

ATIVIDADES FÍSICAS HABITUAIS DOS ALUNOS INGRESSOS EM 2012 NO INSTITUTO FEDERAL CATARINENSE CAMPUS SOMBRIO

Paulo Fernando Mesquita Junior¹
Ramon Bauer Cardoso²

¹Instituto Federal Catarinense Campus Sombrio/DDE/paulo-junior@ifc-sombrio.edu.br

²Instituto Federal Catarinense Campus Sombrio/ramon.bauercardoso.3@facebook.com

Resumo: O objetivo da pesquisa é analisar o nível de atividades físicas habituais de jovens escolares durante o período de ingresso na instituição, de maneira a estruturar as ações a eles ofertadas no que se refere à cultura corporal do movimento. A amostra da pesquisa é constituída por aproximadamente 140 alunos de ambos os sexos, compreendendo a faixa etária dos 13 aos 19 anos ingressos no período letivo de 2012. As informações acerca do nível de atividades físicas habituais da amostra da pesquisa será obtido mediante a aplicação do questionário de atividades físicas habituais desenvolvido originalmente por Rossel R. Pate – University of South Carolina/EUA traduzido e modificado por NAHAS (2003, p.44) . Conclui-se que os meninos apresentam resultados superiores na maior parte dos levantamentos quando comparados às meninas. Entretanto, fica evidenciado que a questão de gênero persiste configurando um quadro de sexismo, sendo que as moças continuam a ser desprestigiadas quando se refere à prática de atividades físicas habituais voltadas à categoria do lazer. Portanto, programas escolares também devem focar mudanças de comportamento para incentivar o engajamento em atividades fora das aulas, pois jovens ativos tendem a incorporar este hábito ao longo da vida.

Palavras-Chave: Atividades Físicas habituais . Qualidade de vida e Atividade Física . Educação Física e Qualidade de Vida.

1 INTRODUÇÃO

Hoje as evidências científicas sobre a importância de um estilo de vida ativo constituem um fato consolidado, e a veiculação de informações sobre a importância de um estilo de vida saudável, para a qualificação da qualidade de vida das pessoas de todas as faixas etárias, é atualmente algo do senso comum e que está presente no dia a dia das pessoas. Um exemplo claro disso é a cobertura deste tema pelos diversos meios de comunicação, em especial pela mídia televisiva, como, por exemplo, os programas Bem Estar, Medida Certa e Medidinha Certa todos da programação da TV aberta. Contudo, de acordo com NAHAS (2003), apesar de todas essas constatações, um número considerável de pessoas ainda parecem desinformados ou descompromissadas com os benefícios proporcionados a médio e longo prazo pela prática regular de atividades físicas, de uma alimentação equilibrada e de outros comportamentos relacionados à saúde.

Segundo HENSLEY et al(apud GONÇALVES, 1995, p.71), o crescente aumento na ingestão calórica aliado a uma mecanização cada vez maior da sociedade moderna vem resultando em um sedentarismo progressivamente mais acentuado, contribuindo decisivamente para o aparecimento de inúmeros fatores de risco relacionados com os distúrbios crônicos degenerativos em crianças e adolescentes, como obesidade, hipertensão, diabetes, etc. Weineck (1991) destaca que o sedentarismo, ou seja, a carência da prática regular de atividades físicas, representa um grande problema, principalmente para os jovens que se encontram em período de crescimento.

Malafia (2012, [?]) aponta que o Brasil está na 77ª posição na lista dos maiores índices de massa corporal do mundo (BMI, o indicador padrão para avaliar peso). Ainda no estudo, elaborado em 2005, os brasileiros somam 3,10% das 287 milhões de toneladas, subindo para 4% no quesito “sobrepeso”. Pode-se ainda destacar que atualmente há entre a população de jovens brasileiros entre 10 e 19 anos, 21,7% de jovens com excesso de peso. (O FUTURO, 2012, [?]).

