

**AVALIAÇÃO DO CONHECIMENTO EM ATIVIDADE FÍSICA DE ESCOLARES  
DO PROJETO EDUCAÇÃO FÍSICA+ EM CANGUÇU/RS**  
**LORENA RODRIGUES SILVA<sup>1</sup>; NICOLE GOMES GONZALES<sup>2</sup>; MARIO RENATO  
AZEVEDO<sup>3</sup>; AIRTON ROMBALDI<sup>4</sup>**

<sup>1</sup> Universidade Federal de Pelotas, Programa de Pós Graduação em Educação Física –  
lorena.rodrigues@hotmail.com

<sup>2</sup> Faculdade Anhanguera de Pelotas –nicolegomesgonzales@yahoo.com.br

<sup>3</sup> Universidade Federal de Pelotas, Programa de Pós Graduação em Educação Física -  
mrazevedojr@gmail.com

<sup>4</sup> Universidade Federal de Pelotas, Programa de Pós Graduação em Educação Física -  
ajrombaldi@gmail.com

## **1. INTRODUÇÃO**

Estudos tem mostrado que a prática de atividade física (AF) traz inúmeros benefícios à saúde dos indivíduos e evita a ocorrência de doenças crônicas não transmissíveis, como problemas cardiovasculares, hipertensão, diabetes, entre outras (MALTA et al, 2006; HALLAL et al., 2012). Segundo Domingues (2004) um dos fatores que levam a inatividade física é a falta de conhecimento sobre AF e suas finalidades e de acordo com esse mesmo autor, o nível de conhecimento sobre a associação da prática de AF e o grau de saúde ainda é baixo, o que pode ser um fator limitante para a prática da mesma de maneira autônoma e consciente.

Com o passar dos anos a industrialização e a urbanização estão ligadas a péssimos hábitos alimentares, favorecendo o aumento da obesidade e inatividade física entre crianças e jovens, além da ocorrência de uma série de doenças (FERNANDES, 2008). Em razão disso, justifica-se a realização de intervenções com foco na saúde e atividade física, para que esses indivíduos tenham a oportunidade de conhecer sobre os benefícios de uma vida saudável e com isso, possam modificar seus hábitos de vida.

De acordo com Azevedo (2007), a escola é o lugar mais propício à apropriação do conhecimento, o que leva a considerar programas de intervenção dentro da mesma, os quais auxiliem nas escolhas que levam a um estilo de vida mais ativo e saudável.

Apesar de alguns estudos realizados mundialmente já terem demonstrado que intervenções de base escolar com foco no estilo de vida saudável apresentam resultados positivos na vida de crianças e jovens, ainda são escassos as intervenções a nível nacional, especialmente aquelas que buscam melhora no conhecimento sobre hábitos saudáveis.

Neste sentido, este estudo tem como objetivo avaliar o nível de conhecimento em atividade física de estudantes da cidade de Canguçu/RS e fatores associados.

## **2. METODOLOGIA**

Tratou-se de um estudo longitudinal, que integrou a intervenção de base escolar promovida pelo Grupo de Estudos de Epidemiologia da Atividade Física (GEEAF), da Universidade Federal de Pelotas, intitulado “Educação Física +: Praticando Saúde na Escola”. Este programa teve como objetivo promover a atividade física e saúde através das aulas de Educação Física.

Tratou-se de uma proposta curricular organizada a partir da 5ª série (6º ano) do ensino fundamental até o 3º ano do ensino médio. A ideia fundamental foi de que o professor pudesse “somar” ao seu planejamento (e não substituir) o trato pedagógico de conteúdos relacionados à prática de atividade física e saúde. Mais informações sobre o projeto podem ser encontradas em Spohr (2014). A amostra deste estudo foi composta por estudantes do 2º ano do ensino médio,

matriculados em três escolas da rede pública de ensino da cidade de Canguçu/RS.

Para avaliar o nível de conhecimento dos alunos sobre atividade física foi utilizado um instrumento elaborado pelos próprios pesquisadores, levando em consideração os temas que foram problematizados nas apostilas entregues aos professores de educação física das escolas durante a intervenção. Tratou-se de uma prova objetiva com dez questões de múltipla escolha fundamentada no conteúdo previsto para o 2º ano do ensino médio. O escore final variou de acordo com o número de acertos dos escolares (0-10 pontos). Adicionalmente, foram coletadas informações sobre aspectos sociodemográficos, apoio social para a prática de atividade física, nível de atividade física e comportamento sedentário dos escolares.

Ambos os instrumentos foram auto aplicados, e no que se refere ao instrumento de conhecimento, o entrevistador responsável conduzia o preenchimento do mesmo incentivando e deixando claro para os alunos que se realmente não soubessem a resposta, marcassem a letra “e) Não sei” para diminuir ou evitar que o aluno marcasse qualquer resposta, e deste modo qualificando a veracidade deste estudo. A primeira coleta de dados foi realizada nos meses de fevereiro e março de 2012 e a segunda coleta em outubro e novembro do mesmo ano, por alunos de graduação e pós-graduação da ESEF-UFPEL.

O projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Escola Superior de Educação Física sob protocolo número 039/2011. Os dados foram digitados no programa EPIDATA 3.1 e após checagem para a ocorrência de erros foram transferidos para o pacote estatístico STATA 12.0.

Foi utilizada estatística descritiva (valor absoluto e porcentagem) para as variáveis sociodemográficas. Para verificar a homogeneidade das variâncias foi utilizado o teste de Shapiro Wilk e para a distribuição das variáveis foi utilizada a análise visual pelo histograma. Para associação entre a nota da prova pré e pós intervenção foi utilizado o teste T pareado e para verificar a associação entre os acertos na nota da prova com variáveis sociodemográficas foi utilizado o teste de Qui-quadrado de Pearson e teste de tendência linear.

### 3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A amostra foi composta por 55 alunos do segundo ano do ensino médio de 3 escolas da rede estadual de ensino do município de Canguçu/RS sendo que a maioria estava localizada na zona rural (74,5%). A maioria dos estudantes era do sexo feminino (63,6%), com idades entre 15 e 16 anos (76,4%), autodeclarados de cor da pele branca (94,6%), sedentários (71,9%), pertencentes ao quarto maior quartil de renda (37,5%) e tendo acertado entre três e cinco questões na prova de conhecimento no momento pós-intervenção (58,2%).

Na primeira questão, “*Qual é a forma recomendada para a maioria das pessoas para a perda de peso de maneira saudável?*”, a maioria (30 alunos) responderam a alternativa “B” (dieta a base de verduras, carnes e atividade física). Na segunda questão, “*Toda a sessão de atividade física deve ser planejada com base em três aspectos principais, quais são eles?*”, a alternativa mais escolhida (24 alunos) foi a letra “E” (não sei).

Em relação a sexta questão, “*Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), qual a recomendação semanal de atividades físicas de força (musculação, por exemplo)?*”, a alternativa de resposta mais frequente (27 escolares) foi a alternativa “B” (2 a 3 vezes por semana).

Em relação ao conhecimento sobre atividade física e saúde, em um comparativo pré e pós intervenção, os alunos não apresentaram melhoras

significativas ( $p=0,43$ ) em número de acertos na prova. Contudo, seis questões mostraram diferenças significativas em relação à variável zona de localização da escola (rural versus urbana) e uma relacionada à variável sexo. Quase a totalidade dos escolares da zona urbana (85,7%) acertaram a questão relacionada à prática semanal indicada pela OMS de atividade física de força.

Um estudo feito com escolares do ensino médio da zona rural do sul do RS, destacou como barreira para a prática de atividade física a falta de local adequado, como academias de ginástica (MÜLLER WA. SILVA MC, 2011). Logo, os resultados encontrados no presente estudo podem ser influenciados pela facilidade de acesso a academias de musculação que os alunos da zona urbana têm em relação aos da zona rural. Além disso, estudos tem mostrado que um dos motivos pela procura por academias é a mudança estética, ou seja, a insatisfação corporal (BARROS et al, 2015; ELI et al, 2016). Um estudo com adolescentes encontrou relação entre o nível de atividade física e insatisfação corporal, onde 76,9% dos indivíduos que não praticavam atividade física fora da escola estavam insatisfeitos com seu corpo (CARRARO F., et al 2017). Uma hipótese para tal achado é a influência que mídia e a sociedade em geral têm em grandes centros urbanos, buscando estereótipos que qualifiquem um “corpo ideal”, fazendo com que o indivíduo procure meios para a mudança estética (TEIXEIRA CS, et al 2003).

No que tange ao número de respostas corretas, os alunos não apresentaram melhoras significativas no nível de conhecimento na prova pós intervenção ( $p=0,43$ ). Porém, estudo feito por Gonzales (2014) verificou uma melhora significativa no nível de conhecimento em alunos do 5º ano do ensino fundamental ao 3º ano do ensino médio de escolares que participaram do mesmo projeto de intervenção “Ed. Física +” na cidade de Canguçu. Isso pode ser justificado pelo número da amostra do presente estudo ser pequena.

No que diz respeito às respostas “Não Sei”, não houve diferenças estatisticamente significativas; porém, cabe destacar, o elevado número de alunos que responderam essa alternativa em algumas questões. Uma hipótese é que os temas considerados no presente estudo talvez não tenham sido explorados devidamente pelos professores, por não se sentirem aptos para ministrá-los ou mesmo por dar mais importância a conteúdos pré-estabelecidos por eles e pela escola.

O presente estudo apresenta as seguintes limitações: (1) o pequeno número de estudos que mediram o conhecimento de escolares, fato que dificultou a discussão dos resultados; (2) o instrumento para medir conhecimento foi construído pelos pesquisadores, apesar da inexistência de padrão ouro para a medida da variável; (3) o baixo tamanho amostral; e (4), o controle quanto a efetividade dos conteúdos aplicados aos alunos pelos professores.

