



CIÊNCIAS DA SAÚDE

Compreensão de estudantes do ensino médio sobre sedentarismo, nível de atividade física e exposição a comportamentos sedentários***High school students understanding of physical inactivity, physical activity level and exposure to sedentary behaviors***Josuel Belo dos Santos¹, Hiraldo Serra², Ademir de Souza Pereira³**RESUMO**

O objetivo desse estudo foi analisar a compreensão dos estudantes sobre o tema sedentarismo, averiguar seus níveis de atividade física e o tempo médio que os pesquisados ficam expostos a comportamentos sedentários. A população alvo foi composta por 120 escolares do 1º ao 3º ano do Ensino Médio, de ambos os sexos de uma escola pública de Dourados/MS. A pesquisa teve cunho quali-quantitativo, os dados foram construídos por meio de questionário adaptado do IPAQ e a análise dos dados foi realizada com o software Epi Info™ 7.1.4. Foram considerados insuficientemente ativos, os estudantes que não acumulavam pelo menos 300 minutos/semana de atividades físicas moderadas ou vigorosas. Se considerou excessivo o uso de TV, jogos e redes sociais com tempo superior a 2 horas. Os resultados mostraram que 50,83% dos pesquisados não tem conhecimento sobre o tema sedentarismo; 75,83% dos alunos são insuficientemente ativos e que 52,20% afirmaram fazer uso de redes sociais por mais de 3 horas diárias.

Palavras-chave: Educação física; ensino médio; inatividade física; comportamento sedentário.**ABSTRACT**

The aim of this study was to analyze the school of knowledge regarding the sedentary lifestyle theme, investigate the level of physical activity and the average time that are exposed to sedentary behaviors. The target population consisted of 120 students from 1st to 3rd year of high school, of both sexes of a public school in Dourados/MS. The research was qualitative-quantitative approach, data were collected through questionnaire adapted from the IPAQ and the data analysis was performed with Epi Info™ 7.1.4 software. Were considered insufficiently active, young people who did not accumulate at least 300 minutes / week of moderate to vigorous physical activity. Was considered excessive use of television, games and social networks with time exceeding the 2 hours. The results showed that 50.83% of respondents have no knowledge about the inactivity issue; 75.83% of the students are insufficiently active and 52.20% said they use social networks for more than 3 hours per day.

¹ Universidade Federal da Grande Dourados - UFGD, Dourados/MS - Brasil. E-mail: josuelbelo@hotmail.com

² Idem: E-mail: hiraldoserra@ufgd.edu.br

³ Idem. E-mail: spademir@msn.com



Keywords: *Physical education; high school; physical inactivity; sedentary behavior.*

1. INTRODUÇÃO

Segundo a Organização Mundial da Saúde (WHO, 2010), o sedentarismo é responsável por 3,2 milhões de mortes a cada ano no mundo, estudos têm mostrado que 60% da população mundial não realizam atividades físicas suficientes, sendo que um em cada três indivíduos no mundo é sedentário. Considerado o fator de risco que mais ocasiona a morte súbita, o sedentarismo vem causando enormes gastos governamentais para a área da saúde no mundo todo, problemas ocasionados pela inatividade física. (OLBRICH *et al.*, 2009).

Segundo Gualano e Tinucci (2011), o sedentarismo é considerado o principal fator responsável pelo aumento na incidência de obesidade em populações pediátricas. Recentes pesquisas têm mostrado que a inatividade física é um elemento que agrava o estado de saúde de crianças e adolescentes que já possuem problemas cardiovasculares, renais, endocrinológicas, neuromusculares e osteoarticulares. (TASSITANO *et al.*, 2007; OMORI, 2014).

Estudos epidemiológicos têm mostrado que a inatividade física aumenta de forma substancial a incidência de doença arterial coronariana (45%), infarto agudo do miocárdio (60%), hipertensão arterial (30%), câncer de cólon (41%), câncer de mama (31%), diabetes do tipo II (50%) e osteoporose (59%). (KATZMARZYK, 2011). Evidências indicam que a inatividade física está associada à mortalidade, obesidade, maior incidência de queda e debilidade física em idosos, bem como, dislipidemia, depressão, demência, ansiedade e alterações do humor. (SQUARCINI *et al.*, 2015).

Estudos realizados por Cooper *et al.* (2015) mostraram que o nível de atividade física decai quando crianças entram na adolescência. Os autores encontraram em estudos realizados nos Estados Unidos, que na faixa etária de 9 a 15 anos, se acentua esse declínio e que esse fato conduz a hábitos de atividade física bastante insatisfatórios na população adulta.

No mundo contemporâneo, alguns comportamentos como os de permanecer diversas horas em frente à televisão, jogando videogame, utilizando computadores, celulares e os deslocamentos passivos caracterizados pela utilização de veículos automotores, acabam por contribuir para que o adolescente se torne um adulto sedentário. (DUTRA; ARAUJO; BERTOLDI, 2006; SUÑE *et al.*, 2007; SILVA *et al.*, 2008; JUNIOR, 2011).

