



NÍVEL E IMPORTÂNCIA ATRIBUÍDOS À PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA POR ESTUDANTES DO ENSINO FUNDAMENTAL DE UMA ESCOLA PÚBLICA DE PELOTAS/RS

José Antonio Bicca Ribeiro

Adriana Schüler Cavalli

Marcelo Olivera Cavalli

Mariângela da Rosa Afonso

Universidade Federal de Pelotas – Brasil

Resumo: O estudo objetivou identificar os níveis de atividade física (AF) de alunos de uma escola pública da cidade de Pelotas, Rio Grande do Sul, e seus conhecimentos sobre a importância da prática de AF. O presente estudo possui delineamento descritivo com corte transversal. Participaram 40 escolares (26 meninos e 14 meninas) com idade média de $13,62 \pm 1,46$ anos. Como instrumento, utilizou-se um questionário semiestruturado com questões adaptadas de outros estudos (NAHAS, 2000; BARBOSA E SILVA, 2009; SCHÜTZ; BURGOS, 2011). Em relação à prática de AF, os meninos mostraram-se mais ativos do que as meninas. A principal importância atribuída à prática de AF pela amostra geral foi a manutenção da saúde, seguida de prevenção de doenças. O estudo conclui que grande parte dos escolares pratica AF regularmente e tem conhecimento da sua importância para a saúde; contudo, os resultados não podem ser generalizados.

Palavras-chave: educação física; atividade motora; escola.

INTRODUÇÃO

A Educação como um todo vem, ao longo das últimas décadas, passando por intensas transformações. O resultado desse processo acelerado de produção de conhecimento e de novas tecnologias tem solicitado das sociedades novos padrões de comportamento, de procedimentos coerentes e de atitudes sustentáveis. Surge a premente necessidade das pessoas de se adaptarem a novos estilos de viver, manifestados diretamente na nossa alimentação, no trabalho, na AF, no descanso e no lazer. Os meios de comunicação e de informação, mais do que nunca, passam a determinar o ritmo e a intensidade dessa decorrente globalização. A escola, como não poderia deixar de ser, precisa estar presente e atuante nesse contexto.

A Educação Física (EF) escolar, enquanto disciplina curricular, em conjunto com o todo da escola e a comunidade ao seu redor deve participar dessa tarefa socio-educacional, instrumentalizando os indivíduos com as ferramentas necessárias para sua convivência em sociedade e/ou sua emancipação. Sendo uma disciplina que trata da cultura corporal, a EF proporciona oportunidades pedagógicas para uma melhor concepção do corpo humano. Embora possa apresentar diferentes vertentes e focos, suas atividades geralmente se desenvolvem por meio de atividades que envolvem jogos, esportes, ginásticas, danças e atividades rítmicas ou ainda por intermédio da recreação. Ela ainda possui um caráter vinculado a questões da saúde e da educação, no qual se aproxima das demais disciplinas das Ciências da Saúde, Sociais e Humanas.

A EF deve assumir também a tarefa, conforme indica Betti (1994), de apresentar e integrar o aluno em uma cultura corporal de movimento, fazendo-o conhecer e se apropriar dela, formando, ainda, o cidadão que é capaz de produzir, reproduzir e transformar, apropriando-se de conteúdos como o jogo, o esporte, as atividades rítmicas, a dança, além das práticas de aptidão física em benefício da sua qualidade de vida.

Entretanto, uma apreciação mais detalhada da prática de EF vivenciada na escola poderia evidenciar uma realidade não tão próxima da teoria pretendida. De todos os conteúdos da EF, o esporte demonstra, pela sua extensa manifestação, ser o mais utilizado. Embora o eixo saúde possa ser claramente desenvolvido por meio de práticas esportivas, carece de verificação se na prática ele ocorre. A experiência indica que, muitas vezes, o esporte promovido se apresenta encerrado em si mesmo, ou seja, o esporte pelo esporte, o esporte como “uma prática de AF”. Por outro lado, os conteúdos relacionados ao eixo saúde demonstram uma falta de sistematização pedagógica que, se confirmada, poderia vir a restringir o conhecimento dos alunos.

