que, apesar da grande maioria dos estudantes participarem das aulas de Educação Física, pouco mais da metade são ativos fora do âmbito escolar, postura essa que chama a atenção. Em relação aos fatores restritivos à prática de atividades, 20,7% alegaram a falta de tempo, 20,7% a falta de interesse e 58,6% outros.

Após a análise dos dados, percebeu-se uma grande diversidade quanto às preferências nas práticas físicas dos estudantes, resultado que reforça a tese de que os profissionais da área precisam saber melhor explorar toda a cultura corporal de movimento, de forma a proporcionar um maior interesse por parte dos estudantes em participarem das aulas, diminuindo a evasão na disciplina e, conseqüentemente, motivando a continuação da prática de atividades físicas.

Diante dos fatos, verificou-se ser primordial que os profissionais da área de Educação Física se atentem às questões metodológicas nas aulas, uma vez que a necessidade de formar alunos críticos e com autonomia para praticar atividades físicas regularmente se mostra imperioso, formar indivíduos que entendam a importância e os benefícios que a prática das mesmas proporcionam, contribuindo assim com a formação de futuros adultos ativos.

REFERÊNCIAS

- AZEVEDO JUNIOR, M.R.; ARAUJO, C. L. P.; PEREIRA, F. M. (2006) Atividades físicas e esportivas na adolescência: mudanças de preferências ao longo das últimas décadas. **Revista brasileira de Educação Física e Esporte**. São Paulo, v. 20, n. 1, p. 51-58, mar.
- BETTI, M. (1992) Ensino de 1º. e 2º. graus: Educação Física para quê? **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 13, n. 2, p. 282-7.
- CAVILL, N., BIDDLE, S., & SALLIS, J. F. (2001). Health-enhancing physical activity for young people: Statement of the United kingdom expert consensus conference. **Pediatric Exercise Science**, 13, 12-25.
- CELANTE, A. R. (2000). Educação física e cultura corporal: uma experiência de intervenção pedagógica no Ensino Médio. 174 f. Dissertação (Mestrado em Educação Física) –Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, SP, 2000.
- COHEN, M; ABDALLA, R. J. Lesões no esporte: diagnóstico, prevenção e tratamento. Rio de Janeiro: Revinter, 2003
- CORREIA, J.L.P; SILVA, A.C.D. (2022). Reflexões sobre a formação de professores no contexto da educação básica. **Brazilian Journal of Development**, Vol. 8, n. 2, p. 8468-8440, feb.
- COOPER, KENNETH H. Aptidão Física em qualquer idade: Exercícios aeróbicos. 5ª edição, São Paulo: HONOR.1972.
- DARIDO; RANGEL-BETTI, I; RAMOS, F. Educação Física, a formação do cidadão e os parâmetros curriculares nacionais. **Revista Paulista de Educação Física**, São Paulo, v. 15, n. 1, p. 17-32, 2001.
- DISHMAN. R.K.; SALLIS, J. Determinants and interventions for physical activity and exercise. In: BOUCHARD, C. et al (Eds). **Physical activity, fitness, and health: international proceedings and consensus statement**. Champaign: Human Kinetics, 1994.p. 214-38.
- DOMINGUES. M. R.; ARAÚJO. C. L. P.; GIGANTE. D. P. Conhecimento e percepção sobre exercício físico em uma população adulta urbana do sul do Brasil. **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro: n. 20,p. 204-215, 2004.
- DOHERTY, A.; MIRAVALLÉS, A.F. Physical activity and cognition: Inseparable in the classroom. **Frontiers in Education**. DOI: <https://doi.org/10.3389/feduc.2019.00105>.
- DUNN, A. L., ANDERSEN, R. E., & JAKICIC, J. M. (1998). Lifestyle physical activity interventions: History, short and long-term effects, and recommendations. *American Journal of Preventive Medicine*, 15(4), 398-412.
- GILL, D. L.; WILLIAMS, L. *Psychological Dynamics of sport and Exercise* (3rd ed). Champaign, Illinois: Human Kinetics, 2008.

GUEDES, D. P. et al. Níveis de prática de atividade física habitual em adolescentes. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, São Paulo, n. 7, p. 187-199, 2001.

GUEDES, D. P.; GUEDES, J. E. R. P. Sugestões de conteúdo programático para programas de Educação Física escolar direcionadas à promoção da saúde. **Revista APEF-Londrina**, v. 9, n. 16. p. 03-14, 1993.

IBGE, Diretoria de pesquisas, Coordenação de Trabalho e Rendimento, Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios Contínua 2016-2018.

JENKINS, C. D. (2007). *Construindo uma saúde melhor: Um guia para a mudança de comportamento*. Porto Alegre: Artmed.

LIU, B. et al. Trends in obesity and adiposity measures by race or ethnicity among adults in the United States 2011-18: population based study. *BMJ*. DOI: 10.1136/bmj.n365.

NAHAS. **Atividade física, saúde & qualidade de vida**. Florianópolis –SC: Ed. Do Autor, 2017.

NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 4. ed. Londrina: Midiograf, 2006.

PIMENTA, A.P.A., PALMA, A. Perfil epidemiológico da obesidade em crianças: **relação entre televisão, atividade física e obesidade**. *Rev. Bras. Ciên. e Mov.* 9 (4): 19-24, 2001.

PIROLO, Alda Lucia; MAGALHÃES, Carlos Henrique Ferreira. Os Professores de Educação Física e as dificuldades da prática pedagógica escolar. **Revista especial de Educação Física**- Edição Edital no. 2, 2015.

SANTOS, M.S. et al. (2010). Prevalência de barreiras para a prática de atividade física em adolescentes. **Revista brasileira de epidemiologia**. Vol. 13, N. 1, mar.

SUN, CHEN. **A pedagogical understanding of the self-determination theory in physical education**. *Quest*, 62 (2010), pp. 364-384.

TOLEDO, D. S.; MARQUES, E. R. D. Educação física no ensino médio: considerações sobre a motivação. 2002. 42 f. Trabalho de Iniciação Científica (Graduação em Educação Física) – FEFISA, Faculdades Integradas, Santo André,SP, 2002.

TORRES, S.F. Perfil epidemiológico das lesões no esporte. 2004. Dissertação (Mestrado em Ergonomia) – Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2004.

VIANA, Álefe Lopes et al. Análise da percepção ambiental sobre os parques urbanos da cidade de Manaus, Amazonas. *Monografias Ambientais*, v. 13, n. 5, p. 4044-4062, 2014.

WANG, Y. et al. A review on the effects on physical built environment attributes on enhancing walking and cycling activity levels within residential neighborhoods. **Cities**. V.8.n. 1. P. 8-12, 2015.