BAUMGARTNER & JACKSON e LOHMAN (apud LOPES e NETO, 1996, p.39) apontam que as mudanças nos padrões de atividades físicas e nutrição de hoje são responsáveis por alterações desfavoráveis na composição corporal de crianças e jovens. Está comprovado que uma criança com excesso de gordura corporal geralmente será um obeso na vida adulta”. Além disso, crianças e jovens que possuem o hábito da prática regular de atividades físicas, tendem a dar continuidade na vida adulta. (COOPER, 1992).

“A televisão pode ocupar por vezes de 25 a 30 horas semanais da criança”(SHERIF & RATTRAY apud FARINATTI, 1995, p.29), horas que poderiam ser alocadas em outras atividades. Sem mencionarmos que, diante do avanço tecnológico, a internet hoje é outro grande elemento que vem ocupando a carga horária semanal dos jovens. Ramos (2002) pondera que períodos de aulas excessivamente longos contribuem para que não haja sobra de tempo para a prática de atividades físicas, o que contribui significativamente para a aquisição dos malefícios da falta de exercícios físicos regulares.

Então, tornam-se imprescindíveis ações que interfiram no comportamento de risco, como a inatividade física. Assim, a avaliação do nível de atividades físicas habituais de jovens escolares se torna necessária para que se possam propor alternativas que contribuam para que esses alunos possam adotar hábitos e atitudes favoráveis a uma

melhor qualidade de vida, de maneira que adotem a exercitação como parte e um estilo de vida o qual, antes de uma obrigação, represente um prazer, um direito (FARINATTI, 1995, p.18). E como menciona Mesquita (2011, [?]):

[...] e sua realização nos espaços de educação formal, apresenta maior relevância ainda, uma vez que este espaço é privilegiado no que se diz respeito a oferta de práticas físicas orientadas, que possuem relação direta com a melhora dos níveis de Aptidão Física relacionada a saúde dos educandos, além de ser este local o mais indicado, através da oferta da disciplina de Educação Física, para aquisição de conhecimentos, atitudes e hábitos importantíssimos referentes ao exercício físico e qualidade de vida.

O presente estudo com preocupações definidas no âmbito do nível de atividades físicas habituais de jovens escolares insere-se no espaço das investigações referenciadas a responder ao seguinte questionamento: qual o nível de atividades físicas habituais dos jovens escolares ingressos no ano de 2012 no Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia Catarinense Campus Sombrio?

2 METODOLOGIA

Para elaboração do estudo foram utilizadas informações obtidas a partir da aplicação do questionário de atividades físicas habituais desenvolvido originalmente por Rossel R. Pate – University of South Carolina/EUA traduzido e modificado por NAHAS (2003, p.44). As informações acerca dos níveis de atividades físicas habituais obtidas por intermédio desse questionário levam em consideração atividades comuns do cotidiano. Nesse caso, as atividades do cotidiano são classificadas em duas categorias: atividades ocupacionais diárias e atividades de lazer sendo que a primeira categoria leva em consideração atividades como o deslocamento para o trabalho (escola) e como se dá a intensidade da execução das atividades no ambiente de trabalho (escola). Na categoria voltada a atividades de lazer tem-se questionamentos voltados a atividades como andar de bicicleta, caminhadas, participação em esportes, aulas de dança, e outras atividades do gênero.

O projeto de pesquisa teve como alvo 140 escolares regularmente matriculados no curso Técnico em Agropecuária Integrado ao Ensino Médio do Instituto Federal Catarinense Campus Sombrio, com ingresso no ano de 2012. Optou-se por envolver

sujeitos que ingressaram no ano de 2012, por conta do objetivo da pesquisa visando intervir positivamente na questão dos hábitos de atividades físicas regulares a partir do ingresso na instituição. A inclusão dos sujeitos no estudo ocorreu por desejo em participar da pesquisa. Dos 140 escolares matriculados, 100% concordaram em participar do estudo(tabela 1).