Em relação ao desenvolvimento do conteúdo saúde na escola, Knuth, Azevedo e Rigo (2008) apresentam críticas à maneira como o tema é exposto nas aulas de EF. Segundo os autores, os principais problemas são:

1. Falta de aprofundamento na maneira como o tema é trabalhado, principalmente por reduzir a conceituação do termo saúde a uma dimensão biofisiológica, ou seja, que compreenda seu significado epistemológico, sobretudo no seu domínio biológico, deixando de lado as implicações sociais e culturais que ela proporciona. Por conseguinte, os contextos socioafetivos envolvidos não são creditados com a devida consideração.
2. Abordagem teórica dissociada da prática utilizada por grande parte dos professores, deixando de lado a principal característica da EF, que é o trato com o corpo e com o movimento.

3. Epistemologia da segregação, que nada mais é do que uma grande separação dos conteúdos biológicos daqueles relacionados às Ciências Humanas.

Ainda, segundo Darido (2004), a EF escolar deve propiciar condições para que os alunos adquiram certa autonomia em relação à prática de AF. A autora indica a possibilidade de eles manterem uma prática de atividade regular após as aulas (período formal), sem que haja a necessidade de acompanhamento de especialistas, caso desejarem. Além disso, por meio da AF, poderiam vivenciar o prazer dessa prática, usufruir de seus benefícios e adquirir hábitos saudáveis e duradouros.

O estudo de Guedes et al. (2001) relaciona estudos (JANSZ; DAWSON; MAHONEY, 2000; KVAAVIK; TELL; KLEEP, 2003; AZEVEDO et al., 2007) sugerindo que hábitos de prática de AF incorporados na infância e na adolescência apresentem grande probabilidade de se manifestarem na idade adulta. Os acompanhamentos longitudinais realizados nesses estudos sugerem que adolescentes menos ativos fisicamente apresentem maior predisposição a tornarem-se adultos sedentários, e que indivíduos que praticavam algum tipo de AF na infância e na adolescência mantiveram a mesma tendência na vida adulta.

Dessa maneira, é importante salientar que, ao se desenvolver conteúdos relacionados à saúde na escola, deve-se aliar o conhecimento teórico ao conhecimento prático desenvolvido nas aulas. É justamente essa “práxis” que deve ser sistematizada e operacionalizada para suprir os alunos com conhecimento e interesse necessários para fazer da prática de AF um hábito para toda a sua vida.

O presente estudo foi desenvolvido a partir de uma experiência de estágio supervisionado no curso de Licenciatura em Educação Física da Escola Superior de Educação Física da Universidade Federal de Pelotas (Esef-UFPel), realizado com duas turmas da 7ª série de uma escola de Ensino Fundamental da rede municipal da cidade de Pelotas, no Rio Grande do Sul. Como estratégia para a abordagem do tema saúde nas aulas de EF, foram elaboradas aulas com assuntos relacionados ao tema, em que os conteúdos eram trabalhados tanto sob a forma teórica quanto prática, buscando, justamente, aliar as duas formas de trabalho.

Com base nessa experiência de estágio, esse estudo foi elaborado com o objetivo de identificar o nível de prática de AF dos alunos, bem como determinar a importância que eles atribuem a ela. De posse desse conhecimento acerca da realidade da AF dos alunos, pode-se promover futuras intervenções que repercutam de forma positiva na educação e na qualidade de vida dos cidadãos.

METODOLOGIA DE PESQUISA

O estudo apresenta um delineamento descritivo com corte transversal. A amostra foi composta de 40 escolares de ambos os sexos – 26 do sexo feminino e

14 do sexo masculino –, devidamente matriculados nas turmas de 7ª série do Ensino Fundamental de uma escola da rede municipal de ensino da cidade de Pelotas, onde foi realizado o estágio supervisionado do curso de Licenciatura em Educação Física da Esef-UFPel.

O estágio teve uma duração de aproximadamente três meses, cujas aulas eram realizadas por meio de dois encontros semanais, com duração de 45 minutos cada um. A coleta de dados serviu de base para o diagnóstico dos hábitos de vida da turma e de seus conhecimentos sobre a saúde, servindo, ainda, para a construção de um planejamento de ensino mais efetivo à realidade dos alunos e que lhes proporcionasse um maior conhecimento.

