

**UNIVERSIDADE ABERTA DO BRASIL  
UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ  
COORDENADORIA DE INTEGRAÇÃO DE  
POLÍTICA DE EDUCAÇÃO A DISTÂNCIA  
SETOR DE CIÊNCIAS DA SAÚDE  
DEPARTAMENTO DE ENFERMAGEM**

**REICKSON CARLOS KUHN**

**ATIVIDADE FÍSICA ESCOLAR EM ADOLESCENTES: UM PROJETO DE  
INTERVENÇÃO**

**FOZ DO IGUAÇU - PR**

**2016**

**REICKSON CARLOS KUHN**

**ATIVIDADE FÍSICA ESCOLAR EM ADOLESCENTES: UM PROJETO DE INTERVENÇÃO**

Projeto de Intervenção apresentado ao Módulo IV – Práticas de Educação em Saúde II como requisito parcial à conclusão do Curso de Especialização em Saúde para professores do ensino Fundamental e Médio, Universidade Federal do Paraná Trabalho, Núcleo de Educação a Distância. Orientador: Prof<sup>a</sup> MSc. Shirley Boller.

**FOZ DO IGUAÇU - PR  
2016**

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO</b> .....	<b>5</b>
1.1 OBJETIVOS .....	7
<b>1.2.1 Objetivo Geral</b> .....	<b>7</b>
<b>1.2.2 Objetivo Específico</b> .....	<b>7</b>
<b>2 REVISÃO DE LITERATURA</b> .....	<b>8</b>
2.1 SEDENTARISMO NA ADOLESCÊNCIA .....	8
2.2 QUALIDADE DE VIDA ATRAVÉS DA ATIVIDADE FÍSICA .....	9
2.3 A IMPORTÂNCIA DA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR NA SAÚDE DO EDUCANDO .....	11
<b>3 METODOLOGIA</b> .....	<b>13</b>
3.1 CENÁRIO DA INTERVENÇÃO .....	13
3.2 PARTICIPANTES DA INTERVENÇÃO .....	14
3.3 TRAJETÓRIA METODOLÓGICA .....	14
3.4 APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS .....	16
3.5 ASPECTOS ÉTICOS .....	16
<b>4 RESULTADOS E DISCUSSÃO</b> .....	<b>17</b>
<b>5 CONCLUSÃO</b> .....	<b>22</b>
<b>6 REFERÊNCIAS</b> .....	<b>24</b>
<b>APÊNDICE</b> .....	<b>26</b>
<b>APENDICE A - QUESTIONÁRIO</b> .....	<b>26</b>

## RESUMO

O presente trabalho teve como objetivo demonstrar a importância da participação dos discentes do ensino médio nas aulas de educação física. Para tanto, foram apresentadas metodologias de ensino que possam ser utilizadas como estratégia escolar para atrair maior interesse dos alunos nas aulas e nas atividades de educação física. Para avaliar esse processo, houve a participação de 60 alunos do Colégio Dinâmica de Foz do Iguaçu, os quais receberam informação a respeito da atividade física, e, após, investigou-se seu interesse e participação pela mesma como adesão a qualidade de vida. Os resultados mostram que, apesar da grande maioria afirmar ser consciente da importância da atividade física como sinônimo de bem estar e vida saudável, que uma porcentagem variável de 20 a 25% dos entrevistados continuam se recusando a participar de atividades e são indiferentes a suas práticas. Conclui-se que, exatamente essa minoria, é que deve preocupar o contexto escolar, uma vez que serão estes alunos que resultarão em adultos sedentários. Sendo o processo escolar o melhor momento para mudar essa realidade drástica, acredita-se que a mudança no processo em si, com novas atividades e melhor organização do planejamento, possa gradualmente atrair esses alunos que hoje se posicionam indiferente a atividade física, cabendo ao professor, com apoio da escola, não desistir e continuar sua caminhada no processo de adesão 100% dos alunos a uma vida saudável e bem estar através do exercício físico.

**Palavras-chave:** adolescentes; aprendizagem; atividade física; educação física; saúde na escola.

## ABSTRACT

This work had focused to show how important is the participation from the clients during the physical education classes. Therefore, it has been presented methodology education which can be useful to get the students interest during the classes and the exports activities. 60 students belonging to the Dinâmica School from Foz do Iguaçu city has been participated for to measure this research process. They have gotten the information about the physical activity and, after that they have been investigated about themselves interesting and participation in the quality of the life. The results appoint, in spite of the most of the people to declare conscientious about the physicals activities importance, producing the wellness feelings and healthy life, between 20 and 25% the students continue refusing to enjoy the activities. It follows that, exactly this smaller group should bother the mean school members, since it students will be the sedentary adults. The school period is the best time to change this way, example, offering new activities and better programming, could be more attractive. Belongs to teacher with the school support, do not give up and keep on focus on the whole goal, which 100% of the students could be able to obtain a healthy life using the physical activities.

**Keywords:** adolescent; learning; physical activities; physical education; health in the school.

## 1 INTRODUÇÃO

De acordo com Pinheiro *et al* (2003), os adolescentes têm sido foco de estudo ao redor do mundo, por apresentarem altos índices no comportamento de risco, que envolvem maus hábitos alimentares, transtornos psicológicos e um decréscimo regular do hábito de praticar uma atividade física.

O estilo de vida fisicamente ativa, como parte do processo de saúde, pode contribuir para a redução de diversos agravos à saúde. Aderir à prática de atividade física é um dos fatores determinantes da saúde e da qualidade de vida da população (PITANGA, 2004).

A adolescência representa um momento crítico na vida do indivíduo, que exige certa imposição de limites e conscientização, além de ser caracterizada pelo desenvolvimento do corpo e das possibilidades intelectuais. Aguiar (2011) explica que as mudanças que surgem neste período são complexas e possibilitam diversas maneiras de reagir ou se comportar mediante uma mesma situação. Isso implica em um novo posicionamento do ambiente familiar e escolar que possa os incentivar gradativamente e educativamente a vida adulta.

Para Aguiar (2011), em especial os professores, tem-se deparado com um baixo rendimento escolar nessa fase. Estudos relatam uma falta de interesse pelo ambiente escolar, mesmo por alunos que até então tinham um bom comportamento. Os resultados desses estudos também sinalizam que os alunos encaram a Educação Física como uma disciplina sem relevância, com conteúdos repetitivos e sem aplicabilidade no cotidiano. Fator esse também apontado por Marzek (2004) em sua pesquisa, que indicou a falta motivação e envolvimento com a disciplina por parte dos alunos do 3º ano do ensino médio, onde esses adolescentes apontam como fator desse distanciamento, os conteúdos desenvolvidos, que são os mesmos aplicados no ensino fundamental, onde os alunos até iniciam aula, mas acabam desistindo no meio da atividade.