Tabela 1: Número de sujeitos analisados

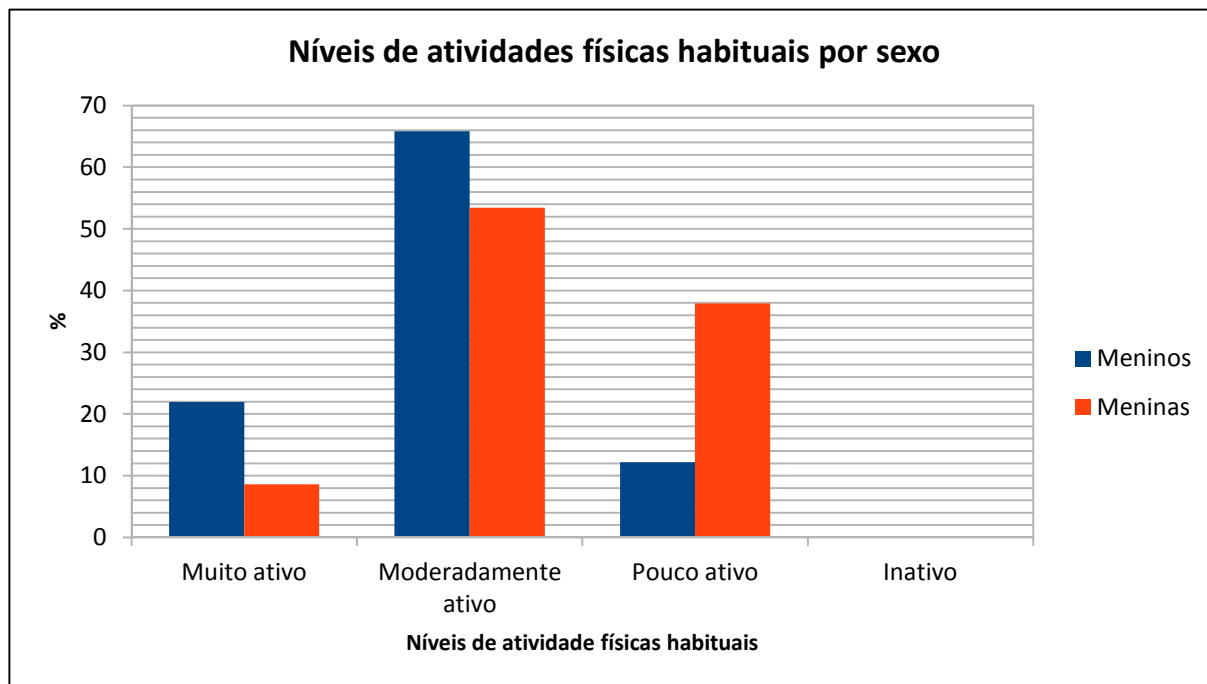
Meninos	Meninas	Total
82	58	140

Fonte: O autor.

Para a apresentação e análise dos dados utilizou-se de procedimentos da estatística descritiva, nesse caso percentagem. Buscando caracterizar os dados no que se refere ao nível habitual de atividades físicas e o tipo de atividade mais comumente usufruída.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Em relação aos resultados encontrados no que se refere aos níveis de atividade física habitual, no gráfico 1 revela-se que 21,95% dos meninos envolvidos no estudo são classificados como muito ativos, 65,85% moderadamente ativos e 12,19% são considerados pouco ativos ou inativos. Entre as meninas, apenas 8,62% são consideradas muito ativas, já 53,44% apresentam-se como moderadamente ativas e 37,93% são consideradas pouco ativas ou inativas.