Com isso, a Educação Física Escolar, nos últimos anos, passa a assumir a responsabilidade de quebrar os paradigmas baseados em padrões técnicos, trabalhados prioritariamente nas aulas. (BRASIL, 2014; DARIDO, 2004; ZAMAI *et al.*, 2004). Desta maneira, a disciplina se torna de fundamental importância no mundo de hoje, contextualizando questões conceituais e possibilitando que os alunos possam aprender fundamentos e possam ter contato com experiências nas aulas de Educação Física, que consigam assim, relacioná-las às vivências de seu cotidiano.

Para o American Heart Association (AHA) e para o American College of Sports Medicine (ACSM), a prática de atividade física, sendo realizada de forma frequente, com período



de duração e intensidade controlada, proporciona manutenção e benefícios à saúde. (PATE *et al.*, 2006; STRONG *et al.*, 2005). Estudos ressaltam que crianças e jovens sendo estimulados desde cedo à prática de atividades regulares, tendem a levar tais práticas para a vida adulta, de forma que se tornem adultos suficientemente ativos. (HANSELL *et al.*, 2007; UIJTDEWILLIGEN *et al.*, 2011; BACIL; RECH; HINO, 2013).

Neste contexto, cabe à Educação Física escolar, sensibilizar e motivar as crianças e adolescentes, tornando-as conscientes quanto à necessidade da prática de atividade física regular. Nessa perspectiva, nas aulas de Educação Física deve-se buscar a assimilação de conceitos e entendimento sobre os benefícios da prática de atividades físicas, o tempo de execução e quanto à frequência que deverão executá-las. (BETTI, 1992).

A disciplina de Educação Física tem se caracterizado como de grande aceitação, revelando alto grau de envolvimento dos alunos, por isso, existe a necessidade que os professores se atentem a essa característica, para que possam firmar em seus ensinamentos, a associação da prática de atividade física com a saúde. (RIBEIRO *et al.*, 2013; BRANDOLIN; KOSLINSKI; SOARES, 2015). Desta forma, torna-se importante que a disciplina atenda por completo a formação crítica dos jovens, para que se tornem cidadãos autônomos e capazes de realizar a prática de atividades físicas por toda a vida. (GUEDES; GUEDES, 1997).

Dessa maneira o professor de Educação Física dentro de suas aulas deve criar condições e aproveitar situações que tornem possíveis uma reflexão mais aprofundada dos alunos sobre cada conteúdo trabalhado. Segundo Zamai *et al.* (2004) existe a necessidade de que ocorram abordagens diversificadas nas aulas de Educação Física, ocorrendo análise constante e adequação das propostas metodológicas, visando maior envolvimento dos alunos nas atividades programadas.

Vale ressaltar que grande parte dos estudantes têm na escola, seu primeiro contato com diversas práticas esportivas e que, muitos não possuem condições financeiras de pagar por serviços e orientações sobre a prática de Educação Física fora da escola, como clubes e academias. Sendo assim a escola se torna o principal local onde alunos podem ter as primeiras vivências e experiências em Educação Física, contato e apropriação de conhecimentos da área, propiciando que possam se tornar adultos conscientes da necessidade e importância da prática de atividade física regular. (SILVA; LOPES, 2008; DARIDO, 2004).

A escola como espaço de educação e responsável pela formação global do indivíduo, deve oferecer maiores oportunidades de abordagem e discussão sobre diversos temas que atualmente estão ganhando espaço entre os jovens, como dietas, lutas e musculação. (SOUZA; PAGANI, 2012).

Abordagens desses temas, partindo dos conhecimentos prévios dos alunos e de suas inquietações e dúvidas, podem significar um grande passo para a formação de novos conceitos e resignificação dos conceitos que já possuem, levando-os a refletir sobre o seus estilos e qualidade de vida. (GUEDES; GUEDES, 1997).

Segundo os autores, a partir de abordagens teórico-práticas com ênfase na formação de conceitos, os estudantes poderão formar uma maior consciência sobre os



benefícios que a prática de exercícios físicos pode trazer para suas vidas futuras, bem como, dos males que os comportamentos sedentários podem lhes causar.

O objetivo desse estudo foi analisar a compreensão dos estudantes sobre o tema sedentarismo, averiguar o nível de atividade física realizada por esses alunos e o tempo médio que ficam expostos a comportamentos sedentários.