Dentre os fatores que desmotivam os alunos à prática de Educação Física podemos citar a metodologia de ensino inadequada, conteúdos que não favorecem a aprendizagem, relacionamento professor-aluno, postura desinteressada do educador, falta de coordenação de área, orientação, supervisão ou direção da escola e a ausência de significado sobre o real papel da Educação Física no contexto escolar que identifique o professor (ALVES, 2007).

Para Oliveira (2006) os conteúdos podem ser abordados de maneira atraente e criativa, juntamente com outros conteúdos e o esporte deixa de ser o único conteúdo das aulas. Julga-se necessário e oportuno propor alternativas de atividades físicas desde o Ensino Fundamental, afim de que haja uma maior adesão e interação dos alunos nas aulas, através de atividades em que eles próprios criem formas e soluções para os problemas, tendo como mediador facilitador e transmissor de conhecimentos o professor de Educação Física.

Para essa faixa etária – adolescência -, ainda há carência de informações quanto a projetos de intervenção que estimulem a prática e participação do discente nas aulas de educação física escolar. Nesse sentido, este projeto de intervenção justifica-se pela importância que a prática de atividade física tem na formação de um indivíduo. A grande maioria das pessoas sabem dos benefícios que a prática de atividades físicas proporciona, entretanto o que preocupa é que os riscos associados a inatividade vão muito além.

Recentes estudos comprovam que a maioria dos adultos precisa de 150 minutos de atividade física moderada por semana. Já os adolescentes precisam de um tempo ainda maior. Conseqüentemente, o adulto sedentário hoje, é a criança/adolescente que em seu período de infância não teve o hábito da atividade física inserida em sua rotina diária.

Quanto à atividade física regular, pode-se dizer que o estilo de vida do indivíduo causa impacto tanto na saúde, quanto no seu bem estar. Além de controlar, evitar ou reduzir diversas doenças, ela melhora a qualidade de sono, melhora a disposição na realização de tarefas diárias e diminui o estresse. E é na escola, nas aulas de Educação Física, que o indivíduo tem esse primeiro contato e passa a inserir a atividade física na sua rotina diária. Para isso, é preciso romper os paradigmas e mudar a cultura de uma geração quanto aos hábitos saudáveis, através da conscientização, sob um novo olhar e uma nova perspectiva.

A fase da adolescência, caracterizada pelo desenvolvimento do corpo e das possibilidades intelectuais, representa um momento crítico na vida do indivíduo, pois exige a imposição de limites imprecisos e variáveis. Aguiar (2011) explica que as complexas variedades de mudanças que surgem neste período possibilitam diversas maneiras de reagir ou se comportar mediante uma mesma situação. Isso implica em um novo posicionamento do ambiente familiar e escolar que possa os incentivar gradativamente e educativamente a vida adulta.

Considerando os aspectos mencionados, a questão que norteará este projeto de intervenção será o estudo das metodologias disponíveis para motivar a realização de atividades físicas através das aulas de educação física que, procurando investigar se: Seria apenas suficiente uma estratégia de ensino aprendizagem que organize as aulas de Educação física, para aumentar o interesse discente tanto pelas aulas de educação física quanto pela atividade física em si?

## 1.1 OBJETIVOS

### 1.2.1 Objetivo Geral

Mostrar a importância da participação dos discentes do ensino médio nas aulas de educação física.

### 1.2.2 Objetivo Específico

Sensibilizar os discentes sobre a importância da prática de atividade física na sua rotina diária.

## 2 REVISÃO DE LITERATURA

### 2.1 SEDENTARISMO NA ADOLESCÊNCIA

Guedes e Guedes (1997) falam sobre a preocupação da área da educação física e da própria saúde pública em buscar alternativas para reverter a elevada incidência de jovens e adolescentes com alto grau de inatividade física.

Barros Neto (1997, citado por BALBÉ 2008), explica que a vida atual nos centros urbanos tem imposto muitas restrições às atividades físicas espontâneas dentro da rotina social e familiar da criança/adolescentes. Essas restrições têm induzido a hábito extremamente sedentários, comprometendo a saúde física e mental dos mesmos.

Pinheiro et al. (2003) remetem ao sedentário todo adolescente que não participa de uma atividade física com período de até 20 minutos em uma frequência de pelo menos 3 vezes durante a semana. O autor retrata o sedentarismo na adolescência como um fator preocupante, pois, apesar dos estudos específicos sobre esses índices no Brasil serem remotos, o sedentarismo se apresenta como um fator de risco para o aparecimento de diversas doenças, além de repercutir o quadro para a fase adulta.

Pinheiro et al. (2003) explicam que, apesar de poucas pesquisas com adolescentes brasileiros estarem disponíveis para estudos, obtém uma média regular do índice de sedentarismo que varia entre 42 a 94% nas áreas escolares, “*esses achados indicam discrepâncias que podem ser explicadas pelos diferentes tipos de amostragem e processos metodológicos aplicados nas pesquisa*” (PINHEIRO et al., 2003, p. 158).

Pinho e Petroski (1990, citado por PINHEIRO et al., 2003) justificam: “*existe uma dificuldade de desenvolver instrumentos que possam determinar os níveis habituais da prática da atividade física*”. Fato este que compromete as informações relativas ao grau de sedentarismo hoje existente no Brasil.

Entretanto, a geração atual demonstra de maneira evidente seu interesse e domínio por atividades mentais e intelectuais ligadas à tecnologia, contra um baixo domínio de atividades físicas, seja na questão de hábitos regulares familiares ou escolares e outros.

Segundo Guedes e Guedes (1997), uma grande proporção da população

referente aos jovens e adultos apresenta hábitos de vida que favorecem uma rotina sedentária por impedir a realização de esforços físicos, comprometendo o nível de saúde biológica, psicológica e emocional.

Tassitano et al. (2007) explicam que a inatividade física na infância ou na adolescência tem grande tendência a estabilizar-se na vida adulta, tornando a inserção da mesma cada vez mais difícil. Para tanto, essa fase torna-se responsável por mudar essa rotina e a escola passa a representar o agente motivador e incentivador crucial neste processo.

## 2.2 QUALIDADE DE VIDA ATRAVÉS DA ATIVIDADE FÍSICA

Segundo Fleck et al (1999, citado por AGUIAR, 2011), a qualidade de vida se refere à percepção do indivíduo sobre sua vida e em relação a seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações, englobando aspectos do bem-estar físico, emocional, mental, social e comportamental.

