

SAÚDE, QUALIDADE DE VIDA E A PARTICIPAÇÃO NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA DOS ALUNOS DO ENSINO MÉDIO DE BARRA DO GARÇAS-MT

Amâmbil Biserra de Souza¹
Luiz Felipe Petusk Corona²

RESUMO

O presente estudo teve como objetivo verificar ao consumo de alimentos ricos em gorduras e industrializados, hortaliças e prática de atividade física dentro e fora da escola em alunos das escolas estaduais da cidade de Barra do Garças-MT. A amostra foi composta por 55 de estudantes, e a pesquisa foi realizada por meio de questionário. Os resultados mostram que gênero feminino foi predominante (74,5%), e a maioria (85,5%) relatou participar frequentemente das aulas de Educação Física. Se tratando a qualidade de alimentação, todos os dias da semana 37,7% dos alunos costumam ingerir açúcares, 41,8% costuma ingerir gorduras ou produtos industrializados, 29,1% costumam ingerir hortaliças e 21,8% costumam ingerir frutas. Esta pesquisa é de muita importância no meio acadêmico, pois trata da participação nas aulas de Educação física e hábitos alimentares e comportamento sedentário, intimamente relacionados com a saúde e qualidade de vida dos estudantes.

Palavras-Chave: Educação física, alimentação saudável, comportamento sedentário.

ABSTRACT

The present study aimed to verify the consumption of foods rich in fats and processed foods, vegetables and physical activity inside and outside the school in students of state schools in the city of Barra do Garças-MT. The sample consisted of 55 students, and the survey was conducted using a questionnaire. The results show that the female gender was predominant (74.5%), and the majority (85.5%) reported participating frequently in Physical Education classes. Regarding the quality of food, every day of the week 37.7% of students usually eat sugars, 41.8% usually eat fats or industrialized products, 29.1% usually eat vegetables and 21.8% usually eat fruit. This research is very important in the academic environment, as it deals with participation in Physical Education classes and eating habits and sedentary behavior, closely related to the health and quality of life of students.

Keywords: Physical education, healthy eating, sedentary behavior.

1. INTRODUÇÃO

Neste trabalho aborda-se um tema presente nas escolas a importância da saúde e qualidade de vida nas aulas de Educação física no ensino médio. Neste sentido o objetivo da Educação Física Escolar tem sua parcela de colaboração para que o aluno possa ter uma

qualidade de vida melhor, pois trabalha a todo o momento com o corpo em movimento podendo assim desenvolver múltiplas dinâmicas e ensinamentos para os acadêmicos da Educação Básica.

As doenças crônicas não transmissíveis estão amplamente distribuídas na população mundial, sendo responsáveis por 63,0% das

¹ Educador físico pelo Centro Universitário do Vale do Araguaia – Univar – Barra do Garças – MT.

² Docente orientador no departamento de Educação Física do Centro Universitário do Vale do Araguaia – Univar – Barra do Garças – MT; Especialista em Nutrição e Exercício Físico Aplicado à Prevenção e Tratamento de Doenças (Universidade Estácio de Sá) e Mestre em Atividade física, desempenho e corporeidade (UFMT-Cuiabá); luizfelipe.edf@gmail.com

mortes anuais. No Brasil, constituem o principal problema de saúde, responsável por 72,0% dos óbitos, segundo dados da Secretaria de Vigilância em Saúde (BRASIL, 2015b). Essas morbidades têm origem não infecciosa, longo período de latência e estão associadas a incapacidades funcionais que comprometem a qualidade de vida de populações. Dado que são o resultado da exposição a fatores de risco comuns, inerentes a estilos e condições de vida, o tratamento das doenças crônicas não transmissíveis requer abordagem integrada e sistêmica.

Deste modo o termo saúde está completamente vinculado ao contexto social ao qual o indivíduo está ligado, diversificando de acordo com a cultura ao longo do tempo, e não expondo somente a inexistência de doença. Um conceito bastante utilizado de saúde diante das pesquisas levantadas é o da Organização Mundial da Saúde (OMS) que define saúde como sendo o bem-estar físico e mental do indivíduo, consigo mesmo e no meio no qual está inserido e não apenas a ausência de doença (ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE, 2000).