2. CAMINHO METODOLÓGICO

A pesquisa foi desenvolvida com 120 alunos do 1º ao 3º ano do Ensino Médio, com idade entre 14 a 23 anos, de ambos os sexos, de uma escola pública de Dourados-MS, que estavam presentes no dia da execução da atividade. A pesquisa teve cunho quali-quantitativo (MINAYO; SANCHES, 1993), pois os dados foram, qualitativamente, discutidos a partir dos resultados expressos, inicialmente, de forma quantitativa. (DESLANDES; ASSIS, 2002). O Emprego, concomitantemente, de ambas as abordagens surgiu da necessidade de tentar abranger com mais propriedade a realidade estudada no presente trabalho. Nesse sentido, o método quali-quantitativo possibilita um desenvolvimento crítico e uma melhor análise das relações sociais examinando o singular e o coletivo dentro do quadro de perguntas propostas. Consequentemente, contribui para conhecer de fato o tema estudado, alcançar os objetivos previstos, bem como refletir em futuros estudos o fenômeno conjuntural pesquisado. Esse enfoque permite que se dimensione pensamentos, representações, valores sobre a situação de investigação. (LEFÈVRE; LEFÈVRE, 2005). A construção dos dados foi possibilitada por meio de questionário semiestruturado adaptado do IPAQ (versão curta) e a análise desses dados foi realizada com o software Epi Info™ 7.1.4. Buscou-se levantar informações sobre o conhecimento dos alunos sobre sedentarismo, avaliar seus níveis de atividade física e o tempo despendido em comportamentos sedentários pelos mesmos. Dados sobre deslocamento ida e volta para escola participação nas aulas de Educação Física e atividades físicas fora da escola foram coletadas, bem como, o tempo que os pesquisados relataram executar cada atividade. Para classificação dos níveis de atividade física, os tempos foram computados em minutos (SOUZA, 2011), utilizado o método de ponto de corte de 300 minutos semanais de atividade física de intensidade moderada à vigorosa, sendo considerado suficientemente ativo o jovem que conseguiu tempo igual ou superior a 300 minutos semanais, aqueles com tempo inferior a essa marca, foram considerados insuficientemente ativos. O tempo despendido em comportamentos sedentários, tais como, assistir TV, jogar videogame e o uso de redes sociais; foi considerado excessivo quando excedeu a duas horas. (AAP, 2001).

Ao interpretar os dados, tivemos como tarefa desvendar como as pessoas se relacionam com determinadas atividades. (GIL, 2008). Ao buscar a interpretação dos dados, buscamos refletirmos sobre as informações obtidas pelo software, mas também fazendo relações com as dinâmicas ocorridas em sala de aula.

A parte reflexiva incluiu as observações pessoais do pesquisador que contêm sua interpretação, suas especulações, sentimentos, problemas, ideias, impressões, preconceções, dúvidas, incertezas, surpresas e decepções. As reflexões que nos representam nessa investigação são reflexões analíticas, reflexões metodológicas e esclarecimentos necessários.



Dessa forma, buscamos discutir, situações potenciais de aprendizado, temática emergentes, associações e relações entre partes, ou ainda, novas compreensões e mudança conceitual, por parte dos investigados.

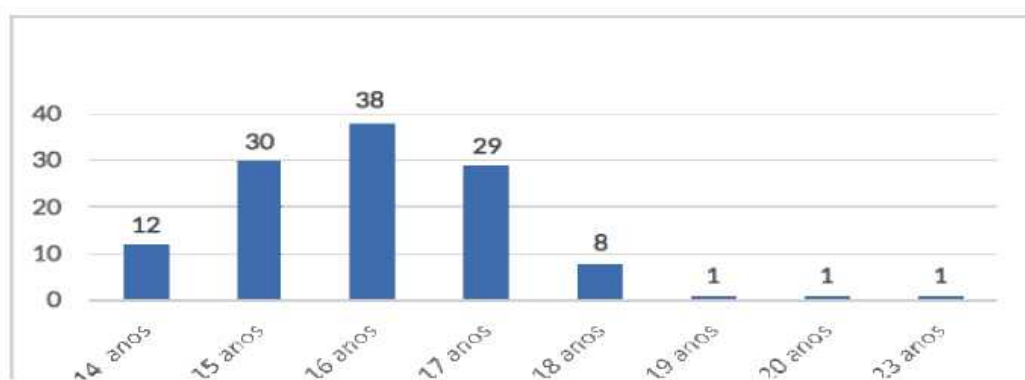
Ao interpretar os dados produzidos por um software, nos atentamos a importância da pesquisa qualitativa em procurar se aprofundar em desvelar informações para discutir por meio dos resultados, buscando atender os objetivos propostos nesse artigo.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A Pesquisa foi realizada com um total de 120 alunos do ensino médio, sendo 46 alunos da 1ª série (38,34%), 37 alunos da 2ª série (30,83%) e 37 alunos da 3ª série (30,83%), dos quais, 78 alunos são do sexo feminino (65%) e 42 do sexo masculino (35%).

As idades dos alunos variam de 14 a 23 anos, como mostradas no gráfico (Figura 1):

Figura 1 - Distribuição das idades dos alunos pesquisados.



Fonte: Autores.

Iniciamos a descrição dos resultados e as discussões com as perguntas contidas no questionário, bem como, com as respostas obtidas.

Em relação ao primeiro questionamento “Você sabe o que é Sedentarismo, sim ou não?”, verificamos que dos 120 alunos pesquisados, 59 alunos o que corresponde a 49,17% responderam que sim, já 61 alunos que correspondem a 50,83%; responderam que não. Sabemos que este conceito é veiculado em diversos meios de comunicação e também pertencem de forma interdisciplinar no conteúdo curricular do ensino médio.

Nesse enfoque Zamai *et al.* (2004) defendem que boa parte dos alunos da educação básica não possuem conhecimento sobre fatores de risco relacionados à inatividade física, sobre atividade física e sobre doenças crônicas não transmissíveis. Segundo os autores, os estudantes relataram que não existe discussão sobre esses aspectos nas aulas do Ensino Fundamental e também no Ensino Médio.