De acordo Tassitano et al. (2007), é cientificamente comprovado que a prática de atividade física melhora a saúde e a qualidade de vida de um indivíduo. Em particular na fase da adolescência, há evidências de que a atividade física também contribui para a saúde esquelética (conteúdo mineral e densidade óssea) e para o controle de pressão sanguínea, além de reduzir o risco de obesidade.

Aguiar (2011) comenta que o termo qualidade de vida, no que se refere à saúde, é usado muito frequentemente para associar um sujeito sobre três aspectos fundamentais: subjetividade e multidimensionalidade (física, psicológica e social) e a bipolaridade (ações positivas e negativas).

Em especial, a atividade física pode ser vista como uma proteção para o aparecimento de doenças crônicas, além de ser eficaz no combate das mesmas. De acordo com Silva e Malina (2000), apesar dos altos índices atuais de limitações dos adolescentes mediante o sedentarismo, esse quadro é facilmente reversível através do ingresso à prática de atividade física regular.

Barros Neto (1997, citado por BALBÉ 2008) retrata a prática atividade física regular como uma necessidade para as crianças e como uma “*fonte preciosa de saúde, a qual promove o melhor crescimento e desenvolvimento dos praticantes!*”.

Segundo Guedes e Guedes (1997), além de beneficiar imediatamente através da atividade física adequada na infância e na adolescência, os indivíduos que têm

como rotina o exercício físico têm maior tendência a um desenvolvimento de atitudes, habilidades e hábitos durante a vida adulta, mantendo o estilo de vida ativo fisicamente. Balbé (2008) complementa ao dizer que nos dias de hoje, estilo de vida é um dos fatores que pode determinar como e quanto tempo um indivíduo viverá.

A atividade física não apenas auxilia o controle da massa corporal como reduz a pressão arterial e beneficia os adolescentes, especificamente, na saúde esquelética, controle da pressão sanguínea e obesidade, além melhorar o bem estar psicológico, acarretando em benefícios sociais (PIRES et al, 2004, citado por AGUIAR, 2011).

Para Barros (1972, citado por Balbé, 2008), a liberdade e a espontaneidade obtidas na realização de exercícios físicos, além de estimularem a participação da criança, podem auxiliar na descarga de agressividade, manutenção da saúde e, inclusive, corrigir equívocos de atitudes.

No entanto, de acordo com Balbé (2008), é importante que a criança ou o adolescente, ao participar de uma atividade física, sinta prazer em realizá-la e esteja consciente do bem estar que obterá através da mesma. Para isso, é necessário que conheça conceitos relacionados à saúde física e à qualidade de vida e se desprenda do conceito de “obrigação”.

Aguiar (2011) explica que o bem estar, decorrente da qualidade de vida, é vantajoso, pois motiva a sociabilidade humana, além de promover comportamentos exploratórios, curiosidade e estratégias de enfrentamento. Ainda que os estudos sobre a qualidade de vida relacionada à saúde dos jovens sejam muito recentes, eles têm permitido entender o autoconceito e a relação interpessoal que leva o jovem a se sentir satisfeito com a vida e obter uma percepção de felicidade.

Os adolescentes terão hábitos mais saudáveis quando puderem demonstrar a posse de um equilíbrio em seu modo de curtir a vida, realizar atividades físicas variadas e regulares; valerem-se de cuidados multiprofissionais com equipe de saúde, com nutrição adequada e qualidade de relacionamentos positivos e estáveis, ambiente familiar seguro e estimulantes, os quais se constituem em aspectos relevantes que contribuem para o seu desenvolvimento nessa fase. (NAHAS, 2003, citado por AGUIAR, 2011).

Nesse sentido, subentende-se o conceito de saúde, não apenas como a ausência de doença, mas um completo bem estar físico, mental e social (WHO, 1986, citado por AGUIAR, 2011).

Acima de tudo, a prática de exercícios físicos, de acordo Lazzoli et al. (1998,

citado por AGUIAR, 2011), além de beneficiar o indivíduo fisiologicamente, melhora o perfil lipídico, metabólico, além de estimular efeitos psicológicos, como bom humor, redução de estresse, aumento de autoestima e afastamento de hábitos indesejáveis.

Em especial para os educadores, Aguiar (2011) ressalva: há de considerar a atividade física como uma alternativa para afastar as crianças e os adolescentes de atitudes de rebeldia, assim como descomprometimento, desânimo, desrespeito e, inclusive, do isolamento, dentro e fora do ambiente escolar; sendo que: *“uma combinação de afeto positivo, responsabilidade e monitoramento parental está consistentemente relacionada ao ajustamento, desempenho escolar e maturidade psicossocial do adolescente”* (ELIAS; CAMPOS, 2004, citado por AGUIAR, 2011).

### 2.3 A IMPORTÂNCIA DA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR NA SAÚDE DO EDUCANDO

A educação física é uma expressão de origem de filósofos do século XVIII que passaram a se preocupar com a educação integral do indivíduo: corpo, mente e espírito.

Após essa revelação científica no conceito educacional do homem, a educação física passou a integrar o currículo no sistema educacional brasileiro com objetivo de integrar a educação moral, permitindo um desenvolvimento pleno da personalidade na formação de crianças e jovens.

O senso comum educacional passou a defender a prática regular e bem orientada de exercícios físicos para conservação do bem estar da saúde dos indivíduos. De acordo com Ferreira (2001) podem ser citados como benefícios da atividade física: redução do colesterol maléfico (LDL) e aumento do colesterol benéfico (HDL); aumento da vascularização; melhoria da eficiência cardíaca; fortalecimento dos músculos, articulações e ossos; aumento da capacidade respiratória; melhoria da flexibilidade; redução de dores nas costas; otimização da autonomia do indivíduo, e outras.

O conhecimento a respeito dos benefícios da atividade física em relação à saúde humana, contribuíram muito para a popularização da atividade e o campo da educação física passou a crescer no cenário educativo mundial. Segundo Betti (2002) o esporte, as ginastas, a dança, as artes marciais e as práticas de aptidão física se tornaram produtos de consumo e objetos de conhecimento e informação

divulgados ao público. A ideia de uma cultura corporal de movimento foi disseminada e utilizada para atrair a mídia de um novo público.

