

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 school in state school in state schools, in the city of Barra do Garças – MT.

Felipe Rafael da Silva. Acadêmico do 4º ano do Curso de Educação Física Licenciatura do Centro Universitário do Vale do Araguaia.

Luiz Felipe Petsuk Corona. Docente do Centro Universitário do Vale do Araguaia
E-mail: luizfelipe.edf@gmail.com

RESUMO

O presente trabalho de pesquisa teve por objetivo analisar o índice de alunos do Ensino Médio praticantes de atividades físicas regulares, verificar ativos e não ativos fisicamente em escolas públicas da cidade de Barra do Garças-MT. O estudo foi realizado por meio da aplicação de questionário, que conteve dezesseis perguntas elaboradas através do Google formulário. Os resultados mostraram que mais da metade dos alunos questionados praticam atividades físicas regularmente e percebem os benefícios que essas atividades proporcionam. 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-Chave: Estudantes. Educação Física. Atividade Física.

1. INTRODUÇÃO

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

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).

De acordo com Darido, Rangel-Betti, Ramos et al (2001), 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, bem como os benefícios à saúde que a mesma proporciona ao praticante.

Diante do exposto é relevante a realização do estudo, uma vez que a obesidade em adolescentes causada pela inatividade física vem crescendo de forma assustadora, causando diversas complicações à saúde.

A pesquisa teve a participação de 29 alunos do Ensino Médio das escolas públicas Estaduais da cidade de Barra do Garças-MT. Para a coleta de dados utilizou-se o questionário online (Google Formulário), contendo 16 questões.

O presente estudo tem como principal objetivo analisar o índice de alunos ativos e inativos fisicamente no ensino médio, nas escolas estaduais de Barra do Garças-MT.

2. METODOLOGIA

A presente pesquisa é de caráter descritivo e exploratório, com abordagem quanti-qualitativa. De acordo com Creswell e Clark (2007), pesquisa quanti-qualitativa apresenta uma tipologia voltada para ciências sociais, onde os dados qualitativos são utilizados para explicar resultados quantitativos ou vice e versa.

Todos os participantes assinaram o TCLE (Termo de consentimento livre e esclarecido), possibilitando assim que a coleta de dados acontecesse, através da análise das respostas do Google formulário.

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 do feminino, todos regularmente matriculados, nas escolas públicas estaduais da cidade de Barra do Garças-MT. Devido ao cenário atual da COVID 19, para a coleta de dados utilizou-se a técnica do questionário virtual o Google formulário, com dezesseis (16) questões, compostas por quinze (15) questões fechadas e uma (1) aberta. A aplicação do questionário foi de extrema importância para a excelência da pesquisa, visto que através dessa ferramenta foi possível coletar dados que

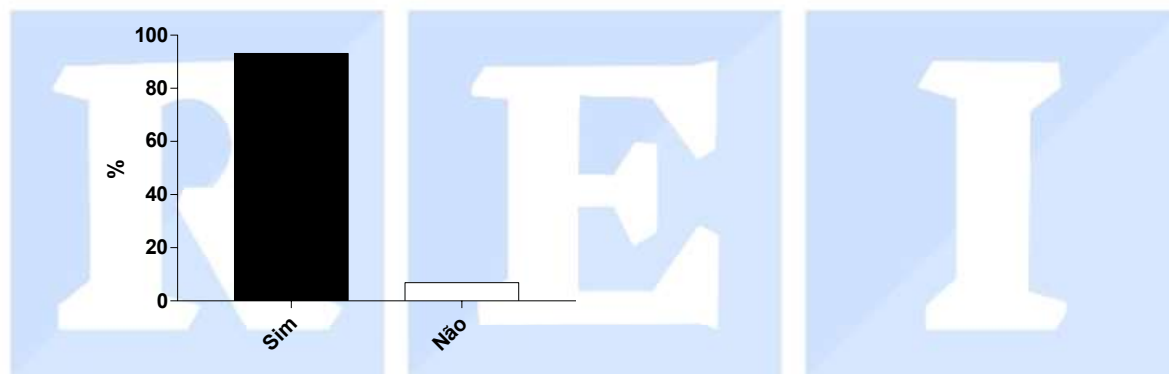
auxiliaram na resolução da problemática do estudo. A pesquisa foi realizada nos meses de Junho e Julho, teve duração de 20 dias, período utilizado para a coleta dos dados necessários.