Segundo Darido (2004) e Brandolin, Koslinski e Soares (2015), os programas de Educação Física no Ensino Médio são sempre uma repetição dos programas aplicados no Ensino Fundamental, sendo resumidos às abordagens de práticas dos fundamentos e execução dos gestos técnicos esportivos. Levando-se em conta que no referencial teórico utilizado para fundamentação do estudo, como também em nossa pesquisa



contatamos convergência de relatos em aulas voltadas ao modelo tecnicista, esportivo e que privilegiam o alto rendimento, favorecendo dessa forma os mais habilidosos. Dentro desse lócus, pode ser considerado que a majorante das aulas de Educação Física adota esse tipo de abordagem em suas aulas o que pode resultar no efeito negativo que corrobora para exclusão de minorias das mesmas.

Em continuidade a pergunta anterior, os alunos que responderam “sim”, foram convidados a exporem seus posicionamentos. Dessa forma, dos 59 alunos que responderam sim, 95% deles definiram sedentarismo como a falta de atividade física, já 3% deles definiram sedentarismo como a pessoa que não tem preparo físico e 2 % não comentaram. Nesse sentido, percebemos que o entendimento de sedentarismo foi assimilado de forma a se aproximar conceitualmente do que Olbrich *et al.* (2009) define como falta ou a diminuição das atividades físicas. Brandolin, Koslinski e Soares (2015) destacam que a transmissão de conceitos sobre os exercícios físicos e os benefícios que os mesmos podem trazer para a aquisição e manutenção de uma vida saudável⁴, são trabalhados apenas secundariamente pelos professores de Educação Física no Ensino Médio. O entendimento foi assimilado, porém falta conscientização e sensibilidade para autonomia dos alunos em práticas esportivas. Grande parte dos pesquisados que souberam o que era sedentarismo e como evitá-lo ainda assim tiveram seus tempos de práticas esportivas insuficientes, desta forma, abaixo do padrão estabelecido pelo protocolo adaptado utilizado na pesquisa, e receberam classificação de sedentários quando deveriam ser suficientemente ativos. Talvez, as aulas devem ser revistas e ministradas de uma maneira que não predomine em grande parte das aulas o método esportista e segregacionista.

Os alunos que responderam “sim” para a primeira pergunta, também foram questionados sobre como poderiam evitar o sedentarismo. Nesse enfoque, dos 59 alunos que responderam sim, 90% afirmaram que o sedentarismo pode ser evitado com a prática de atividade física, já 10 % não comentaram. Segundo Guedes e Guedes (1997), a Educação Física escolar não tem como único objetivo, a promoção de saúde, contudo, é de vital importância que os escolares tenham conhecimentos sobre os benefícios de sua prática, para que possam mantê-la na vida adulta.

Em nossa investigação, a segunda pergunta se refere “Você considera a prática de atividade física, muito importante, importante ou nada importante? Comente.” Em relação ao universo de 120 alunos pesquisados, 70 % consideraram a prática de atividade física muito importante e 30 % importante. Quanto aos comentários, 67,49 % não os realizaram, dos 32,51% que comentaram, encontramos os seguintes registros:

- Para ter uma saúde melhor: 27,50%;
- Para ficar em forma: 1,67%; e,
- Para o bem estar: 3,34 %.

⁴ Segundo a World Health Organization (WHO, 2002), estilo de vida saudável pode ser entendido como uma série de atividades, tais como comer de forma balanceada, dormir corretamente e praticar exercícios físicos frequentemente, sendo que dessa forma, diversas doenças podem ser evitadas pela adoção de hábitos saudáveis.



Ribeiro *et al.* (2013) em pesquisa realizada com escolares, levantaram que 92,5% dos pesquisados, responderam que a prática de atividade física é de grande importância para a manutenção da saúde. Segundo os autores, ocorre uma forte associação da prática de exercícios com a questão de saúde e bem estar, não somente por meio dos conceitos trabalhados pelos professores, mas também pela grande divulgação realizada pela mídia.

3) Como é o seu deslocamento para a escola, andando, de bicicleta ou de veículo automotor?

Dos 120 pesquisados, 52,5% responderam ir de bicicleta, 42,5% caminhando e 5% de veículo automotor.

Bacil, Rech e Hino (2013) encontraram em levantamento com estudantes do Ensino Médio que 58,8% se deslocam para a escola de maneira fisicamente ativa. Para os autores, a questão do deslocamento de forma ativa, é definido quando os estudantes movem-se para a escola, andando ou de bicicleta. Silva *et al.* (2009) em pesquisa realizada com estudantes desse nível de ensino, levantaram que 56,75% dos pesquisados realizavam o seu deslocamento para a escola também de forma ativa, ou seja, pedalando ou andando.

a) No caso de ir andando ou de bicicleta, quanto tempo gasta de ida e volta? Do total de pesquisados, 114 alunos responderam ir andando ou de bicicleta, desses, 78,95 % responderam gastar até 17 minutos de ida e volta e 21,05 % responderam gastar de 20 a 30 minutos.