Em um primeiro momento, as atividades estavam voltadas para a prática esportiva, com base na abrangência e pseudo afetividade da prática esportiva no desenvolvimento biopsicossocial e cultural do jovem. No entanto, Betti (2002) retrata uma preocupação deste cenário, onde os esportes se tornaram atrações públicas, contribuindo mais para que sejam assistidos do que praticados. O autor ainda complementa a respeito do estilo de vida sedentária da geração do século atual, onde condições econômicas retratam e alimentam o sedentarismo, tais como: urbanização descontrolada, consumismo, desemprego crescente, informatização e automatização do trabalho, deteriorização de espaços públicos de lazer, violência, poluição, etc.

Segundo Guedes (1999), o Núcleo Educacional Nacional pode perceber que apenas o enfoque esportivo oferecido aos programas de educação física escolar não atendiam, em sua plenitude, as expectativas dos programas de ensino voltadas a formação educacional mais efetiva dos jovens estudantes, surgindo assim enfoques voltados para atividades pedagógicas.

Assim, o posicionamento da atividade física na formação do indivíduo se torna fundamental, pois não apenas contribuiu para o desenvolvimento pleno de um jovem, como combate o sedentarismo e estresse da sua vida adulta.

Como maior resultado desta reflexão, as diretrizes pedagógicas passaram a se certificar de que a educação física não estivesse limitada ao incentivo do esporte, mas que também viesse a proporcionar formas da cultura corporal do movimento que introduzam e integram o aluno na produção, reprodução e transformação de exercícios físicos, em benefício e qualidade de vida. “*A integração possibilitará o usufruto da cultura corporal de movimento há de ser plena – é efetiva, social, cognitiva, motora. Vale dizer, é a integração de sua personalidade*” (BETTI, 2002, p.74).

### 3 METODOLOGIA

O presente estudo refere-se a um “Projeto de Intervenção (PI)”, pois se trata da tentativa de resolver um problema real observado no contexto escolar nacional. O projeto de intervenção está relacionado à ideia de projeção do futuro com a intencionalidade da ação humana, através da intervenção do professor na realidade escolar.

Com intuito de realizar um trabalho que não se reduz a simplesmente passar informações, foi desenvolvido um projeto de intervenção com intenção de gerar um clima para alavancar e sensibilizar os discentes, despertando atitudes autônomas e positivas voltadas para atenção aos cuidados com a saúde através da prática da atividade física contínua.

Assim, o trabalho apresentado pelo projeto de intervenção não se limitou a apresentação de um material, mas da perspectiva da produção de ideias, conceitos, valores, símbolos, hábitos, atitudes e habilidades que estarão em constantes reelaboração na prática docente escolar.

#### 3.1 CENÁRIO DA INTERVENÇÃO

A intervenção foi realizada em um colégio na Cidade de Foz do Iguaçu/PR, localizada no oeste do estado, onde residem de acordo com a estimativa do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) 263.647 habitantes, sua principal atividade econômica passa pelo turismo. Os dados mais atualizados (2012) pelo IBGE apontam 16 estabelecimentos de ensino privados que ofertam o ensino médio na cidade, onde em média existem 2.211 alunos matriculados.

O projeto de intervenção foi desenvolvido no Colégio Educação Dinâmica, trata-se de uma instituição de ensino privada localizada na região central da cidade na Rua Castelo Branco, nº 349, onde atende crianças e adolescentes no seguintes segmentos: Educação Infantil, Ensino Fundamental I e II, Ensino Médio e Pré-vestibular.

Com perfil empreendedor e em plena atividade desde 1979 sob a direção geral da professora e proprietária Rosicler Hauagge do Prado, o Colégio Educação Dinâmica, possui uma infra-estrutura moderna, com laboratórios de química, biologia, microscopia e conforto ambiental, sete laboratórios de Informática e sala de

vídeo, todos com telas interativas, bem como um anfiteatro. Atividades extracurriculares de capoeira, xadrez, balé e teatro. O estabelecimento de ensino conta também com três quadras poliesportivas e uma quadra tênis, onde são desenvolvidas escolinhas de iniciação esportiva no contra turno.

### 3.2 PARTICIPANTES DA INTERVENÇÃO

Participaram do projeto de intervenção 60 adolescentes, com idade de 16 a 17 anos, sendo 15 do sexo masculino e 35 do feminino, matriculados na turma “A” do 3º ano do ensino médio do Colégio Educação Dinâmica, onde desenvolvem em período integral suas atividades escolares.

### 3.3 TRAJETÓRIA METODOLÓGICA

A aplicação do projeto foi realizada em quatro etapas no período de Setembro, Outubro, Novembro e Dezembro de 2015.

Para melhor compreensão observa-se o detalhamento das etapas desenvolvidas nos itens a seguir:

- *Etapa 1 – Apresentação do projeto de intervenção para a direção;*

Antes da implementação do projeto de intervenção, o mesmo foi submetido, no mês de agosto, à apreciação do diretor e coordenador do segmento de ensino do Colégio Educação Dinâmica para devida autorização de aplicação. Para tanto, no mês de agosto de 2015 foi solicitado uma reunião breve, de aproximadamente 20 minutos com a direção, coordenador e responsável técnico do estabelecimento com o intuito de apresentar os objetivos do projeto de intervenção e as etapas metodológicas que serão utilizados. Foi relatado que tratava-se de um trabalho de conclusão de curso para a obtenção de título de Especialista em Saúde para professores do ensino Fundamental e Médio pela Universidade Federal do Paraná.

- *Etapa 2 – Palestra: Qualidade de vida através da atividade física;*

A explanação do projeto teve a duração de 60 minutos, a condução foi realizada pelo próprio autor do projeto e realizada no anfiteatro do colégio, utilizando os seguintes recursos: projetor de imagens, quadro branco e

pinel. Na palestra também foram utilizados vídeos do *youtube* e slides elaborados com recursos do programa PowerPoint. Nessa apresentação foram abordados os tópicos abaixo:

- a) Conceitos;
- b) Conseqüências de uma vida sedentária;
- c) Como deixar de ser sedentário?;
- d) Indicativos e orientações da OMS;
- e) Benefícios de se praticar atividade física regularmente;
- f) A importância da participação nas aulas de educação física;
- g) Exemplo de um programa de atividade física;
- h) Qual é a melhor atividade para se praticar?
- i) Cálculo IMC;
- j) Como aferir frequência cardíaca?
- k) Como planejar as atividades físicas quando forem realizadas fora do ambiente escolar?;
- l) Elaboração de um programa básico de iniciação a atividade física.