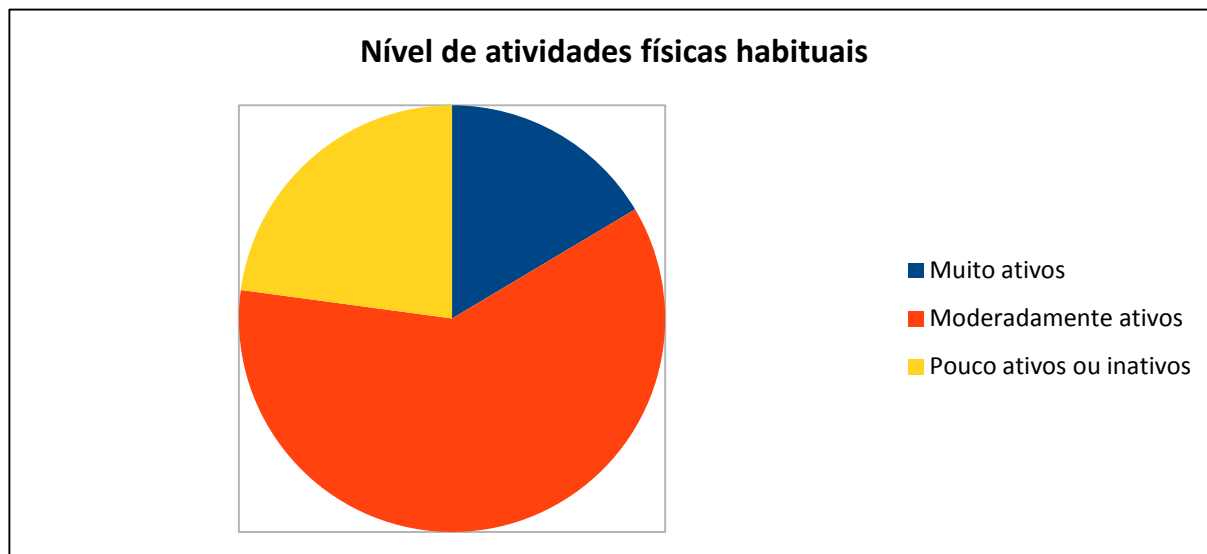
Gráfico 1 - Níveis de atividades físicas habituais por sexo

Fonte: O autor.

Realizando uma observação da amostra no geral, ainda em relação ao nível de atividades físicas habituais, conforme o gráfico 2 identifica-se que 16,42% dos jovens analisados são considerados muito ativos, 60,72% encontram-se no nível de moderadamente ativos e 22,85% enquadram-se como pouco ativos ou inativos.

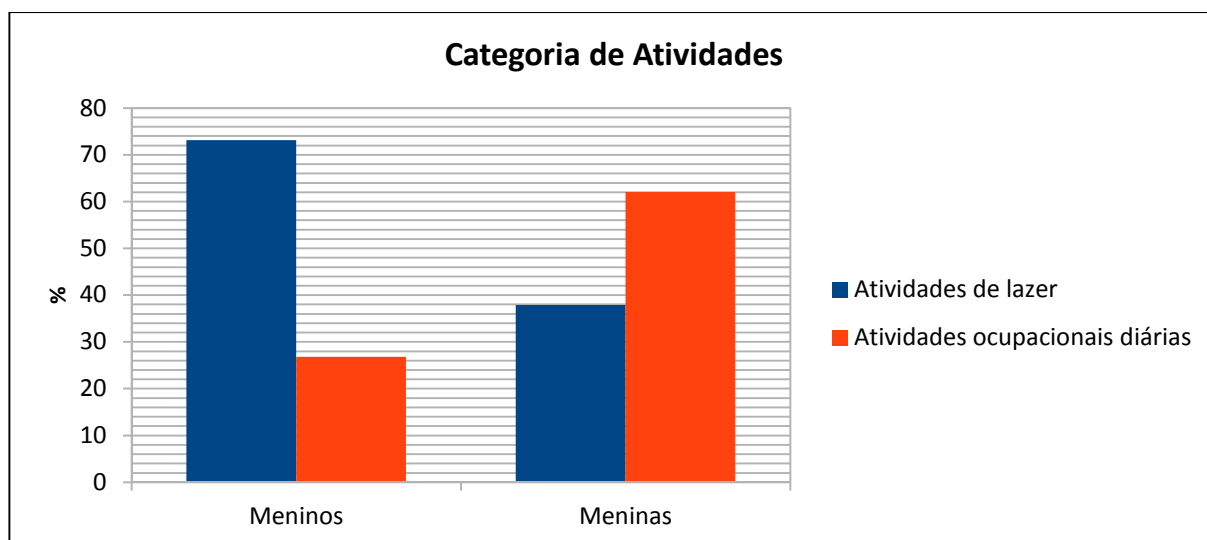
Também evidenciou-se (gráfico 3) que em relação ao tipo de categoria das atividades do cotidiano em que os jovens mais se envolvem, 73,17% dos rapazes ocupam-se mais com atividades de lazer, e apenas 26,82% envolvem-se mais com atividades ocupacionais diárias. Já entre as moças 37,93% ocupam-se mais com atividades de lazer e 62,06% envolvem-se mais com atividades ocupacionais diárias.