#### **4. Conclusões**

Pode-se concluir que no que se refere a atividade física de força, alunos da zona urbana apresentam maior conhecimento quando comparados a alunos da zona rural. Todavia, percebe-se que a zona de localização e pode influenciar o nível de conhecimento de cada aluno, sendo necessárias mais intervenções deste modo em âmbito escolar, para que o conhecimento não fique restrito a vivências e as aflições de cada indivíduo, disseminando esses conteúdos entre os jovens, tornando-os mais independentes e capazes de fazer suas escolhas, podendo assim melhorar seus hábitos alimentares e se beneficiar com a prática de atividade física, sendo mais ativo saudável e consciente em seus atos.

#### **5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

- 1-AZEVEDO M. R.; ARAÚJO, C. L.; SILVA, M.C.; HALLAL P.C. Continuidade na prática de atividade física da adolescência para a idade adulta: estudo de base populacional. Ver. Saúde Pública. 2007;41(1):69-75.
- 2- BARROS, G.R.; CASTELLANO, S.M.; SILVA, S.F.; PAULO, T.R.S. Motivos para a prática de musculação entre adultos jovens de uma academia no município de Parintins/AM. Acta Bras Mov Hum. 2015; 5(1):66-75.
- 3-CARRARO, F.; RECH, R.R.; FRATA, B.; HALPERN, R.; ZANOL, F.; COLOGNESE, A.R.; POSSA, A.L.; FONSECA, G.M.M. Insatisfação com a imagem corporal em adolescentes na cidade de Farroupilha, RS. Rev AMRIGS Porto Alegre. 2017;61(1):10-13.
- 4-CREAU, F.V.; SILVA T.L.N.; BLOCH, K.V.; FUJIMORI, E.; BELFORT, D.R.; CARVALHO, K.M.B.; LEON, E.B.; VASCONCELLOS, M.T.L.; EKELUND, U.;SCHAAN, B.D.; ERICA: leisure-time physical inactivity in Brazilian adolescents. Rev Saúde Pública; 2016; 50(supl1). In press. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S01518-8787.2016050006683>
- 5-DOMINGUES, M.R.; ARAUJO, C.L.; GIGANTE, D.P.; Conhecimento e percepção sobre exercício físico em uma população adulta urbana do sul do Brasil. Cad Saude Publica. 2004;20(1):204-15.
- 6-ELI, E.; SANTOS, P.M.; MARINHO, A. Percepções de lazer de praticantes de musculação de uma academia privada de São José (SC). Licere. 2016; 19(4):82-105.
- 7-FERNANDES, M.M. Obesidade e hábitos alimentares: questão cultural em um processo de globalização. EFDesportes.com, Revista Digital, Buenos Aires, ano.13, n.127, Dezembro 2008.
- 8-GONZALES, N.G. Atividade física e saúde na aula de educação física: análise de uma intervenção de base escolar no município de Canguçu/RS. Tese 25 (Mestrado em Ciências) - programa de Pós-Graduação em Educação Física, Escola Superior de Educação Física, Universidade Federal de Pelotas, 2014.
- 9-HALLAL, P.C.; ANDERSEN, L.B.; BULL, F.C.; GUTHOLD, R.; HASKELL, W.; EKELUND, U. Global physical activity levels: surveillance progress, pitfalls, and prospects. The Lancet. 2012; 380(9838):219-29.
- 10-MALTA, D.C.; CEZÁRIO, A.C.; MOURA, L.; MORAIS NETO, O.L., SILVA JÚNIOR, J.B.; A construção da vigilância e prevenção das doenças crônicas não transmissíveis no contexto do Sistema Único de Saúde. Epidemiol Serv Saúde. 2006;15:47-65.
- 11-MÜLLER, W.A.; SILVA, M.C.; Barreiras à prática de atividades físicas de adolescentes escolares da zona rural do sul do Rio Grande do Sul. Rev Bras Ativ Fis Saúde. 2013;18(3):344-6.
- 12-SALLIS, J.F.; MCKENZIE, T.L.; BEETS, M.W.; BEIGHLE, A.; ERWIN, H.; LEE, S. Physical Education's Role in Public Health: Steps Forward and Backward Over 20 Years and HOPE for the Future. Res Q Exerc Sport. 2012; 85(2):125-135.
- 13-SOUZA, E.A.; BARBOSA FILHO, V.C.; NOGUEIRA, J.A.D.; AZEVEDO, M.R. Atividade física e alimentação saudável em escolares brasileiros: revisão de programas de intervenção. Cad Saúde Pública. 2011; 27(8):1459-71.
- 14-SPOHR, C.; FORTES, M.; ROMBALDI, A.; HALLAL, P.; AZEVEDO, M. Atividade física e saúde na Educação Física escolar: efetividade de um ano do projeto "Educação Física +". Rev Bras Ativ Fis e Saúde, 2014; 19(3):300-313.
- 15-TEIXEIRA, C.S.; BARBOSA, R.F.; BERTOLIN, D.C.; CESARINO, C.B. Transtornos alimentares em adolescentes de uma escola estadual do noroeste paulista. Arq Cien Saúde. 2015; 22(2):84-7.