No planejamento desenvolvido para a turma, estavam presentes os seguintes conteúdos relacionados à saúde: 1. a promoção de saúde e a prática de atividade física; 2. diabetes e a atividade física; 3. hipertensão e a atividade física; 4. cuidados na alimentação, obesidade e a atividade física; 5. os padrões de beleza nos dias de hoje. Tais conteúdos foram desenvolvidos a partir de aulas teóricas com exposição dos conteúdos, seguidas de aulas práticas, nas quais foram realizadas atividades que envolviam circuitos de ginástica, aferição da pressão arterial, da frequência cardíaca, da glicose sanguínea e atividades esportivas. Além disso, ao final de cada aula, uma discussão era feita acerca do conteúdo trabalhado, buscando uma aproximação com o cotidiano dos alunos e sua realidade social.

O instrumento utilizado para a realização do estudo foi um questionário semiestruturado, composto por questões relacionadas ao conhecimento dos alunos sobre saúde e atividade física, hábitos de vida e alimentares e nível de prática de atividade física.

Para a determinação da quantidade de prática de AF (intensa e moderada) dos indivíduos, foram utilizadas questões do questionário desenvolvido por Barbosa e Silva (2009) que, segundo o autor, podem servir para acompanhar modificações no estilo de vida ativo ou sedentário, além de auxiliar nas orientações das modificações necessárias à promoção da saúde nas crianças e nos adolescentes.

As questões referentes ao modo utilizado e ao tempo gasto para se deslocar no trajeto residência-escola-residência e ao tipo de atividade física ou esporte praticado foram adaptadas do estudo de Schütz e Burgos (2011), que identificava o perfil de atividades físicas e esportes praticados por adolescentes.

As questões referentes aos hábitos alimentares foram utilizadas do questionário de Nahas (2000), intitulado “Pentáculo do bem-estar”, que tem o objetivo de identificar o perfil do estilo de vida individual, o qual inclui características nutricionais, nível de estresse, atividade física habitual, relacionamento social e comportamentos preventivos.

Para a realização deste estudo junto aos estudantes, foi solicitada a prévia autorização da direção da escola. Os alunos foram convidados a participar do estudo e, para tanto, foi-lhes entregue um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), solicitando a devida autorização dos pais e/ou responsáveis para a utilização dos seus dados nessa pesquisa. Somente os alunos que trouxeram o TCLE assinado pelos pais/responsáveis participaram da pesquisa. A coleta de dados foi realizada durante o período de uma das aulas do estágio. Os alunos foram supervisionados durante o preenchimento do instrumento, com o objetivo de esclarecer qualquer tipo de dúvida que surgisse durante o procedimento.

Os dados obtidos a partir da aplicação do questionário e as análises do percentual e do valor absoluto foram realizados no programa Excel 2007.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A análise dos dados coletados ofereceu a oportunidade de uma melhor compreensão da realidade da prática de AF e do respectivo conhecimento acerca da saúde de escolares do Ensino Fundamental. A partir da amostra total de participantes ($n = 40$), percebe-se a participação de um maior número de meninos ($n = 26$) em comparação às meninas ($n = 14$).

A Tabela 1 mostra a diferença entre os gêneros com suas respectivas médias de idade.

Tabela 1
Caracterização da amostra por gênero e idade

	f	%	Média de idades (anos)
Meninos	26	65	13,42±1,41
Meninas	14	35	14±1,51
Total	40	100	13,62±1,46

Fonte: Elaborada pelos autores.

A diferença na participação apenas expressa que os meninos participaram em maior número, não se deseja inferir que a população masculina seja maior nem mais participativa.

Tabela 2
Prática de AF e importância atribuída

Prática AF ou esporte atualmente?	Meninos		Meninas		Total	
	f	%	f	%	f	%
Sim	24	92,3	11	78,6	35	87,5
Não	2	7,7	3	21,4	5	12,5

(continua)

Tabela 2
Prática de AF e importância atribuída (continuação)

Importância da AF	Meninos		Meninas		Total	
	f	%	f	%	f	%
Manter-se saudável	23	88,5	14	100	37	92,5
Beleza ou fins estéticos	0	0	4	28,6	4	10
Prevenção de doenças	5	19,3	6	42,9	11	27,5
Aliviar o estresse	3	11,5	3	21,4	6	15
Diversão	20	77	5	35,7	25	62,5
Outro	1	3,8	0	0	1	2,5

Fonte: Elaborada pelos autores.