Gráfico 2 - Nível de atividades físicas habituais



Fonte: O autor.

Gráfico 3 - Categoria de atividades mais usuais



Fonte: O autor.

O nível de atividades físicas habituais é um indicativo importante na atual conjuntura da sociedade moderna, especialmente quando nos referimos à qualidade de vida, na qual a atividade física tem grande importância. Colaborando com isso o Instituto Americano de pesquisa do Câncer aponta que “poucas coisas na vida são mais importante do que a saúde. E poucas coisas são tão essenciais para a saúde e o bem estar como a atividade física.”(apud NAHAS, 2003, p.18). Além do que, é importante lembrar que crianças e jovens que possuem o hábito da prática regular de atividades físicas tendem a dar continuidade na vida adulta. (COOPER, 1992).

Diante dos dados sobre os níveis de atividades físicas habituais por sexo, permiti-se constatar que os meninos são mais ativos em relação às meninas. O que de acordo com Matias (2009), é uma constatação comum entre os estudos sobre esse tema, configurando-se o sexo masculino como mais fortemente ligado à atividade física. É também, comum se recorrer para a explicação desta constatação às diferenças encontradas no âmbito sociocultural. Conforme Guedes (2001, p.194), o maior tempo usufruído por meninos para a prática de exercícios físicos pode “explicar-se pela distribuição de papéis na sociedade, tradicionalmente atribuídos a um e outro sexo”.

Gambardella (1995 apud MATIAS, 2009, p.239) afirma, por exemplo, que desde a infância os meninos são estimulados às práticas esportivas e a atividades físicas como subir em árvores, andar de bicicleta, e, principalmente “jogar bola”, enquanto as meninas são mais encorajadas ao desenvolvimento de atividades tipicamente sedentárias.

Segundo Guedes (2001, p.194), pode-se ainda remeter-se a questão biológica para tal diferença, onde “a prática de exercícios físicos e de esportes entre os rapazes pode ser facilitada por adaptações morfológicas e fisiológicas com predomínio dos sistemas músculo-esquelético e de fornecimento de energia”.

Considerando-se que o questionário apresenta que a faixa ideal para a saúde da maioria das pessoas é a de Moderadamente Ativo (a) – 12 a 20 pontos, podemos apontar que os jovens pesquisados no geral apresentaram um percentual favorável, especialmente se considerarmos os índices obtidos por outras amostragens em outros estudos, sendo que Matias (2009) destaca que estudos no Brasil apresentam índices relacionados ao baixo nível de atividades físicas habituais em torno de 39% a em alguns casos 90%. Contudo, há de se destacar que o instrumento utilizado para a coleta de dados não é específico para a população jovem.

Em relação aos resultados por categoria de atividades mais usuais, evidencia-se que os rapazes optam na sua grande maioria por configurar as suas atividades físicas habituais no campo do lazer esportivo, enquanto a maioria das moças ocupam-se mais com atividades ocupacionais diárias. Esse quadro também poderia ser explicado pelas questões socioculturais citadas anteriormente, além disso surge o fato de como são alunos residentes na instituição, devido à modalidade de ensino integral, após encerrado o período de obrigações escolares, possuem a sua disposição uma infraestrutura variada