Nahas (2000) sugere o tema qualidade de vida em uma abordagem multifatorial, partindo de cinco eixos fundamentais, formando um pentágulo denominado Pentágulo do Bem-estar (nutrição, atividade Física, comportamento preventivo, relacionamentos e controle do

estresse). Ainda, entre as questões que instigam o comportamento das pessoas e podem intervir na qualidade de vida são mencionados: as informações disponíveis, a vontade do indivíduo, assim como as oportunidades e barreiras do contexto ambiental e social.

Rica, Bocaline e Figueira Jr (2016) enfatizam que praticar modalidade físicas traz inúmeros melhoras a saúde humana de jovens como benefícios ao sistema cardíaco e vascular, musculoesqueléticas, funções metabólicas além de funcionar como fator preventivo contra patologias como a hipertensão arterial, diabetes, osteoporose e dislipidemias. Embora os benefícios do esporte sejam amplos e de conhecimento de todos, nem todos os jovens se propõem em ter uma qualidade de vida melhor, buscando a prática de atividades física a partir dos inúmeros programas esportivos voltados para este público.

De acordo com Mattos e Neira (2013), a educação física é apontada como sendo um processo educacional, no qual o aluno adquire o aprendizado na prática, elaborando e propondo discussões a respeito de paradigmas passados, quebrando mitos que abrangem os benefícios e a contraversão da estética e a qualidade de vida, em relação a prática de exercícios físicos.

Marques e colaboradores (2010) colaboram com esta pesquisa ao mencionarem que diversos contextos e significados do esporte, em virtude das normas e valores adotados,

relacionam-se com fatores que compõem a qualidade de vida de forma desigual. Desta maneira tal fenômeno não necessariamente resulte em uma situação tida como ideal, bem como pode contribuir ou não para produzir quadros de saúde mais positivos. Os autores apontam os problemas como as contusões resultantes de treinamentos esportivos intensos e os casos de doping. Assim, para que se reafirme a relação positiva entre o esporte e a qualidade de vida, é preciso considerar as demandas, possibilidades, objetivos e restrições dos sujeitos que o praticam.

O professor de Educação Física deve estar sempre atualizado aos conceitos da saúde e ao que pode ser entendido por qualidade de vida, para que, preparado de instrumentos teóricos e consistentes, tenha condições de discutir e ampliar a relação de compromisso da Educação Física para além de somente o rendimento. Deste modo, o professor de Educação Física tem um papel fundamental para poder contribuir com a promoção de uma melhora na qualidade de vida do aluno, pois é na escola que o aluno tem o primeiro contato com o esporte. Vale ressaltar que a maior responsabilidade do processo de educação em saúde é do professor, cabendo a este colaborar para o desenvolvimento do pensamento crítico do estudante, além de contribuir para que as crianças e adolescentes adotem comportamentos favoráveis à saúde.

A partir do exposto a Educação Física como parte norteadora da promoção de qualidade de vida e saúde indaga-se a problemática do estudo, foi possível organizar a questão norteadora que é: Qual a importância das aulas de Educação Física para alunos do ensino médio, enquanto meio de promover uma melhora na qualidade de vida e na saúde? Assim, a presente pesquisa irá verificar a relação entre participação dos alunos nas aulas de Educação Física e melhores índices de saúde e de qualidade de vida.

2. METODOLOGIA

O presente estudo foi realizado com alunos do Ensino Médio que estão matriculados nas escolas estaduais, do município de Barra do Garças-MT. Por meio de uma pesquisa de cunho descritivo e exploratório, com o método quanti-qualitativo. Busca-se apontar nessa pesquisa como está sendo tratado a participação nas aulas de Educação Física, saúde e qualidade de vida dos alunos do Ensino Médio.

A pesquisa foi realizada, por meio de uma observação no local e com a aplicação de um questionário contendo 7 perguntas elaboradas através do Google Formulários. Participaram desta pesquisa 55 alunos, sendo 41 do gênero feminino e 14 do gênero masculino, com idade entre 15 a 18 anos. A coleta de dados foi realizada durante o junho/julho do ano de 2020.