- *Etapa 3 – Tarefa:*

A atividade foi desenvolvida no anfiteatro onde os alunos se dividiram em três grupos. Foi apresentado um perfil de um indivíduo sedentário e cada grupo teve que desenvolver/planejar uma rotina de atividades envolvendo os conteúdos trabalhados na etapa 2. O tempo disponibilizado para elaboração da proposta foi de 20 minutos e 10 minutos para a apresentação. Os materiais disponibilizados para apresentação dos grupos foram: quadro branco e pincel, ficando a critério da criatividade de cada grupo a maneira que o trabalho será apresentado.

- *Etapa 4 – Avaliação:*

Para avaliação do resultado deste projeto foi utilizado um questionário elaborado pelo próprio autor do projeto (apêndice A), com 05 perguntas pertinentes as etapas 2 e 3. Para garantir o anonimato, os questionários não foram identificados com o nome do participante. Foram coletados dados de referência de turma, idade e sexo, para elaboração estatística positiva ou negativa das atividades desenvolvidas na intervenção.

No questionário os alunos tiveram três opções de respostas em cada uma das cinco questões, sendo que o mesmo foi aplicado 15 dias após o término da terceira

etapa do projeto a fim de não pressionar o estudante a uma resposta positiva ou negativa, entendendo que, se aplicado logo após a 3 etapa, será passível de resposta tendenciosa, não atuando de forma reflexiva, que é um dos objetivos do projeto.

### 3.4 APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS

As respostas ao questionário foram tabuladas e organizadas de forma a facilitar ao leitor entender como se deu o desenrolar do projeto e quais foram os resultados. Para o tratamento dos dados coletados a ferramenta escolhida foi a tabulação de dados, que propõe a padronização e codificação das respostas obtidas através dos instrumentos de coleta de dados. A tabulação de dados é, de modo geral, a maneira ordenada de dispor os resultados numéricos para facilitar a leitura e análise.

A organização dos dados foi feita pelo programa Excel 2007, que permite a elaboração de gráficos com os resultados, facilitando a comparação dos resultados de cada resposta disponível no questionário. Por fim, uma análise dos dados obtidos será realizada através da descrição dos gráficos de tabulação, referente aos valores relevantes.

### 3.5 ASPECTOS ÉTICOS

Os participantes do projeto de intervenção assinaram com antecedência um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, já que tratam-se de alunos menores de idade e os respectivos responsáveis responderão pelos mesmos.

Todas as etapas deste projeto de intervenção respeitaram os preceitos éticos contidos na Resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde.

## 4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A segunda etapa do projeto – *Palestra: Qualidade de vida através da atividade física* – foi realizada com 60 alunos do colégio Dinâmica que, além de assistirem a palestra, participaram de uma dinâmica em grupo. Os alunos entrevistados responderam um questionário (APENDICE 01) que apresentava 05 questões semi-abertas.

A primeira questão referia-se quanto a opinião dos entrevistados sobre a palestra ministrada no tema: “Qualidade de vida através da atividade física”, pedindo para considerar as expectativas dos mesmos em relação ao tema proposto. Nessa questão, todos os entrevistados responderam a alternativa “Atendeu a expectativa”, totalizando um percentual de 100% (FIGURA 01).

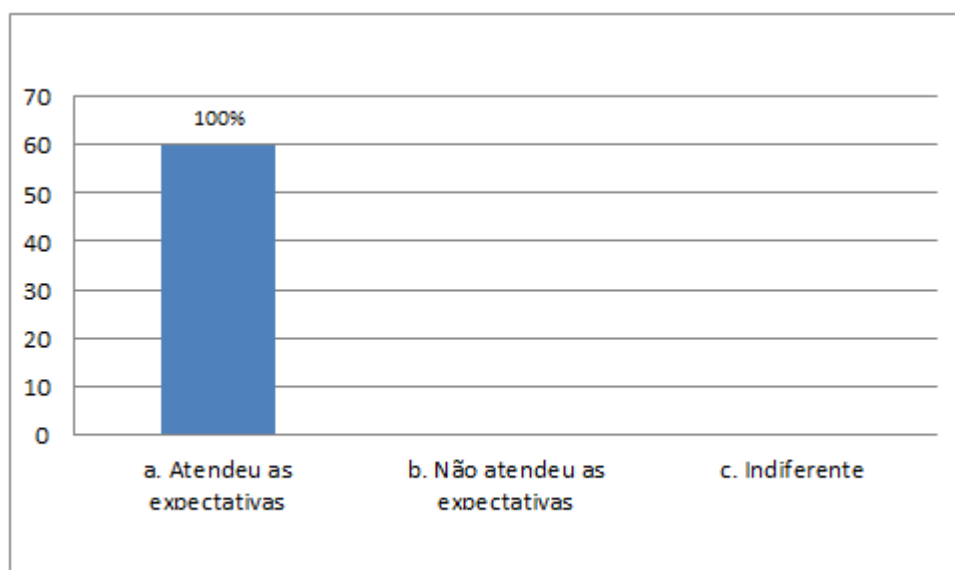


Figura 01: Opinião sobre a palestra “Qualidade de vida através da atividade física”.  
Fonte: Autor, 2016.

Com essa resposta, pode-se dizer que o tema, além de interessante, possivelmente esclareceu aos alunos sobre informações importantes da atividade física na rotina de uma vida plena e o desenvolvimento de um corpo saudável. Com a obtenção de uma resposta positiva nesta questão, acredita-se que os alunos tenham interesse pelo tema de qualidade de vida, ou mesmo a concordância geral de todos pelo tema e importância exposta na apresentação da palestra.

Esse resultado é muito importante para a condução da mudança de hábitos e mesmo para motivação da participação constante das atividades propostas ao longo do ano pela escola para os alunos.

A figura 1 mostra os resultados obtidos na segunda questão que indagou aos entrevistados se a palestra teria sido suficiente para mudar seus hábitos de vida. Apesar de todos os entrevistados terem achado a palestra boa sobre suas expectativas, não foram todos os mesmos que assinalaram suficiente; 80% (48 entrevistados) afirmaram que a palestra foi suficiente para mudar seus hábitos, 10% (6 entrevistados) assinalaram que foi insuficiente e outros 10% (6 entrevistados) assinalaram que a palestra foi indiferente a uma possível mudança de hábitos.