de equipamentos específicos de lazer físico esportivo que fomenta de certa forma essa prática. E socialmente a ocupação desses espaços tem ao longo da história privilegiado o gênero masculino, o que levaria a uma grande parcela das meninas a não se direcionarem para esta categoria de atividades.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Em suma, a partir dos resultados adquiridos, conclui-se que os rapazes apresentam resultados superiores na maior parte dos levantamentos quando comparados às meninas. O que de certa forma é comum nos estudos já realizados com esta temática, além de haver explicações no campo sociocultural e também biológico que justificam de certa forma os resultados. E que tratando do nível de atividades físicas habituais, no presente a parcela de pesquisados que apresentam níveis satisfatórios de acordo com os índices de referência preconizados, é representativa, especialmente em comparação aos índices alcançados por amostras de outros estudos. E entre os fatores possíveis para tal, podemos evidenciar o universo diversificado de espaços adequados para a prática de atividades físicas e esportivas, que estão presente na instituição. Entretanto, fica evidenciado que a questão de gênero persiste configurando um quadro de sexismo, no qual as moças continuam a ser desprestigiadas quando se refere à prática de atividades físicas habituais voltadas à categoria do lazer. Por meio desse quadro percebe-se que estão mais expostas a uma baixa aptidão física, o que pode levar ao desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis na vida adulta, inclusive na alteração dos valores da massa corporal e índice de massa corporal (GAYA, 1997).

Portanto, segundo Alves (2003) programas escolares também devem focar mudanças de comportamento para incentivar o engajamento em atividades fora das aulas, pois crianças ativas tendem a incorporar este hábito ao longo da vida, o que reduz a propensão ao desenvolvimento de doenças relacionadas à hipocinesia na vida adulta. O que reforça a afirmação de Mesquita (2011) no início deste artigo, segundo o qual a investigação da temática nos espaços de educação formal, apresenta maior relevância ainda, uma vez que este espaço é privilegiado no que diz respeito à oferta de práticas físicas orientadas, as quais possuem relação direta com a melhora dos níveis de Aptidão Física relacionada à Saúde dos educandos, além de ser este local o mais indicado, por

meio da oferta da disciplina de Educação Física, para aquisição de conhecimentos, atitudes e hábitos importantíssimos referentes ao exercício físico e à qualidade de vida.

REFERÊNCIAS

ALVES, J.G.B. **Atividade física em crianças**: promovendo a saúde do adulto. Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil. v.3, n°1, p.5-6, 2003.

BARBANTI, V. J. **Aptidão Física**: um convite a saúde. 1a ed. São Paulo: Manole, 1990, 146p.

CARDOSO, Fernanda Cristina et al. **Níveis de Atividades Físicas Habituais entre Alunos do Ensino Médio de São José do Rio Pardo-Sp**. Disponível em: <<http://www.fef.unicamp.br/ccd/cd/trabalhos/33641755867.pdf>>. Acessado em: 05 mai de 2012.

COOPER, Kenneth H. **Saúde e boa forma para seu filho**. Rio de Janeiro: Nórdica, 1992, 310p.

FARINATTI, Paulo de Tarso Veras. **Criança e Atividade Física**. Rio de Janeiro: Sprint, 1995, 170p.

GAYA, Adroaldo; CARDOSO, Marcelo et al. **Crescimento e desempenho motor em escolares de 7 a 15 anos provenientes de famílias de baixa renda**. Rev. Movimento. Ano IV. n° 6. 1997/1.

GLANER, Maria Fátima. **Crescimento Físico e Aptidão Física Relacionada a Saúde em adolescentes rurais e urbanos**. Santa Maria, 2002. Tese(Doutorado), Universidade Federal de Santa Maria, 2002.

GOMES, Antonio Carlos. **Cross training**: uma abordagem metodológica. Londrina: APEF, 1992.

GONÇALVES, Hécio Rossi. **Aspectos Antropométricos e motores em escolares de 7 a 14 anos de alto nível sócio – econômico**. Rev.da Associação dos Professores de Educação Física de Londrina. v.10, n° 17, p. 71-80, 1995.

GUEDES, Dartagnam Pinto; GUEDES, Joana Elizabete Ribeiro Pinto. **Crescimento, Composição Corporal e Desempenho Motor**: de crianças e adolescentes. São Paulo: CLR Balieiro, 1997.

GUEDES, Dartagnan Pinto et al. **Níveis de prática de atividade física habitual em adolescentes**. Rev. Bras Med Esporte. Vol. 7, N° 6 – Nov/Dez, 2001. Disponível em:<<http://www.scielo.br/pdf/%0D/rbme/v7n6/v7n6a02.pdf>>. Acessado em: 26 jun 2012.