Com relação à prática de AF, a Tabela 2 expressa que 35 escolares (87,5%) praticam algum tipo de AF ou esporte fora da escola, e cinco (12,5%) não praticam nenhum tipo de AF ou esporte. Percentualmente, o número de praticantes é maior entre os meninos (92,3%) do que entre as meninas (78,6%). A diferença entre os gêneros também pode ser percebida em outros estudos, em que os homens se mostram mais ativos do que as mulheres (SILVA; MALINA, 2000; SEABRA et al., 2004; SCHÜTZ; BURGOS, 2011).

Segundo Wold e Hendry (1998), o maior envolvimento dos meninos com AF pode ser explicado, em parte, por aspectos de natureza sociocultural. Enquanto os meninos eram, desde cedo, orientados para atividades de âmbito laboral (preparação para o trabalho), as meninas eram direcionadas para a família e para atividades de expressão.

Além disso, durante muito tempo, homens e mulheres foram tratados de forma diferente pela sociedade: as mulheres eram pouco estimuladas quanto à utilização do seu ambiente físico (WEINBERG; GOULD, 1995). Outra explicação para a diferença entre os gêneros diz respeito à prática esportiva que a maioria dos meninos faz, tanto dentro quanto fora do ambiente escolar. Hoje em dia, percebe-se um aumento na participação de meninas em AF e esportivas, porém as diferenças de gênero ainda existem.

Já com relação à importância da atividade física em suas vidas (Tabela 2), a maioria dos escolares indicou em primeiro lugar a manutenção da saúde (92,5%), em segundo lugar a diversão (62,5%), e em terceiro lugar relataram a prevenção de doenças (27,5%). A redução do estresse também foi assinalada por uma considerável parcela dos alunos como fator de importância da atividade física (15%). Somente uma parcela dos alunos ainda acredita que a atividade física serve para aquisição/manutenção da beleza ou para fins estéticos (10%).

É importante destacar ainda que, em ambos os gêneros, o principal fator de importância atribuído à prática de atividade física foi a manutenção da saúde, seguido por prevenção de doenças (42,9%) entre as meninas e diversão (77%) entre os meninos.

Os resultados apontam para uma forte associação da prática de AF com a saúde, tanto para os meninos quanto para as meninas. Tal fato pode ser facilmente compreendido em vista da extensiva divulgação de informações relacionadas à promoção de saúde e à prática de AF nos meios de comunicação. O cotidiano familiar também pode ter alguma parcela influente nesse resultado, uma vez que aprendizados em torno do assunto, de certa forma, podem ser levados para dentro do âmbito familiar.

Além desses, outro fato que pode ser acrescentado é a maneira sistematizada de como os conteúdos foram desenvolvidos nas aulas de EF. Por meio de um planejamento pedagogicamente elaborado, os alunos puderam ter acesso a informações e construir conhecimento acerca dos benefícios da prática regular de AF e sobre prevenção de doenças. Desse modo, a organização curricular da disciplina contribuiu, de certa forma, com os resultados encontrados.

Estudos têm mostrado que a prática regular de AF durante 90 a 120 minutos semanais também promove a melhora da composição corporal, a diminuição de dores articulares, o aumento da densidade mineral óssea, a melhora da utilização de glicose, o aumento da capacidade aeróbica, a melhora de força e flexibilidade, a diminuição da resistência vascular, entre outros (GOLDBERG, 2001; FRANCHI; MONTENEGRO, 2005 apud VICENTE et al., 2009).

A Organização Mundial de Saúde (2003) estima que as enfermidades relacionadas à inatividade física podem ser a causa de 1,9 milhão de mortes em todo o mundo.