Nesse contexto, grande parte dos estudantes não são considerados passivos, quanto ao deslocamento para a escola, mas um pequeno número (21,05%) consegue atingir a média ideal de tempo em atividade física que traga melhoras a saúde, de acordo com o American College of Sports Medicine. (HANSELL *et al.*, 2007). Segundo os autores, as atividades devem ser fracionadas cuja duração não podem ser inferiores a 10 minutos, pois os estudos realizados com tempos de atividade inferiores a esse tempo, ainda não deixam claros os benefícios que podem proporcionar ao indivíduo

Resultados de uma pesquisa realizada por Silva e Lopes (2008) mostraram que os escolares que se deslocavam passivamente e entre os que se deslocavam ativamente com tempo inferior a 10 minutos, houve significativo registro de sobrepeso, se comparados aos que se deslocavam ativamente com tempo superior a 10 minutos.

4) Você faz aulas de educação física na escola, se faz, qual o tempo de atividades que participa nessas aulas?

Dos 120 alunos entrevistados, 6,67% afirmaram não fazer aulas de educação física na escola e 93,33% disseram realizar as aulas uma vez por semana.

Pesquisa realizada por Darido (2004) mostrou que 79,7% dos alunos do Ensino Médio participam das aulas de Educação Física, sendo segundo a autora, a disciplina preferida de quase 50 % dos pesquisados. Brandolin, Koslinski e Soares (2015) indicam em estudo realizado que 88,3% dos estudantes do ensino Médio participam das aulas de Educação Física e que apenas 11,7% não participam de forma regular.



Quanto ao tempo gasto nas aulas, 5,36% afirmaram ser 15 minutos; 21,43% alunos responderam 20 minutos; 5,36% responderam 25 minutos; 11,61% afirmaram ser 30 minutos; 13,39% responderam 40 minutos; 3,57% dos alunos afirmaram ser 45 minutos e 39,28 responderam 50 minutos nas aulas de educação física escolar semanais.

Segundo Guedes e Guedes (1997), o tempo efetivo em que os escolares permanecem envolvidos com as atividades previstas para as aulas, são em média de 38 a 40 minutos. Os autores destacam que nos currículos escolares de Ensino Médio estão estabelecidos 50 minutos para cada aula, desta forma, uma proporção considerável desse tempo, 10 a 12 minutos, ficam perdidos com outras atividades que não se associam diretamente à disciplina.

Os autores ainda revelam que desse tempo de 38 a 40 minutos, de 19 a 20 minutos são gastos com instruções sobre a atividade e ou a espera dos alunos para a realização de atividades programadas, sendo considerado pelos autores, um tempo muito curto para que se possa notar benefícios para a saúde desses alunos.

5) Você faz atividade física regularmente?

Dos 120 participantes pesquisados, 17,50% responderam que não faziam atividade física, 45,83% responderam que praticavam somente nas aulas de educação física, 36,67% afirmaram fazer alguma atividade além das aulas de educação física.

Darido (2004) fez a mesma pergunta em um questionário aplicado para alunos do Ensino Médio, dos quais 48% relataram realizar atividades físicas fora da escola; 24,3% somente às vezes, ou seja, não sendo de forma regular e 27,5% nunca praticavam. A autora ainda ressalta que os alunos pesquisados são de escola pública e que muitos não conseguem participar de atividades físicas fora da escola, pois necessitam se dedicar a outras atividades devido à dificuldade financeira, o que ocorre principalmente no Ensino Médio, com significativa queda da prática de atividades físicas.

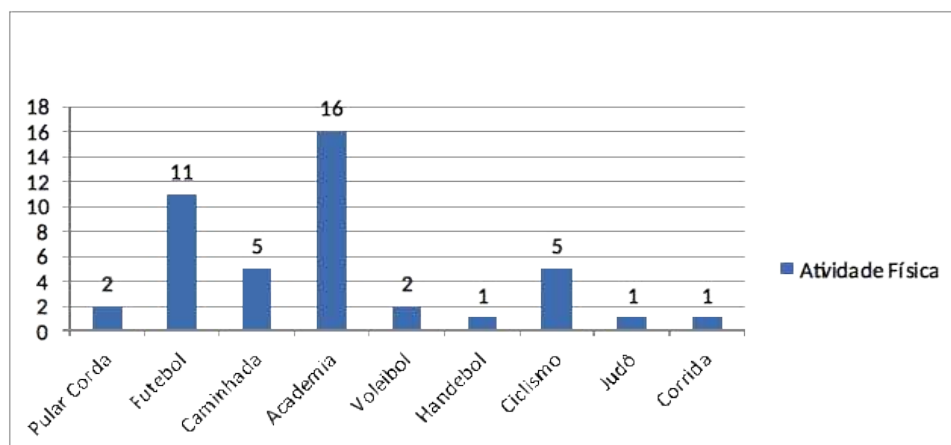
a) Se faz atividade física além das aulas, qual e quanto tempo gasto por semana?