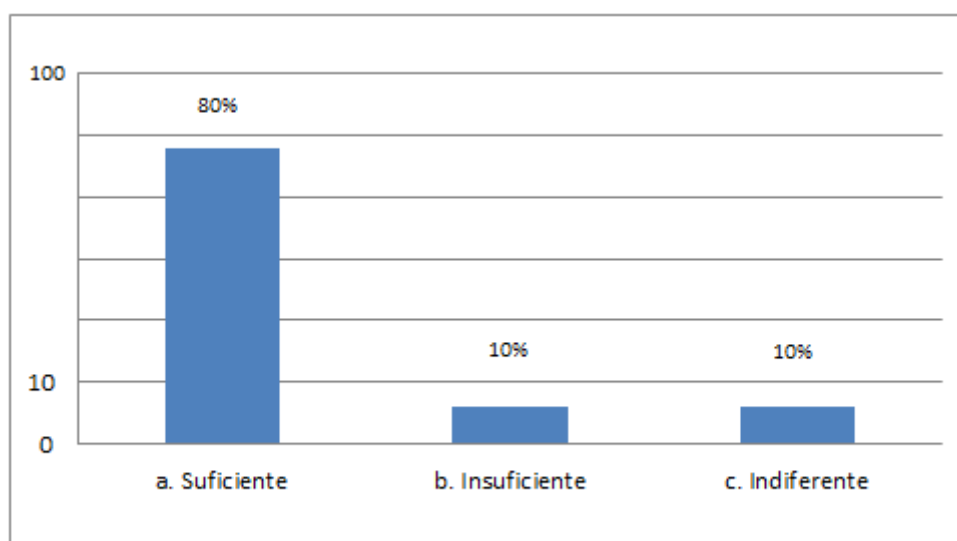


Figura 02: A palestra foi suficiente para mudar seus hábitos de vida?  
Fonte: Autor, 2016.

Esse resultado demonstra que, apesar de ter conseguido alcançar a maioria dos estudantes, é sempre essa minoria de alunos desinteressados que interferem e atrapalham o desempenho de atividades e dinâmicas da educação física no contexto escolar. Nesse sentido, é preciso pensar em alternativas mais envolventes para atrair esses alunos que, apesar de já estarem cientes da importância da atividade física para seu bem estar, ainda não estão dispostos a mudar seus hábitos e abandonar o sedentarismo.

A terceira questão era a respeito da motivação percebida por cada entrevistado por realizar atividades físicas após participar da palestra sobre

Qualidade de Vida. Como resultado, 75% (45 entrevistados) responderam que sim; 15% (9 entrevistados) responderam que não, e 10% (6 entrevistados) responderam indiferente.

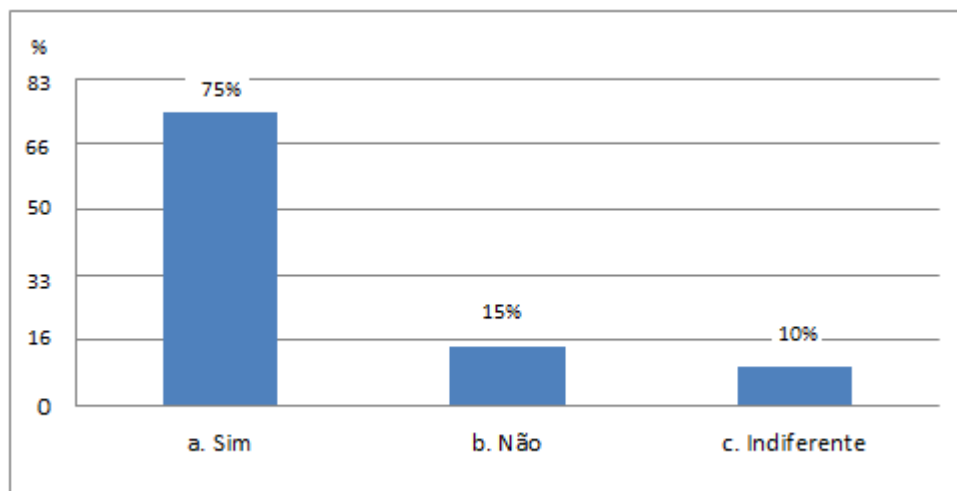


Figura 03: Após a palestra, você se sentiu motivado a iniciar alguma atividade física?  
Fonte: Autor, 2016.

Esses 25% que demonstraram não ter interesse ainda ou motivação para realizarem atividades físicas, apesar de ser minoria, é justamente a classe que deve preocupar o contexto escolar. Alunos desinteressados, possivelmente sedentários, que mesmo cientes da importância do exercício físico para a qualidade de vida não fazem questão de mudar seus hábitos e participar de atividades físicas.

Cabe a escola continuar investindo na conscientização e participação do grupo como um todo, fazendo com que o número de alunos desinteressados seja sempre cada vez menor e que a cultura escolar possa predominar sobre a cultura sedentária que muitas vezes assombra a juventude de hoje.

Na quarta pergunta do questionário, os entrevistados deveriam responder a respeito de uma possível mudança de ponto de vista em relação a qualidade de vida através da atividade física após a participação da palestra; 80% dos entrevistados (48) afirmaram que sim e 20% (12) afirmaram que não (FIGURA 04).

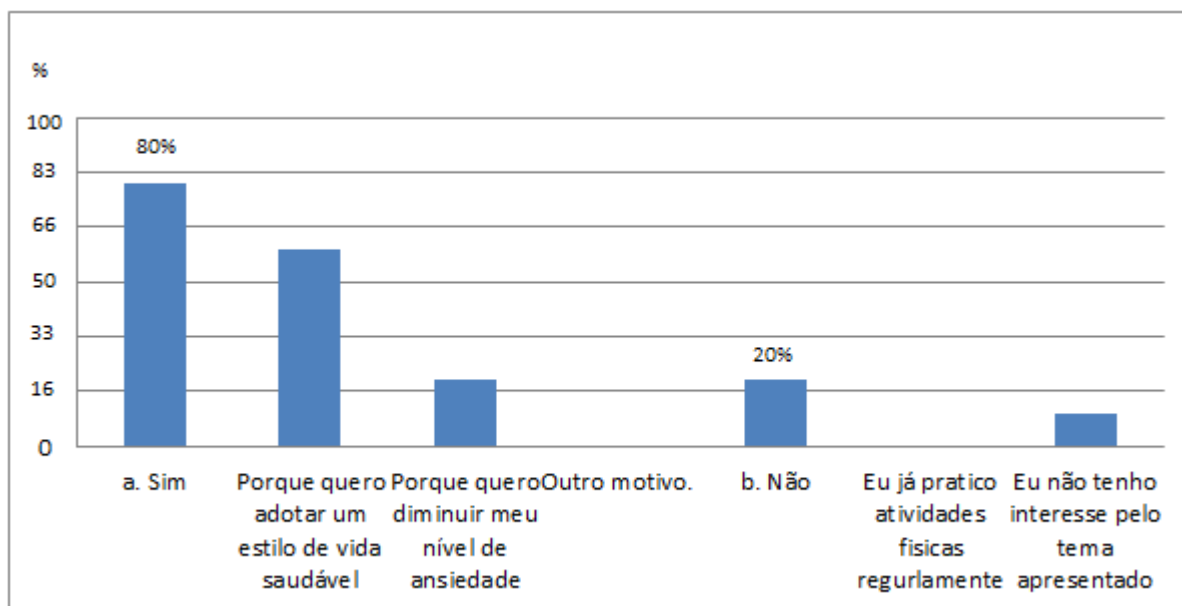


Figura 04: A palestra fez mudar seu ponto de vista em relação a qualidade de vida através da atividade física?  
Fonte: Autor, 2016.