3. RESULTADOS

A presente pesquisa contou com a participação de 29 alunos, todos estudantes das escolas públicas da cidade de Barra do Garças-MT. No estudo em questão notou-se que 93,1% dos participantes alegaram participar das aulas de Educação Física, 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.

Dos alunos que alegaram não participar das aulas de Educação Física, 6,9% disseram ser por falta de interesse, 3,4% não gostam do conteúdo e 89,7% outros. 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, postura essa que contribui para o afastamento de uma parcela dos estudantes.

Gráfico 01: Participa das aulas de Educação Física?



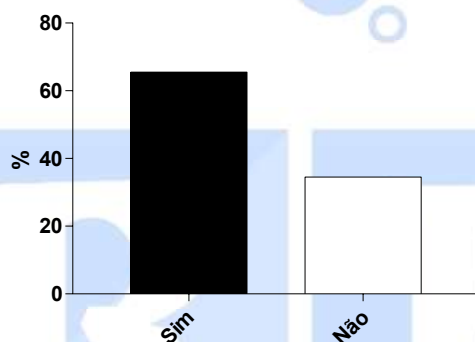
Quando perguntados em relação a prática de atividades físicas fora do âmbito escolar 65,5% dos alunos responderam que praticam, enquanto 34,5% disseram não serem ativos. Atividades físicas realizadas durante a adolescência parecem ser determinantes para a construção de um estilo de vida ativo na fase adulta (AZEVEDO JUNIOR; ARAÚJO; PEREIRA 2006). Dos alunos que alegaram não serem ativos fora da escola 20,7% disseram ser por falta de tempo, 20,7% falta de interesse e 58,6% outros. 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.

Quando questionados em relação a frequência da prática de atividades físicas, 51,7% responderam praticar regularmente, enquanto 48,3% finais de semana. De acordo com Dunn, Andersen e Jakicic (1998), atividade física é o acúmulo diário de pelo menos 30 minutos de atividades selecionadas pelo indivíduo. 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 (GILL & WILLIAMS, 2008).

O estudo buscou identificar o índice de estudantes ativos e inativos fisicamente, bem como os principais fatores que desmotivam os mesmos a praticarem regularmente essas atividades.

Gráfico 02: Pratica atividade física fora da escola?



4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

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.

Após análise 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.

5. AGRADECIMENTOS

Primeiramente a Deus por me capacitar nessa longa jornada, aos professores que contribuíram diretamente no meu processo de construção de conhecimento ao longo desses anos, aos participantes da pesquisa, ao professor Luiz Felipe meu orientador, e principalmente a minha família que me manteve motivado durante todo curso, não me deixando desistir.

6. REFERÊNCIAS

AZEVEDO JUNIOR, M.R.; ARAUJO, C. L. P.; PEREIRA, F. M. 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. 2006.

CELANTE, A. R. **Educação física e cultura corporal: uma experiência de intervenção pedagógica no Ensino Médio**. 2000. 174 f. Dissertação (Mestrado em Educação Física) – Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, SP, 2000.

CRESWELL, John W.; CLARK, Vicki L. **Pesquisa de métodos mistos**. Porto Alegre: Penso, 2007.

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.

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. (2008). **Psychological Dynamics of sport and Exercise** (3rd ed). Champaign, Illinois: Human Kinetics.

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.

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

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

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.

REI

ISSN 1984-431X