No primeiro momento foi explicado aos alunos o objetivo da pesquisa referida e a entrega

do link das perguntas através da rede social (WhatsApp), contendo o Termo de Consentimento Livre Esclarecido (TCLE). Para que houvesse uma interpretação e clareza das perguntas, no mesmo dia foram realizadas a entrega das questões aos alunos de forma online. Os dados obtidos foram analisados com base nos percentuais das respostas obtidas pelo Google Formulários sistema virtual de questionário e representados em forma de gráficos e tabelas.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Para esta pesquisa contou-se com a participação de 55 alunos (as) do Ensino Médio de escolas estaduais da cidade de Barra do Garças – MT. Entre os integrantes 74,5% foram do gênero feminino e 25,5% do gênero masculino, como demonstra a Figura 01. Nossos resultados estão de acordo com Oliveira (2014), cujo avaliaram 88 alunos do ensino médio, sendo 40 meninos e 48 meninas e encontraram características semelhantes, com uma superioridade numérica do gênero feminino.

Distribuição dos participantes por gênero

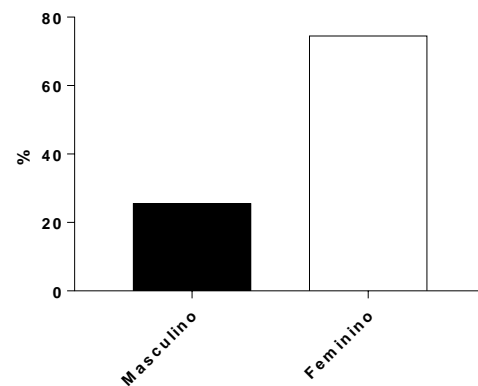


Figura 01: Distribuição dos participantes por gênero.

Fonte: Dados coletados na pesquisa (2020)

Com que frequência você participa das aulas práticas de Educação Física?

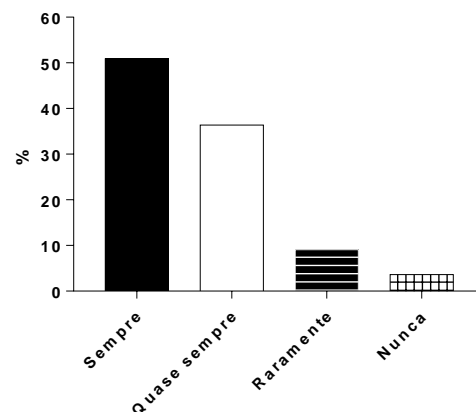


Figura 02: Com que frequência você participa das aulas práticas de Educação Física?

Fonte: Dados coletados na pesquisa (2020)

Em relação a participação dos alunos nas aulas práticas de Educação Física, a maioria dos alunos responderam sempre participam (50,90%), 36,40% responderam quase sempre, 9,10% raramente, e 3,60% disseram nunca participar. Isso demonstra que a participação nas

aulas de Educação Física é frequente por parte da maioria dos alunos pesquisados. De acordo com Betti e Zuliani (2002), a integração da cultura corporal do movimento na Educação Física escolar consiste em mais um fator muito relevante no processo de ressignificação dessa disciplina para os estudantes, oportunizando tanto o ensino quanto a prática de jogos, lutas, esportes, atividades rítmicas, ginásticas e prática da aptidão física relacionada a saúde.

acordo com Lopes et al. (2012), as aulas de educação física podem ter um papel importante sobre os níveis de atividade física dos adolescentes, tanto de forma direta a partir da oferta da prática de atividades físicas durante as aulas quanto indireta, ao estimularem essa prática, favorecerem o acesso a conhecimentos e propiciarem experiências positivas com atividades físicas.

Realiza atividades físicas fora da escola?

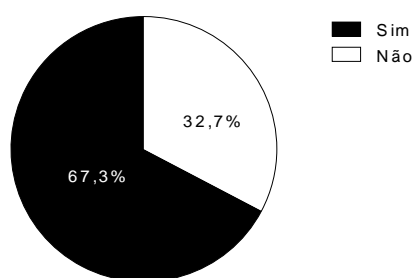


Figura 03: Realização das atividades fora da escola.