Destes 80% (48) que responderam sim, 56% justificaram que sim porque queria adotar um estilo de vida saudável, e 14% porque queriam diminuir o nível de ansiedade. Dos 20% que responderam não, apenas 10% justificou que não tinha interesse pelo tema apresentado.

Como já haviam demonstrado nas questões 2 e 3, apesar da conscientização geral dos jovens em relação a importância da qualidade de vida e da atividade física, 20% dos entrevistados demonstraram desinteresse pela atividade física, mesmo que sendo benéfica e importante a sua saúde.

A quinta e última pergunta do questionário, pedia aos entrevistados se a palestra, as atividades e a tarefa proposta e realizada pelas equipes os fizeram refletir sobre a importância da atividade física na escola. Como resposta, 50% (30 alunos) responderam que sim; 5% (3 alunos) responderam que não e 45% (27 alunos) responderam que indiferente (FIGURA 05).

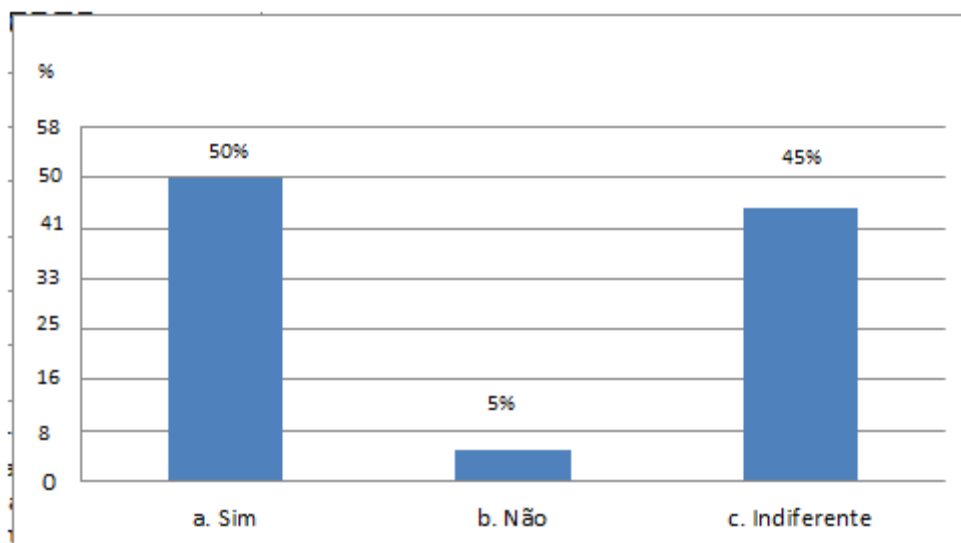


Figura 05: As atividades propostas pelo professor, a palestra e a tarefa realizada pelas equipes, o fizeram refletir sobre a importância da Educação Física na escola?

Fonte: Autor, 2016.

Percebe-se, através da análise dos resultados da última pergunta do questionário, que os alunos, apesar de cientes da importância da atividade física, como demonstra a pesquisa, não estão totalmente dispostos a mudar sua rotina e aderir a atividade física como vida saudável.

Apesar da maioria dos entrevistados ter se posicionado positivamente em relação a atividade física, não apenas em questão de seus benefícios, como da sua prática em si, ainda existe uma parcela de alunos que não se interessa pela prática das atividades. Isso justifica a resistência e falta de participação indicada por muitos jovens e adolescentes ao longo da pesquisa.

## 5 CONCLUSÃO

A escola, num sentido amplo, tem procurado dar mais atenção e participar mais no envolvimento que a Educação física e suas propostas trazem para dentro do contexto escolar, de maneira a influenciar e contribuir para que os alunos tenham um desenvolvimento corporal saudável. No entanto, apesar da Educação física no contexto escolar, e da disponibilidade de diversas atividades que auxiliem essa formação física, muitos alunos se recusam a participar e demonstram certo desinteresse pela prática de atividades físicas propostas.

Cabe aos professores da área, com apoio da Direção e Coordenação escolar, envolver esses alunos cada vez mais, tanto pela conscientização da importância da atividade física, quanto na participação efetiva de suas práticas. A pesquisa realizada informatizou os alunos quanto a uma série de problemas decorrentes da falta de prática de exercícios físicos, e também fez com que os alunos participassem de atividades dinâmicas e divertidas, de modo a despertar seu interesse. No entanto, apesar de uma grande maioria consciente e disposta a participar dos exercícios físicos propostos, ainda existe uma parcela que se posiciona de maneira indiferente a prática de exercícios, apesar de constatar sua importância e benefícios.

São exatamente esses alunos que preocupam o sistema escolar, tal como atrapalham o decorrer das aulas, e podem até desmotivar outros alunos. A resistência desses alunos, também influencia no posicionamento de sua vida adulta, possivelmente sedentária, e exposta a diversas dificuldades e agravamentos na saúde física dos mesmos.

Apesar de todas as dificuldades, é papel da escola e do professor não desistir desses alunos, e não aceitar que deixem de participar das atividades, mas procurar continuar sendo informativo, dinâmico e fazer com que esses alunos passem a adotar, eventualmente, a atividade física, até que se torne um hábito.

Para isso, recomenda-se a preparação adequada do profissional que irá ministrar as aulas de educação física, sendo este não apenas formado na área, como atualizado quanto as diversas atividades dinâmicas e atraentes que tem sido utilizadas para atrair maior participação de jovens e adolescentes na escola. A escolha dos métodos de acordo com o interesse do professor e as metas de

desenvolvimento particulares de cada turma, conciliado a um bom planejamento escolar desta atividades, deverá contribuir gradualmente para a participação integral das turmas dentro de todo e qualquer contexto escolar.