KATCH, Frank I; McARDLE, William D. **Nutrição, Exercício e Saúde**. 4ª ed. Rio de Janeiro: Medsi, 1996, 657p.

LOPES, Adair da Silva; NETO, Cândido S. Pires. **Composição Corporal e Equações preditativas da Gordura Corporal em crianças e jovens**. Rev. Brasileira de Atividade Física e Saúde. V.1, nº 4, p. 38-52, 1996.

MALAFAIA, Sandra. **População da Terra Já Pesa 287 Milhões de Toneladas**. Disponível em: <<http://www.abeso.org.br/lenoticia/886/populacao-da-terra-ja-pesa-287-milhoes-de-toneladas.shtml>>. Acessado em: 28 jun de 2012.

MATIAS, Thiago Sousa et al. **Estilo de Vida, Nível Habitual de Atividade Física e Percepção de Autoeficácia de Adolescentes**. 2009. Disponível em: <<http://www.periodicos.uem.br/ojs/index.php/RevEducFis/article/viewFile/6413/4433>>. Acessado em:

MAYER, Luisa Cristina Rothe; BÖHME, Maria Tereza Silveira. **Verificação da Validade de Normas(em percentis) da Aptidão Física e de Medidas de Crescimento Físico e Composição Corporal após 8 anos de elaboração**. Rev. Brasileira de Atividade Física e Saúde. V.1, nº 4, p. 5-18, 1996.

MESQUITA, Paulo Fernando Junior. **Aptidão Física Relacionada a Saúde e Crescimento Físico de Jovens Escolares do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia Catarinense** : um estudo longitudinal. In: I Seminário de Pesquisa e Extensão, 1, 2011, Camboriú. Anais... Camboriú: Instituto Federal Catarinense, 2011. Disponível em: <<http://www.ifc-camboriu.edu.br/fice>>.

NAHAS, Markus Vinicius. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceito e sugestões para um estilo de vida ativo**. 3ªed. Londrina: Midiograf, 2003.

NOBRE, Moacyr Roberto Cucê. **Qualidade de Vida**. Arq Bras Cardiol. volume 64, (nº 4), São Paulo, 1995. Disponível em: <<http://www.arquivosonline.com.br/pesquisartigos/Pdfs/1995/V64N4/64040002.pdf>>. Acessado em: 25 jun 2012.

O FUTURO da humanidade. Rio de Janeiro: Revista E.F Educação Física, ano X, nº 43 mar 2012.

PARISZKOVÁ, J. **Gordura Corporal e Aptidão Física**. Rio de Janeiro: Guanabara, 1982.

PIÉRON, Maurice. **Estilo de Vida, Prática de Atividades Físicas e Esportivas: qualidade de vida**. Fitness & performance journal, Nº. 1, 2004 , p.10-17. Disponível em: <<http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2953114>>. Acessado em: 02 jul de 2012.

PINHO, Ricardo Aurino de; PETROSKI, Édio Luiz. **Nível de Atividade Física em Crianças**. Rev. Brasileira de Atividade Física e Saúde.v.2, nº 3, p.67-79, 1997.

POLLOCK, M. L; WILMORE, J. H. **Exercício na Saúde e na Doença: avaliação e prescrição para prevenção e avaliação**. Rio de Janeiro: Medsi, 1986.

RAMOS, Alexandre Trindade. **Atividade Física: diabéticos, gestantes, terceira idade, crianças e obesos**. Rio de Janeiro: Sprint, 2002.

SILVA, C.C.; GOLDBERG, T.B.L.; TEIXEIRA, A.S.; MARQUES, I. **O exercício físico potencializa ou compromete o crescimento longitudinal de crianças e adolescentes?** Mito ou verdade? Revista Brasileira de Medicina do Esporte. v.10, nº6, p.520-4, 2004.

SILVA, Marcelo Francisco da. **Estrutura da performance desportiva: um estudo referenciado ao futsal na categoria juvenil.** I Prêmio INDESP de literatura desportiva. Brasília: Instituto Nacional de Desenvolvimento do Desporto, 1999.

WEINECK, J. **Biologia do Esporte.** São Paulo: Manole, 1991.