Dos 44 alunos que responderam fazer alguma atividade além das aulas de educação física, encontramos os seguintes registros:

Academia 36%; futebol 25%; ciclismo 11,36%; caminhada 11,36%; pular corda 4,55%; vôlei 4,55%; corrida 2,27%; handebol 2,27 e judô 2,27%. As atividades físicas por número de alunos estão retratadas no gráfico apresentado na Figura 2.

Resultados de pesquisa divulgada pelo Ministério da Saúde (BRASIL, 2014), mostraram que a musculação no período de 2007 a 2013, cresceu 50% Brasil e que foi a atividade física que mais cresceu nos últimos anos, inclusive superando índices anteriores do futebol como prática preferida do brasileiro.

Em pesquisa realizada por Souza e Pagani (2012), 80% dos alunos afirmaram gostar mais das aulas que envolviam ginástica, segundo os autores esse fato se deve pela atração dos jovens à fins estéticos e que vem ganhando espaço cada dia mais pela alta divulgação de academias, tornando-a uma das atividades que mais cresce em número de praticantes em todo o mundo.

**Figura 2** - Atividades físicas por número de alunos.

Fonte: Os autores.

Quanto ao tempo gasto nas atividades físicas semanalmente, 2,27% responderam gastar até 60 minutos; 13,64% afirmaram gastar 120 minutos semanais; 18% responderam ser 180 minutos por semana, 6,82% responderam gastar 240 minutos; 9,09% responderam ser 300 minutos; 20,46% responderam gastar 360 minutos; 4,55% responderam ser 420 minutos; 9,09% responderam ser 480 minutos de atividade por semana; 2,27% responderam gastar 540 minutos; 9,09% afirmaram ser 600 minutos; 2,27% responderam gastar 1200 minutos e 2,27% afirmaram ser 1800 minutos de atividade física semanais.

A Organização Mundial da Saúde (2010) recomenda que se pratiquem atividades físicas de intensidade moderada à vigorosa, para manutenção ou melhora na saúde, com período e duração diferentes para cada faixa etária.

Nesse contexto, a Organização Mundial da Saúde (2010), American Heart Association (2006) e Strong *et al.* (2005) preconizam que crianças e adolescentes, façam no mínimo 60 minutos de atividades físicas diariamente.

Os resultados obtidos considerando as perguntas, aulas de educação física escolar, ida e volta para a escola e se realizam atividades físicas fora da escola, bem como o tempo que os escolares relataram executar as mesmas; mostram que grande parte dos pesquisados são insuficientemente ativos, sendo que 91 alunos (75,83%) praticam atividade física em tempo inferior a 300 minutos por semana e que apenas 29 alunos são suficientemente ativos (24,17%), conseguindo atingir a tempo maior ou igual a 300 minutos por semana de atividade física, de intensidade moderada à vigorosa.

Silva *et al.* (2008) em um estudo com alunos do Ensino Médio de 15 a 19 anos considerou insuficientemente ativos, os jovens que não acumularam 300 minutos semanais de atividades físicas de moderadas à vigorosas. De acordo com Souza (2011) deve-se utilizar o IPAQ em minutos, pois não se deve subestimar o nível de sedentarismo. Tassitano *et al.* (2007) em um levantamento realizado para medir os níveis de atividade física, constataram que o número de adolescentes brasileiros insuficientemente ativos variou de 39% a 93,5% nos estudos.



Para as perguntas: 6) Qual o tempo diário gasto assistindo TV?, 7) Qual o tempo diário gasto em jogos eletrônicos?, 8) Qual o tempo diário gasto em redes sociais?; os registros obtidos estão descritos a seguir (Tabela 1).

Tabela 1 - Registro dos comportamentos dos estudantes pesquisados.

Tempo Diário %	TV			Redes sociais			Jogos Eletrônicos		
	1 hora	2 horas	+ 3 horas	1 hora	2 horas	+ 3 horas	1 hora	2 horas	+ 3 horas
	39,17 %	30,83%	30,00%	25,83 %	21,67%	52,20%	58,34 %	20,83%	20,83%

Fonte: Os autores.

A American Academy of Pediatrics (AAP, 2001) recomenda que crianças e jovens não assistam à televisão, mais que duas horas diárias. Junior (2011) define comportamento sedentário como sendo o tempo em que o indivíduo realiza atividades sentado, quando têm gastos energéticos próximos aos verificados em estado de repouso, atividades como assistir televisão, jogar videogame, conversar ao telefone, utilizar computadores etc. O autor destaca ainda que esses aspectos verificados, mesmo em pessoas que praticam atividades físicas, podem causar malefícios à saúde. É importante ressaltar que os dados presentes na tabela 1, representam mais de uma opção por aluno, dessa forma, um aluno pode ter como gasto por dia, por exemplo; uma hora de TV, duas horas de redes sociais e uma hora de jogos eletrônicos.

Segundo Guedes e Guedes (1998), a sociedade contemporânea tem apresentado altos níveis de sedentarismo, pois crianças e adolescentes passam um tempo exagerado assistindo a televisão, tal procedimento aliado ao consumo de alimentos hipercalóricos e diminuição de atividades físicas oferece maior possibilidade de sobrepeso e obesidade.