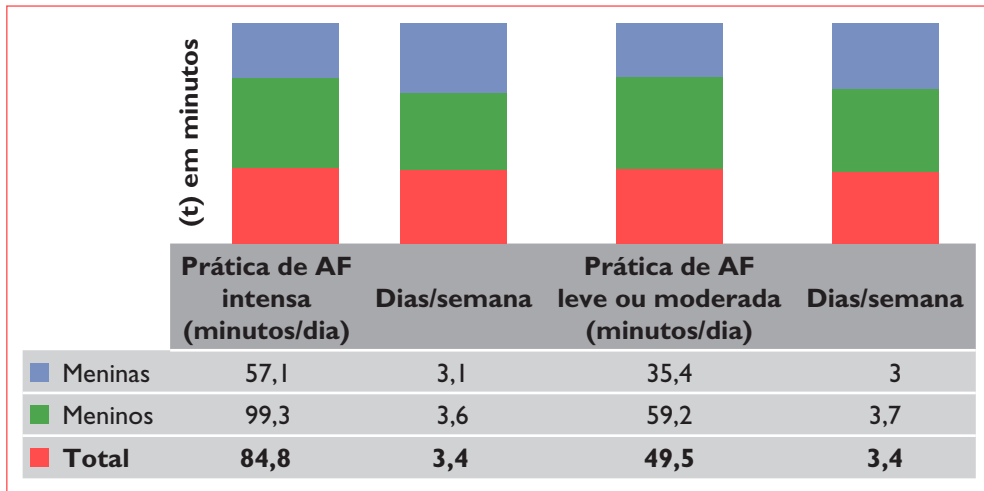
Além disso, a prática de AF regular é importante para que crianças e adolescentes possam melhorar a aptidão física, a performance, otimizar o crescimento e estimular a participação futura em programas de atividade física (BAR-OR, 2003; SHEPHARD, 1986). Mesmo tratando-se de crianças e adolescentes, é interessante ressaltar a importância atribuída à prática de atividade física como forma de alcançar saúde e também o fato de os indivíduos indicarem a atividade física como forma de conseguir diversão apenas em segundo plano. Se entenderem os benefícios da prática de AF regular desde cedo, será mais fácil tornarem-se adultos mais saudáveis.

O nível de atividade física intensa praticada diariamente pelos alunos foi avaliado (Gráfico 1) como uma atividade que produz uma sensação de cansaço elevado, fazendo que o coração bata mais rapidamente como uma prática desportiva, por exemplo. A média geral de tempo gasto com a prática de atividade física intensa diariamente

pelos alunos foi de 84,8 minutos, sendo que a média dos meninos ficou com 99,3 minutos/dia e a das meninas com 57,1 minutos/dia. Com relação ao número de vezes por semana que realizavam tais atividades, a média geral foi de 3,4 vezes/semana. Entre os meninos a média foi de 3,6 vezes/semana, e entre as meninas, 3,1 vezes/semana. Além disso, nove (22,5%) dos entrevistados não responderam ao questionário.

Gráfico I

Relação entre tempo gasto e o tipo de prática de AF



Fonte: Elaborado pelos autores.

Quanto ao nível de atividade física moderada ou leve praticada diariamente (Gráfico I), assim definida como qualquer atividade que não produza nenhum tipo de cansaço ou que leve o coração a bater mais rapidamente, a média geral foi de 49,5 minutos/dia. Entre os meninos esse valor foi de 59,2 minutos/dia, e entre as meninas, 35,4 minutos/dia. Em relação ao número de vezes que realizavam as atividades durante a semana, a média geral foi de 3,4 vezes/semana. Os meninos alegaram praticar as atividades em média 3,7 vezes/semana, e as meninas, 3 vezes/semana. Além disso, 8 (20%) dos entrevistados não responderam ao questionário.

Em um estudo realizado por Pires et al. (2004), ficou evidenciado um maior gasto de tempo diário com atividades de esforço intenso ou muito intenso entre os meninos, e estes caracterizaram-se como mais ativos do que as meninas. Nesse mesmo estudo, com relação à participação dos adolescentes na prática de exercícios físicos e de esportes, verificou-se que não mais que 13,4% das meninas realizavam tais atividades, contra 36,3% dos meninos. Em relação ao tempo gasto com exercícios físicos ou esportes por semana, em média os rapazes dedicaram-se 3,20 horas/semana, enquanto as meninas, 48 minutos/semana. Tais resultados corroboram com o

presente estudo, em que podemos perceber relações semelhantes entre o gênero e a prática de AF, bem como o gênero e o tempo semanal gastos com a prática de AF.