Fonte: Dados coletados na pesquisa (2020)

A figura acima demonstra os dados sobre a prática de atividades física fora do âmbito escolar. 67,30% dos alunos entrevistados responderam que praticam e 32,70% responderam que não fazem atividades físicas fora da escola. Nota-se que ainda há um índice muito significativo de alunos que não realiza atividades físicas fora da escola, o que é preocupante, pois o sedentarismo está associado à pior saúde física e mental desses alunos. De

Quantas vezes realiza atividades físicas na semana?

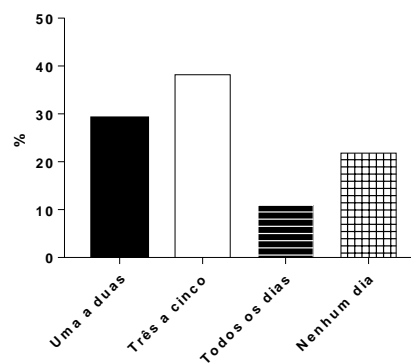


Figura 4: Frequência semanal de realização de atividades físicas

Fonte: Dados coletados na pesquisa (2020).

De acordo com os resultados encontrados, 38,20% dos alunos realizam de três a cinco vezes, 29,10% de uma a duas vezes, 21,80% nenhum dia e 10,90% disseram que realizam atividade física todos os dias da semana. Observa-se que a prática de atividade física está sendo deixada de lado por parte dos alunos, seja por

falta de orientação adequada ou por falta de interesse pessoal. Deste modo Nahas (2006) relata que o jeito de viver das pessoas ou seus estilos de vida representam o conjunto de suas atividades cotidianas, habituais, que são incorporadas em função dos valores, atitudes e oportunidades presentes nas vidas das pessoas.

mais praticados nas aulas de Educação Física em Barra do Garças.

Para Galatti, Paes e Darido (2010), os esportes coletivos possuem uma lógica interna regida pelas regras específicas de cada jogo, as quais podem ser modificadas em contextos não profissionais de prática, bastante comum na iniciação esportiva, para que o jogo se adeque às possibilidades dos praticantes. Reforça-se a ideia de complementaridade, de agregarmos às atividades práticas propostas pelo professor de Educação Física. Ao lidar com os esportes coletivos, um material didático escrito, concreto, que o oriente na discussão dos temas ligados às questões técnicas, táticas, de regras, de valores morais, entre outros. Deste modo é necessária uma maior organização no processo de ensino aprendido dos esportes coletivos.

Quais esportes já viram ou vivenciaram nas aulas de Educação Física?

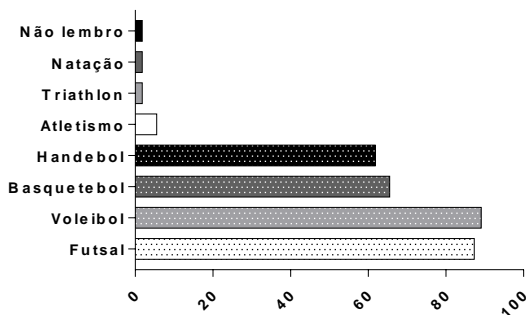


Figura 05: Esportes vivenciados nas aulas de Educação Física.

Fonte: Dados coletados na pesquisa (2020).

Quando questionados sobre os esportes que já viram ou vivenciaram nas aulas de Educação Física, observou-se uma maior prevalência dos esportes coletivos como voleibol (89,10%), futsal (87,30%), basquetebol (65,50%), handebol (61,80%), seguido por atletismo (5,5%), triathlon, natação e não lembro (1,80%). Os esportes coletivos estão entre os

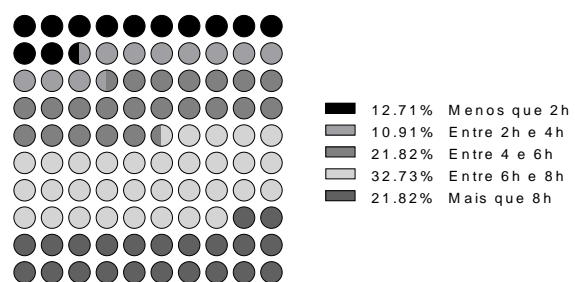


Figura 06: Quanto tempo fica em frente a telas, celular, televisão ou computador?

