



CONCEPÇÕES DE ESTUDANTES DO ENSINO MÉDIO SOBRE SEDENTARISMO: NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E COMPORTAMENTOS SEDENTARIOS*

Josuel Belo dos Santos**

Resumo: O objetivo do presente estudo foi analisar o nível de conhecimento de escolares sobre o tema sedentarismo, investigar o nível de prática de atividade física e o tempo médio que ficam expostos à 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 qualitativo, os dados foram coletados 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 jovens 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 à 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 chaves: 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 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 horas. 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.

Keywords: Physical Education. High school. Physical Inactivity. Sedentary behavior.

*Artigo apresentado como requisito parcial para conclusão do curso de Licenciatura em Educação Física, junto a Faculdade de Educação da Universidade Federal da Grande Dourados (UFGD), sob a orientação do Prof. Dr. Hiraldo Serra. Dourados/MS. Mês e ano de conclusão: Novembro de 2014.

**Aluno do 8º semestre de Educação Física da Faculdade de Educação da UFGD. E-mail para contato: josuelbelo@hotmail.com

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, vem causando enormes gastos governamentais para a área da saúde no mundo todo por problemas ocasionados pela inatividade física. (OLBRICH, 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 (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 (STELLA et al., 2002).

Estudos realizados por Nader et al. (2008) 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, 2006; 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 (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 apreender 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) e Strong et al., a prática de atividade física, sendo realizada de forma frequente e com período de duração e intensidade controlada, proporcionam 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 (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 e 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, 2010). 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 possível uma reflexão mais aprofundada dos alunos sobre cada conteúdo trabalhado em aula. Segundo Zamai et al. (2004), existe a necessidade de que temáticas diversificadas sejam abordadas nas aulas de Educação Física, ocorrendo análise constante e adequação às propostas metodológicas, visando maior envolvimento dos alunos nas atividades programadas.

Vale ressaltar que grandes partes 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 (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 ressignificação 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 o nível de conhecimento dos estudantes sobre o tema sedentarismo, investigar o nível de atividade física realizada por esses alunos e o tempo médio que ficam expostos à comportamentos sedentários.

2 Metodologia

A pesquisa foi desenvolvida com 120 jovens 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. A pesquisa teve cunho qualitativo, os dados foram coletados 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 o tema sedentarismo, nível de atividade física e o tempo despendido em comportamentos sedentários. 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).

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):

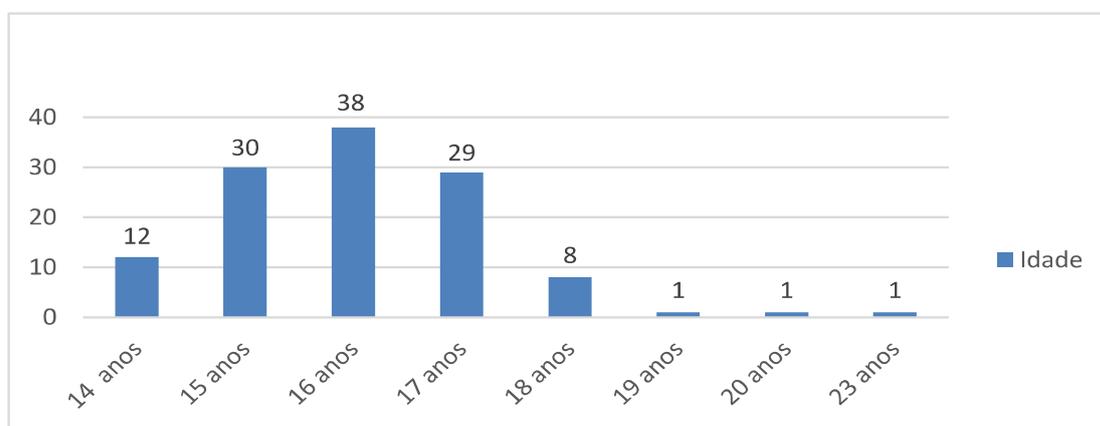


Figura 1: Distribuição das idades dos alunos pesquisados

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

1) Você sabe o que é Sedentarismo, sim ou não?

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.

Em uma pesquisa realizada com estudantes de 9 a 23 anos, Zamai et al. (2004) encontraram que 75% dos alunos de Ensino Médio e 70 % dos alunos do Ensino Fundamental não tinham conhecimento sobre fatores de riscos, 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 Bradolin (2010), 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.

a) No caso de resposta sim, comente:

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.

Segundo Olbrich (2009), sedentarismo é definido como a falta ou a diminuição das atividades físicas. Bradolin (2010) destaca 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 saudável¹, são trabalhados apenas secundariamente pelos professores de Educação Física no Ensino Médio.

b) No caso de resposta sim, o que fazer para evita-lo?

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.

2) Você considera a prática de atividade física, muito importante, importante ou nada importante? Comente:

Do total 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%;
- Para o bem estar 3,34 %.

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.

¹ 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.

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 à 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 gasto 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 (2010) reafirma 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 por semana.