O número de meninos ativos, superior ao número de meninas, é algo que tem se tornado comum em outros estudos. Tal fenômeno pode ocorrer devido a diferenças de ordem sociocultural e comportamental de adolescentes. Segundo Gambardella (1995), desde a infância os meninos são estimulados a realizar práticas desportivas e atividades físicas, enquanto com as meninas ocorre o contrário. Além disso, alguns estudos indicam que as dificuldades para a prática de AF entre as meninas pautam-se pela busca da identidade sexual (SEABRA et al., 2004) ou pela percepção de baixa autoeficácia para a prática esportiva (ILHA, 2004; BIDDLE et al., 2005).

Bar-Or e Rowland (2004) ainda relatam que o aumento da gordura corporal, o alargamento pélvico, bem como o desconforto do período menstrual também surgem como razões suficientes para que as meninas tenham um menor envolvimento em atividades físicas.

Os participantes foram questionados quanto a sua participação ativa nas aulas de EF; 39 (97,5%) disseram participar das aulas, e somente um (2,5%) alegou não participar. Todos os indivíduos da amostra que participam das aulas de EF o fazem duas vezes na semana, de acordo com a carga horária da disciplina vigente na escola.

Com relação à participação nas aulas de EF, o presente estudo apresenta um dado muito positivo, em que a maioria dos alunos revelou participar das aulas. Em um estudo realizado por Pereira e Moreira (2005), a participação dos alunos foi bem menor do que no presente estudo, e 30% dos alunos apenas faziam a aula porque eram obrigados.

O deslocamento utilizado pelos participantes para realizar o trajeto casa-escola e o tempo gasto para realizá-lo também estiveram entre os questionamentos da pesquisa. A maioria dos alunos, 29 (72,5%), vai a pé para a escola, o que já contribui para que os mesmos sejam mais ativos. Além disso, seis (15%) utilizam bicicleta como meio de transporte, dois (5%) utilizam o serviço de transporte urbano (ônibus) e três (7,5%) vão de carro ou utilizam outro meio de transporte. O tempo médio gasto pelos alunos para se deslocar de sua residência até a escola foi de $13,32 \pm 8,41$ minutos.

No estudo de Schütz e Burgos (2011) observa-se que a maioria dos adolescentes (76%) vai a pé para a escola, apenas 10% dos alunos vão de carro, assim como de ônibus, e só 4% usam como transporte a bicicleta. No que diz respeito ao tempo de deslocamento no trajeto casa-escola, a maioria despendeu entre 5 e 15 minutos, mostrando uma grande semelhança entre ambos os estudos.

O deslocamento ativo para a escola se caracteriza como benefício para os alunos, visto que em um estudo de Silva e Lopes (2008), os estudantes que se deslocavam

ativamente para a escola apresentaram menor excesso de peso e de gordura corporal quando comparados àqueles que eram levados de carro. E a pressão arterial foi dissociada da forma de deslocamento quando se controlou o tempo despendido até a escola.

Com relação ao baixo tempo gasto no trajeto para a escola e ao tipo de transporte utilizado, o resultado pode ser explicado pelas características socioeconômicas e demográficas dos estudantes, em que a maioria reside próximo da escola – portanto gastam pouco tempo no deslocamento e ainda realizam o trajeto principalmente a pé ou de bicicleta. Além disso, a grande maioria dos alunos matriculados na escola, que é pública e situada em uma zona afastada do centro da cidade, possui uma renda econômica baixa, o que também contribuiu para o resultado apresentado em relação ao meio de transporte utilizado no trajeto casa-escola. Tais resultados encontram respaldo em um estudo realizado por Hallal et al. (2006), no qual o deslocamento ativo (a pé ou de bicicleta) para a escola teve relação com os níveis socioeconômicos mais baixos.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo evidenciou que um grande número de jovens pratica AF regular, o que, conforme já indicado, é um fator importante para a manutenção da saúde na vida adulta. Ficou demonstrada também a diferença na quantidade de prática entre meninos e meninas, em que elas se encontram menos ativas do que eles. Contudo, tal diferença pode ser entendida como algo relativo a mudanças psicológicas e corporais ocorridas com a idade, e devemos desenvolver estratégias para mudar esse quadro.