Fonte: Dados coletados na pesquisa (2020).

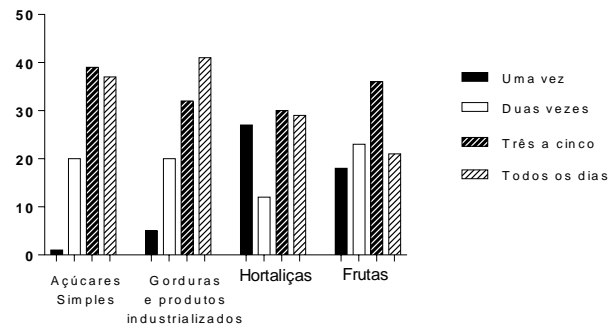
Com relação a quantidade de tempo que os alunos ficam em frente a telas, celular, televisão ou computador, observa-se maiores valores para entre seis e oito horas (32,73%),

entre quatro e seis (21,82%), mais que oito horas (21,82%) e entre duas e quatro horas (10,91%). Apenas 12,71% ficam menos que duas horas em frente às telas. O estudo visa analisar a qualidade de vida dos adolescentes, mas vale ressaltar que não foram analisadas questões socioeconômicas que pode influenciar nesse fator.

O estudo de Silveira et al. (2013) realizado com estudantes entre 12 e 17 anos denominado Erica (Estudo de Riscos Cardiovasculares em Adolescentes) foi um dos pioneiros na identificação de alguns dos principais fatores de risco para eventos cardíacos e vasculares nesse grupo. Os autores concluíram que um elevado tempo de tela aumenta as chances desses eventos. Segundo pesquisa do Ministério da Educação (2018), 20% de 36 mil alunos avaliados relataram ficar seis ou mais horas em frente a algum aparelho eletrônico, níveis menores do que o encontrado em nosso estudo. Uma possível explicação seria que o estudo foi realizado há dois anos, e que o avanço e o barateamento da tecnologia pode ter contribuído para esse aumento.

Figura 07:

Consumo semanal de alimentos



Fonte: Dados coletados na pesquisa (2020).

Os resultados da acima demonstram que 39,60% dos alunos consomem de três a cinco vezes na semana e 37,70% consomem todos os dias da semana, os dois pontos de maior relevância nos dados obtidos. Em seguida quando perguntados sobre quantas vezes na semana costuma ingerir gorduras ou produtos industrializados, percebeu-se que 41,80% dos alunos relataram que consomem todos os dias da semana, seguido de 32,70% dos alunos costumam ingerir de três a cinco vezes na semana. Na sequência foi questionado sobre o consumo de hortaliças, onde 30,90% afirmam consumir de três a cinco vezes e 29,10% todos os dias da semana. Quando perguntados aos entrevistados sobre o consumo de frutas durante a semana, notou-se que 36,40% relataram ingerir de três a cinco vezes na semana e 23,60% costuma ingerir até duas vezes na semana.

Uma pesquisa realizada pela organização mundial da saúde advertiu que 123 milhões de crianças, adolescentes e jovens, com idades entre

5 e 19 anos, já apresentam excesso de peso e a incidência é um pouco maior entre meninos: para cada grupo de cem existem oito meninos, enquanto que entre as meninas esse número fica em torno de seis. Uma pessoa é considerada obesa quando o Índice de Massa Corporal (IMC) está acima de trinta. O IMC é resultado de um cálculo que considera peso, altura e idade. Ministério da Educação (2018). Deste modo o estudo confirma que a falta de atividades físicas e hábitos saudáveis trará muitos prejuízos a saúde e a qualidade de vida dos adolescentes podendo agravar mais durante a sua vida adulta.