## 6 REFERÊNCIAS

AGUIAR, Sandro Batista de. **Qualidade de vida relacionada á saúde de adolescentes em idade escolar de Gravataí, RS**. Novo Hamburgo: Feevale, 2011. Disponível em: <<http://biblioteca.feevale.br/Dissertacao/DissertacaoSandroAguiar.pdf>>. Acesso: 10 jul. 2015.

ALVES, J. C. O. Desinteresse pela educação física escolar e a postura do educador físico. In: 6º Fórum Internacional de Esportes, 2007, **Anais do 6º Fórum Internacional de Esportes**, Florianópolis, 2007.

BALBÉ, Giovane Pereira. **Educação Física: Aspectos Motivadores**. 2008. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd124/educacao-fisica-escolar-aspectos-motivadores.htm>>. Acesso em: 20 jul. 2013.

BETTI, Mauro. **Educação física escolar: Uma proposta de diretrizes pedagógicas**. 2002. Disponível em: <<http://editorarevistas.mackenzie.br/index.php/remef/article/view/1363/1065>>. Acesso em: 23 jul. 2015.

DINÂMICA, Colégio Educação. Disponível em: <[www.dinamica.br](http://www.dinamica.br)>. Acesso em: 26 jul. 2015.

FERREIRA, Santos. **Aptidão física e saúde na educação física escolar: ampliando o enfoque**. 2002. Disponível em: <<http://revista.cbce.org.br/index.php/RBCE/article/view/411/336>>. Acesso em: 23 jul. 2015.

GUEDES, D. P.; GUEDES, J. P. **Crescimento, composição corporal e desempenho motor de crianças e adolescentes**. São Paulo, SP: CLR Balieiro, 1997.

GUEDES, Dartagnan Pinto. **Educação para saúde mediante programas de educação física escolar**. 1999. Disponível em: <[http://www.crmariocovas.sp.gov.br/pdf/ccs/pebll/Dartagnam\\_revista\\_motriz.pdf](http://www.crmariocovas.sp.gov.br/pdf/ccs/pebll/Dartagnam_revista_motriz.pdf)>. Acesso em: 23 jul. 2015.

IBGE, Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Disponível em: <[www.ibge.gov.br](http://www.ibge.gov.br)>. Acesso em: 26 jul. 2015.

MARCONI, Marina de Andrade; LAKATOS, Eva Maria. **Fundamentos de Metodologia Científica**. 7. ed. rev. São Paulo: Atlas, 2010.

MARZINEK, A. **A motivação de adolescentes nas aulas de educação física**. Brasília-DF: Universidade Católica de Brasília, 2004. Disponível em: <[http://www.educadores.diaadia.pr.gov.br/arquivos/File/2010/artigos\\_teses/EDUCACAO\\_FISICA/dissertacao/Adriano\\_Marzinek.pdf](http://www.educadores.diaadia.pr.gov.br/arquivos/File/2010/artigos_teses/EDUCACAO_FISICA/dissertacao/Adriano_Marzinek.pdf)>. Acesso em: 15 jul. 2015.

OLIVEIRA, V. M. **O que é Educação Física?**. São Paulo-SP: Editora Brasiliense, 2006.

PINHEIRO, Ricardo Tavares et al. **Prevalência e fatores associados ao sedentarismo em adolescentes de área urbana**. 2003. Disponível em: <<http://www.scielo.org/pdf/rsp/v38n2/19773.pdf>>. Acesso em: 17 jul. 2015.

PITANGA, F. J. G. **Epidemiologia da atividade física, exercício físico e saúde**. 2. ed. São Paulo: Phorte, 2004.

SILVA, Rosane C. Rosendo da Silva. MALINA, Robert M. **Nível de atividade física em adolescentes do Município de Niterói, Rio de Janeiro, Brasil**. 2000. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/csp/v16n4/3612>>. Acesso em: 10 jul. 2015.

SILVERMAN, Stephen J.; THOMAS, Jerry R.; NELSON, Jack K. **Métodos de pesquisa em atividade física**. São Paulo: Artmed, 2012.

SOUZA, Rodrigo Monteiro de Castro. **Como fazer uma tabulação?** 2013. Disponível em: <http://rodrigomcs.com.br/tag/como-tabular/>. Acesso em: 20 de jan. de 2016.

TASSITANO, Rafael Miranda et al. **Atividade Física em adolescentes brasileiros: Uma revisão sistemática**. 2007. Disponível em: <<http://www.rbcdh.ufsc.br/DownloadArtigo.do?artigo=331>>. Acesso em: 06 ago. 2013.

## APÊNDICE

### APENDICE A - QUESTIONÁRIO

**TURMA:** \_\_\_\_\_ **IDADE:** \_\_\_\_\_ **SEXO:** \_\_\_\_\_

Você participou de duas etapas de um projeto de intervenção, com o tema: **ATIVIDADE FÍSICA ESCOLAR EM ADOLESCENTES**. Sendo assim, é muito importante saber sua opinião e avaliar se os objetivos das atividades propostas foram alcançadas. Este questionário é composto por 5 questões com 3 alternativas de respostas, onde em duas delas você terá que justificar sua resposta. Leia com atenção e responda as questões abaixo:

**1 - A palestra ministrada pelo professor Reickson Carlos Kuhn com tema "Qualidade de vida através da atividade física", atendeu suas expectativas com relação ao tema proposto?**

- ( ) Atendeu as expectativas  
 ( ) Não atendeu as expectativas  
 ( ) Indiferente

**2) Com relação à palestra de "Qualidade de vida através da atividade física". Ela foi suficientemente relevante para que você possa modificar seus hábitos de vida?**

- ( ) Suficiente  
 ( ) Insuficiente  
 ( ) Indiferente

**3) Após a palestra, você se sentiu motivado a iniciar alguma atividade física?**

- ( ) sim  
 ( ) não  
 ( ) Indiferente

**4) A palestra o fez mudar seu ponto de vista com relação ao tema: "Qualidade de vida através da atividade física".**

- ( ) Sim. Por que?  
 Quero adotar um estilo de vida saudável  
 Quero diminuir meu nível de ansiedade  
 Outro motivo. Qual? \_\_\_\_\_  
 ( ) Não. Por que?  
 Eu já pratico atividades físicas regularmente como academia, esporte etc...  
 Eu não tenho interesse pelo tema apresentado  
 Outro motivo. Qual? \_\_\_\_\_

**5) As atividades propostas pelo professor, palestra "Qualidade de vida através da atividade física" e a tarefa realizada pelas equipes, o fizeram refletir sobre a importância da Educação Física na escola?**

- ( ) Sim. Por que? \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 ( ) Não. Por que? \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 ( ) Indiferente