Um dado positivo encontrado com a pesquisa foi a menção, por parte dos alunos, da manutenção da saúde como principal benefício da prática regular de AF. Com relação às atividades mais praticadas pelos alunos, percebe-se o futebol como a principal prática entre os meninos. Entre as meninas, as principais práticas resumem-se ao voleibol e à caminhada.

Percebe-se que grande parte dos indivíduos participa ativamente das aulas de EF. Dessa maneira, a EF precisa ser pedagogicamente estruturada para proporcionar aos alunos o conhecimento necessário para que haja a compreensão da sua realidade, de seu contexto e, dentro do possível, efetuar as devidas mudanças no seu estilo de vida, visando a aquisição de hábitos coerentes e saudáveis, contribuindo, assim, para sua saúde individual e coletiva.

Desse modo, estratégias para a promoção de saúde por meio da prática de atividade física regular e da adoção de hábitos saudáveis devem ser implantadas dentro da escola para que crianças e adolescentes aprendam, desde cedo, a importância

da manutenção da saúde, o que tende a proporcionar mudanças positivas em longo prazo na vida. Como sugestão para futuros estudos está a utilização de uma amostra representativa com o objetivo de traçar um perfil mais apurado do estilo de vida de crianças e adolescentes, já que os resultados apresentados não podem ser generalizados por se tratar de uma amostra pequena e específica.

LEVEL AND EMPHASIS ATTRIBUTED TO THE PRACTICE OF PHYSICAL ACTIVITY OF ELEMENTARY SCHOOL STUDENTS IN A PUBLIC SCHOOL IN PELOTAS/RS

Abstract: The study aims to identify the levels of physical activity (PA) of students of a public school in the city of Pelotas, Rio Grande do Sul, as well as their knowledge about the importance of the practice of PA. It has a descriptive cross-sectional design. The sample was intentionally composed of 40 students (26 boys and 14 girls) with a mean age of 13.62 ± 1.46 years. As a data gathering instrument uses a semi-structured questionnaire with questions adapted from other studies (NAHAS, 2000; BARBOSA E SILVA, 2009; SCHÜTZ; BURGOS, 2011). Concerning the practice of PA, boys were found to be more active than girls. The main emphasis attributed to the practice of PA, for the mostly of participants was the maintenance of health, followed by disease prevention. The study concludes that most of the students practice PA regularly and are aware of its importance to health; however the results cannot be generalized.

Keywords: physical education; motor activity; school.

REFERÊNCIAS

AZEVEDO, M. R. et al. Tracking of physical activity from adolescence to adulthood: a population-based study. **Revista de Saúde Pública**, v. 41, n. 1, p. 69-75, 2007.

BAR-OR, O. The juvenile obesity epidemic: strike back with physical activity. **Sports Science Exchange**, v. 16, n. 2, p. 1-6, 2003.

BAR-OR, O.; ROWLAND, T. **Pediatric exercise medicine: from physiologic principles to health care application**. Champaign: Human Kinetics, 2004.

BARBOSA E SILVA, O. Questionários de avaliação da atividade física e do sedentarismo em crianças e adolescentes. **Revista do DERC**, ano XV, n. 45, p. 14-18, 2009.

BETTI, M. Valores e finalidades na Educação Física escolar: uma concepção sistêmica. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 16, n. 1, p. 14-21, 1994.

BIDDLE, S. J. H. et al. Increasing demand for sport and physical activity by girls. **Research Report**, Edinburgh, n. 100, 2005.

DARIDO, S. C. A educação física na escola e o processo de formação dos não praticantes de atividade física. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v. 18, n. 1, p. 61-80, jan./mar. 2004.

FRANCHI, K. M. B.; MONTENEGRO, R. M. J. Atividade física: uma necessidade para a boa saúde na terceira idade. **Revista Brasileira em Promoção da Saúde**, v. 18, n. 3, p. 152-156, 2005.

GAMBARDELLA, A. M. **Adolescentes estudantes de período noturno: como se alimentam e como gastam suas energias**. 1995. 88 p. Tese (Doutorado em Saúde Pública)–Universidade de São Paulo, São Paulo, 1995.

GOLDBERG, L. **O poder da cura dos exercícios: guia para prevenir e tratar diabetes, depressão, artrite, pressão alta**. Tradução Ana Beatriz Rodrigues. Rio de Janeiro: Campus, 2001.