Os resultados de uma pesquisa realizada por Dutra, Araujo e Bertoldi (2006), mostraram que crianças que assistiam mais de duas horas de TV por dia, apresentaram maiores taxas de sobrepeso e obesidade, pois segundo os autores, o comportamento sedentário se agrava já que quase sempre estas práticas estão associadas ao consumo de alimentos com alto potencial calórico. Suñé *et al.* (2007) encontraram resultados de sobrepeso e obesidade em 31,4% de escolares que passavam mais de 4 horas e meia em condutas sedentárias.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os Resultados obtidos mostram que boa parte dos alunos não possuía o conhecimento sobre sedentarismo, desta forma não sabendo citar procedimentos para evitá-lo, como também a maioria foi considerada insuficiente ativa, bem como, significativo número apresentou excesso de tempo em comportamentos sedentários.

Nesse contexto, fica evidenciada a necessidade de encarar a educação física como um espaço de reflexão, mostrando os benefícios que a atividade física pode trazer para o bem-estar do indivíduo, assim como, os malefícios que os comportamentos sedentários podem causar. Pesquisas mencionadas no texto mostram que os profissionais de Educação Física dentro da carga horária das aulas na escola,



trabalham conteúdos considerados técnicos, ou seja, conteúdos que privilegiam os esportes de competição sejam eles individuais ou coletivos.

Ao que parece existe interesse dos alunos em participar das atividades práticas de educação física, pois conforme os autores citados, elas incentivam a competição e a execução do esporte somente no contexto escolar. No entanto, enxergamos a necessidade de ressignificação da função da Educação Física na escola, que a nosso ver, possui também a função de levar o aluno a refletir a respeito da qualidade de vida e a importância do bem-estar social.

Nessa perspectiva, torna-se necessário que as aulas abordem conteúdos mais abrangentes e que possam dar atenção tanto aos conteúdos teóricos, como aos práticos. As aulas de Educação Física nesse enfoque podem fornecer uma formação mais ampla ao estudante, para que esse continue a praticar atividades físicas além da vida escolar, se tornando autônomo, com a consciência do bem-estar que esse pode lhe oferecer para que tenha uma vida ativa e saudável.

Nesse contexto, torna-se imprescindível ressaltar que é por meio das aulas de Educação Física que muitas vezes ocorre o primeiro contato de muitos estudantes com a questão da promoção à saúde, acreditamos ser necessário o fomento de políticas públicas governamentais, com ações conjuntas das áreas de educação e saúde, que venham atender e garantir a real efetivação do direito à qualidade de vida atual e futura da população, com vistas no ensino, sensibilização, controle e prevenção de doenças.

Entendemos que devam ser reavaliadas as políticas educacionais no sentido de maior valorização às aulas de educação física, pois, as mesmas além de ser de grande aceitação pelo alunado, constituem-se como de grande importância para o desenvolvimento do indivíduo na contemporaneidade.

Desejamos registrar a disponibilidade da escola para a realização da pesquisa, bem como, o interesse dos alunos para que essa se efetivasse. Desta forma nos sentimos motivados a realizar futuras pesquisas que além do enfoque desta, possam coletar informações de altura, peso e dieta dos alunos para uma possível correlação de sedentarismo com obesidade.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AAP. American Academy of Pediatrics. Committee on Public Education. Children, adolescents, and television. **Pediatrics**, v.107, n.2, p.423-426, 2001.

BACIL, E. D. A.; RECH, C. R.; HINO, A. A. F. Padrões de atividade física em escolares de Ponta Grossa, Paraná. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, v.18, p. 179-180, 2013.

BETTI, M. Ensino de primeiro e segundo graus: educação física para quê? **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v.13, n.2, p.282-287, 1992.

BRANDOLIN, F.; KOSLINSKI M. C.; SOARES A. J. G. A percepção dos alunos sobre a educação física no ensino médio. **Rev. Educ. Fís./UEM**, v.6, n.4, p.601-610, 2015.



BRASIL. Ministério da Saúde. **Atividade física**: brasileiro troca futebol por musculação. Disponível em:

<<http://portalsaude.saude.gov.br/index.php/cidadao/principal/agencia-saude/15208-brasileiro-troca-futebol-por-musculacao>>. Acesso em: 20 ago. 2018.

COOPER, A. R. *et al.* Objectively measured physical activity and sedentary time in youth: the International children's accelerometry database (ICAD). **International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity**, v.12, n.113, p.2-10, 2015.

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**, v.18, n.1, p.61-79, 2004.

DESLANDES, S.F.; ASSIS, S. G. Caminhos do pensamento epistemologia e método. Rio De Janeiro: Fio Cruz; Abordagens quantitativas e qualitativas em saúde: O diálogo das diferenças. p.195-223, 2002.

DUTRA, C. L.; ARAÚJO, C. L.; BERTOLDI, A. D. Prevalência de sobrepeso em adolescentes: um estudo de base populacional em uma cidade no Sul do Brasil. **Caderno de Saúde Pública**, v.22, n.1, p.151-162, 2006.

GIL, A. C. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 6. ed. São Paulo: Atlas, 2008.