De acordo com Darido, (2003) a Saúde Renovada busca a conscientização por parte dos alunos no que tange aos benefícios em se praticar alguma atividade física. Considera que as aulas de Educação Física se transformem num momento em que se perde a exclusividade da prática esportiva em detrimento de se objetivar o alcance de metas em termos de promoção da saúde, por intermédio da seleção, organização e desenvolvimento de experiências que possam propiciar aos alunos não apenas situações que os tornem crianças e jovens mais ativos fisicamente, mas que os conduzam a optarem por um estilo de vida ativo também quando adultos.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Assim, durante o estudo percebe-se resultados encontrados pode-se considerar que as aulas de Educação Física contribuíram para o

aumento do nível de atividade física, melhorias na saúde e qualidade de vida dos alunos.

A partir dos achados, sugerem-se também, o incentivo de ações que possam aumentar a participação dos adolescentes em atividades físicas, especialmente no ambiente escolar, sobretudo por meio das aulas de Educação Física, para que se tenha cada vez mais alunos ativos nas aulas práticas.

A conscientização sobre os problemas de se consumir excessivamente alimentos industrializados e gordurosos deve ser abordada nas aulas de educação física, bem como os malefícios do comportamento sedentário e a importância da prática de exercícios físicos regulares.

5. REFERÊNCIAS

ABEC-Faculdades Unidas do Vale do Araguaia. **Elaborando Trabalhos Científicos** – Normas para apresentação e elaboração. Barra do Garças (MT): ABEC, 2015.

BETTI, M; ZULIANI, L. R. **Educação física escolar: uma proposta de diretrizes pedagógicas**. Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte, v. 1, n. 1, p.73-81,2002.

DARIDO, S. C. **Educação física na escola: questões e reflexões**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2003

GALATTI, L. R.; PAES, Roberto Rodrigues; DARIDO, Soraya Cristina. **Pedagogia do esporte: livro didático aplicado aos jogos esportivos coletivos**. Motriz, Rio Claro, v.16, n.3, p.751-761, jul./set. 2010.

LOPES, A. S.; MOTA, J.; FARIAS JÚNIOR, J. C.; HALLAL, P. C. **Prática de atividade física e fatores associados em adolescentes no nordeste do Brasil.** Revista de Saúde Pública, São Paulo, v. 46, n. 3, p. 505-15, 2012.

MARQUES, R. F. R.; GUTIERREZ, G. L.; MONTAGNER, P. C. **Esporte e qualidade de vida: perspectiva para o início do século XXI.** In: VILARTA, R.; GUTIERREZ, G. L.; MONTEIRO, M. I. **Qualidade de vida: evolução dos conceitos e práticas no século XXI.** Campinas: IPES, 2010.

MATTOS, M. G.; NEIRA, M. G. **Educação Física na adolescência: construindo o conhecimento na escola.** São Paulo: Phorte Editora, 2013.

Ministério da Educação, 2018: Pesquisadores da Capes publicam estudo sobre obesidade infantil. Disponível em: <http://portal.mec.gov.br/component/tags/tag/47421>

NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida.** 4. ed. Londrina: MIOGRAF, 2000.

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

OGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Global Forum for Health Research.** Genebra. Organização Mundial da Saúde, 2000.

OLIVEIRA, L. C. V. de. **Análise dos efeitos de um programa de Educação Física relacionado à promoção da saúde sobre a aptidão física de escolares,** 2014. Dissertação de Mestrado, Programa de Pós-Graduação em Ciências do Movimento Humano da Escola de Educação Física da Universidade Federal do Rio grande do Sul, Porto Alegre, 2014.

PESQUISA NACIONAL DE SAÚDE ESCOLAR, 2015: manual de instrução. Rio de

Janeiro: IBGE, 2015. P. 11 e 12. Disponível em: <https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv97870.pdf>

RICA, R. L.; BOCALINI, Danilo Sales; FIGUEIRA JUNIOR, Aylton. Percepção das aulas de educação física por adolescentes de alto índice socioeconômico. **Revista brasil Ciência e Movimento,** p. 139-145, 2016.

SILVEIRA, M. F. et al. **Qualidade de vida entre adolescentes: estudo seccional empregando o SF-12.** Ciência & Saúde Coletiva, Rio de Janeiro, v. 18, n. 7, p. 2007-15, 2013.