GUEDES, D. P. et al. Níveis de prática de atividade física habitual em adolescentes. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 7, n. 6, p. 187-199, nov./dez. 2001.

HALLAL, P. C. et al. Prevalência de sedentarismo e fatores associados em adolescentes de 10-12 anos de idade. **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 22, n. 6, p. 1277-1287, jun. 2006.

ILHA, P. M. V. **Relação entre nível de atividade física e hábitos alimentares de adolescentes e estilo de vida dos pais**. 2004. Dissertação (Mestrado em Educação)–Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2004.

JANSZ, K. F.; DAWSON, J. D.; MAHONEY, L. T. Tracking physical fitness and physical activity from childhood to adolescence: the muscatine study. **Medicine and Science in Sports and Exercise**, v. 7, n. 32, p. 1250-1257, 2000.

KNUTH, A. G.; AZEVEDO, M. R.; RIGO, L. C. A inserção de temas transversais em saúde nas aulas de educação física. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, v. 13, n. 1, p. 73-78, 2008.

KVAAVIK, E.; TELL, G. S.; KLEEP, K. I. Predictors and tracking of body mass index from adolescence into adulthood: follow-up of 18 to 20 years in the Oslo Youth Study. **Archives of Pediatrics & Adolescence Medicine**, v. 12, n. 157, p. 1212-1218, 2003.

NAHAS, M. V. O pentágulo do bem-estar – base conceitual para avaliação do estilo de vida de indivíduos ou grupos. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, v. 5, n. 2, p. 48-59, 2000.

PEREIRA, R. S.; MOREIRA, E. C. A participação dos alunos do ensino médio em aulas de Educação Física: algumas considerações. **Revista da Educação Física/UEM**, Maringá, v. 16, n. 2, p. 121-127, 2. sem. 2005.

PIRES, E. A. G. et al. Hábitos de atividade física e o estresse em adolescentes de Florianópolis-SC, Brasil. **Revista Brasileira Ciência e Movimento**, v. 12, n. 1, p. 51-56, 2004.

SCHÜTZ, G. A.; BURGOS, M. S. Perfil de atividades físicas e esportivas de adolescentes entre 14 e 17 anos: um estudo em Venâncio Aires, RS. **Revista Digital EFDeportes**, Buenos Aires, v. 15, n. 153, p. 1-7, fev. 2011. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/>>. Acesso em: 18 jun. 2011.

SEABRA, A. F. T. et al. Influência de determinantes demográfico-biológicos e socioculturais nos níveis de atividade física de crianças e jovens. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**, Florianópolis, v. 6, n. 2, p. 62-72, 2004.

SHEPHARD, R. J. **Fitness of a nation**. Lessons from the Canada fitness survey. Basel: Karger, 1986.

SILVA, K. S.; LOPES, A. S. Excesso de peso, pressão arterial e atividade física no deslocamento à escola. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**, v. 91, n. 2, p. 93-101, 2008.

SILVA, R. C. R.; MALINA, R. M. Nível de atividade física em adolescentes do Município de Niterói, Rio de Janeiro, Brasil. **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 16, n. 4, p. 1091-1097, out./dez. 2000.

VICENTE, A. N. C. et al. Aplicabilidade do pentágulo do bem-estar como ferramenta para nutricionistas. **Revista Digital EFDeportes**, Buenos Aires, v. 13, n. 129, fev. 2009. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/>>. Acesso em: 19 jun. 2011.

WEINBERG, R.; GOULD, D. Gender issues in sport and exercise. In: GISOLFI, C.; LAMB, D. (Ed.). **Foundation of sport and exercise psychology**. Indianapolis: Benchmark Press, 1995. p. 495-513.

WOLD, B.; HENDRY, L. Social and environmental factors associated with physical activity in young people. In: BIDDLE, S.; SALLIS, J. F.; CAVILL, N. (Ed.). **Young and active? Young people and health – enhancing physical activity – evidence and implications**. London: Health Education Authority, 1998. p. 119-132.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases. **WHO Technical Report Series**, n. 916, p. 1-149, 2003.

Contato

José Antonio Bicca Ribeiro
E-mail: zeantonio_bicca@hotmail.com

Tramitação

Recebido em 31 de outubro de 2011
Aceito em 17 de março de 2013