GUALANO, B.; TINUCCI, T. Sedentarismo, exercício físico e doenças crônicas. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v.25, n.especial, p.37-43, 2011.

GUEDES, D.; GUEDES, J. E. R. P. Prevalência de sobrepeso e obesidade em crianças e adolescentes do município de Londrina (PR) Brasil. **Motriz**, v.4, n.1, p.18-25, 1998.

GUEDES, J. E. R. P.; GUEDES, D. Características dos programas de educação física escolar. **Revista Paulista de Educação Física**, v.11, n.1, p.49-62, 1997.

HANSELL, W. L. *et al.* Physical activity and public health: updated recommendation for adults from the American College of Sports Medicine and American Heart Association. **Official Journal of the American College of Sports Medicine**, Special communications, p.1423-1434, 2007.

JUNIOR, J. C. F. Atividade física e comportamento sedentário: estamos caminhando para a mudança de paradigma? **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, v.16, n.4, p.279-280, 2011.

KATZMARZYK, P. T. The economic cost associated with physical inactivity and obesity in Ontario. **Health e Fitness Journal of Canada**, v.4, n.4, p.31-40, 2011.

LEFÈVRE, F.; LEFÈVRE, A. M. C. **O discurso do sujeito coletivo**: um novo enfoque em pesquisa qualitativa (desdobramentos). Caxias do Sul: UDUCS, 2005.

MINAYO, M.C.S; SANCHES, O. Quantitativo-qualitativo: oposição ou complementariedade? **Caderno da saúde pública**, v.9, n.3, p.239-262, jul./set. 1993.

OLBRICH, S. R. L. R. *et al.* Sedentarismo: prevalência e associação de fator cardiovascular. **Revista Ciência e Extensão**, v.5, n.2, p.31-41, 2009.



OMORI, C. H. **Efeitos de um programa de exercícios físicos em crianças e adolescentes com dermatomiosite juvenil**. 2014. 94 f. Tese (Doutorado em Pediatria) – Faculdade de Medicina, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2014.

PATE, R. R. *et al.* Promoting physical activity in children and youth: a leadership role for school: A scientific statement from the American Heart Association Council on Nutrition, Physical Activity and Metabolism (Physical Activity Committee) in collaboration with the Council on Cardiovascular Disease in the Young and Cardiovascular Nursing. **Circulation**, v.114, n.11, p.1214-1224, 2006.

RIBEIRO, J. A. B. *et al.* Nível e importância atribuídos à prática de atividade física por estudantes do ensino fundamental de uma escola pública de Pelotas/RS. **Revista Mackenzie de Educação Física**, v.12, n.2, p.13-25, 2013.

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

SILVA, K. S. *et al.* Associação entre atividade física, índice de massa corporal e comportamentos sedentários em adolescentes. **Revista Brasileira Fatores de Epidemiologia**, v.11, n.1, p.159-168, 2008.

SILVA, K. S. *et al.* Fatores associados à atividade física, comportamento sedentário e participação na Educação Física em estudantes do Ensino Médio em Santa Catarina, Brasil. **Cadernos da Saúde Pública**, v.25, n.410, p.2187-2200, 2009.

SOUZA, F. T. R.; PAGANI, M. M. A educação física escolar do ensino médio: a ótica do aluno. **Revista Educação, Cultura e Saúde**, v.2, n.2, p.109-119, 2012.

SOUZA, R. P. Nível de sedentarismo entre adolescentes do município de Canoas, Rio Grande do Sul, Brasil. **Educação Física em Revista**, v.5, n.2, p.1-11, 2011.

SQUARCINI, C. F. R. *et al.* Programas de atividade física para idosos: avaliação da produção científica brasileira utilizando o modelo RE-AIM. **Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.**, v.18, n.4, p.909-920, 2015.

STRONG, W. B. *et al.* Evidence based physical activity for school-age youth. **Journal Pediatric**, v.146, n.6, p.736, 2005.

SUÑE, R. S. *et al.* Prevalência e Fatores associados para sobrepeso e obesidade em escolares de uma cidade do sul do Brasil. **Caderno de Saúde Pública**, v.23, n.6, p.1361-1371, 2007.

TASSITANO, R. M. *et al.* Atividade física em adolescentes brasileiros: uma revisão sistemática. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**, v.9, n.1, p.55-60, 2007.

UIJTDEWILLIGEN, L. *et al.* Adolescent predictors of objectively measured physical activity and sedentary behaviour at age 42: the Amsterdam Growth and Health Longitudinal Study (AGHLS). **International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity**, v.8, n.107, p.1-5, 2011.



WHO. World Health Organization. **Global recommendations on physical activity for health**. Geneva: WHO Press, 2010. Disponível em: <http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789241599979_eng.pdf?ua=1>. Acesso em: 20/08/2018.

ZAMAI, C. A. *et al.* Estudo do conhecimento x incidência de fatores de risco entre escolares do ensino fundamental e médio. **Movimento e Percepção**, v.4, n.4/5, p.110-125, 2004.

Submetido em: **01/09/2018**

Aprovado em: **06/11/2019**