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 da pesquisa, 17,50% responderam que não fazem atividade física, 45,83% responderam que praticam 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 (Figura 2):

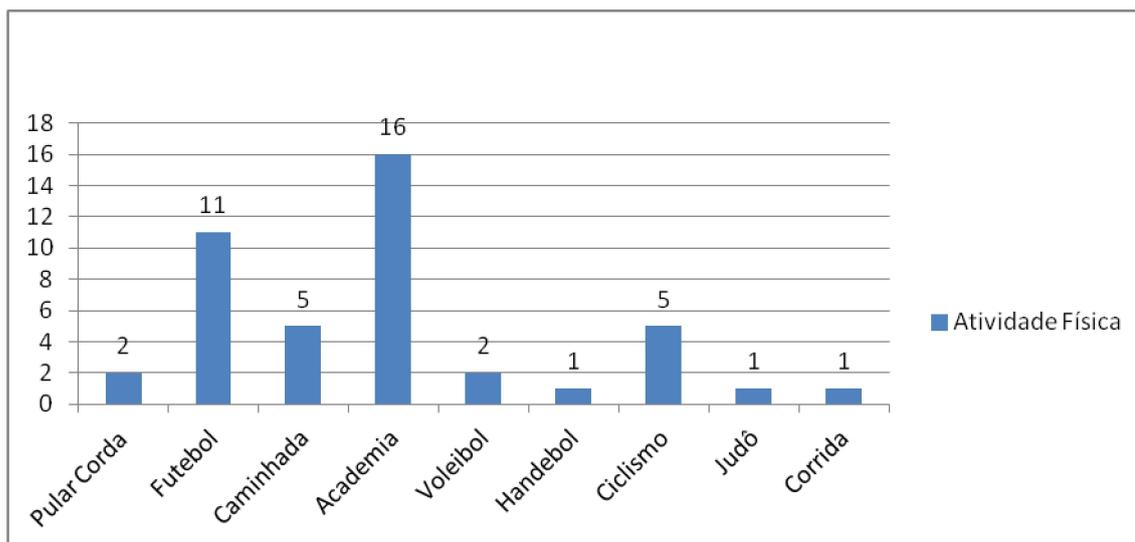


Figura 2: Atividades físicas por número de alunos

Resultados de pesquisa divulgada recentemente 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.

Quanto ao tempo gasto nas atividades físicas semanalmente, 2,27% responderam gastar até 60 minutos; 13,64% afirmaram gastar 120 minutos semanais; 18% responderam 180 minutos por semana, 6,82% responderam 240 minutos; 9,09% responderam 300 minutos; 20,46% responderam 360 minutos; 4,55% responderam 420 minutos; 9,09% responderam 480 minutos de atividade por semana; 2,27% responderam 540 minutos; 9,09% afirmaram ser 600 minutos; 2,27% responderam 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) ressaltam 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 semanais 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 deve-se utilizar o IPAQ em minutos, pois não se deve subestimar o nível de sedentarismo. Tassitano et al.(2007) em um levantamento de pesquisas realizadas para medir os níveis de atividade física, constataram que o número de adolescentes brasileiros insuficientemente ativos variou entre 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).

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

Tabela 1: Registro dos comportamentos dos estudantes pesquisados

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 sentadas, 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.

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 grande número de 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. Em nosso entendimento, essa situação se deve ao fato de que as aulas de Educação Física são ministradas apenas uma vez por semana com carga horária de 50 minutos, tempo considerado pouco expressivo para que sejam trabalhados pelos professores questões de ordem conceitual e de práticas com eficiência.

Nesse contexto, fica evidenciada a relevância da Educação Física Escolar, por meio de suas aulas, mostrando os benefícios que a atividade física pode trazer para o bem-estar do indivíduo, bem 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.

Nessa perspectiva, torna-se necessário que as aulas abordem conteúdos mais abrangentes e que posam 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 essa pode lhe oferecer para que tenha uma vida ativa e saudável.

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

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. Disponível em: <http://pediatrics.aappublications.org/content/107/2/423.full>. Acesso em: 20/11/2014.
- 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. *A percepção dos alunos sobre a educação física no ensino médio*. 2010. 91 f. Dissertação (Mestrado em Educação) Faculdade de Educação, Universidade Federal do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2010.
- 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: 20/11/14
- 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.
- 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.
- 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, 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.
- 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.
- HANSELL, W. L.; LEE, I. M.; PATE, R. R.; POWWEL, K. E.; BLAIR, S. N.; FLANKLIN B. A.; MACERA, C. A.; HEATH, G. W.; THOMPSON, P. D.; BAUMAN, A. 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. (In) Atividade física e comportamento sedentário: estamos caminhado 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.

NADER, P. R.; BRADLEY, R. H.; HOUTS, R. M; MCRITCHIE, S. L.; O'BRIEN, M. Moderate-to-Vigorous Physical Activity From Ages 9 to 15 years. *The Journal of the American Medical Association*, v. 300, n. 3, p. 295-305, 2008.

OLBRICH, S. R. L. R.; NITSCHKE, M. J. T.; MORI, N. L. R.; OLBRICH NETO, J. 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.

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: 20/11/2014.

WHO. World Health Organization. Relatório Mundial de Saúde - Saúde mental: nova concepção, nova esperança. Tradução: Gabinete de Tradução Climepsi Editores. Lisboa: Climepsi Editores, 2002. Disponível em: http://www.who.int/whr/2001/en/whr01_po.pdf. Acesso em: 20/11/2014.

PATE, R. R.; DAVIS, M. G.; ROBINSON, T. N; STONE, E. J.; MACKENZIE, T. L. 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, v. 6, n. 11, p. 1214-1215, 2006.

RIBEIRO, J. A. B.; CAVALLI, A. S.; CAVALLI, M. O.; AFONSO, M. R. 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.

MATSUDO, S.; ARAÚJO, T.; MATSUDO, V.; ANDRADE, D.; ANDRADE, E.; OLIVEIRA L. C.; BLAGGION, G.; HEATH, G. Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ): Estudo de Validade e Reprodutibilidade no Brasil. *Atividade Física e Saúde*, v. 6, n. 2, p. 5-18, 2001.

SILVA, K. S.; NAHAS, M. V.; PERES, K. G; LOPES, A. S. 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.

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.; NAHAS, M. V.; HOELFELMAN, L. P; LOPES, A. S.; OLIVEIRA E. S. 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.

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.

STELLA, F.; GOBBI, S.; CORAZZA, D. I; COSTA, J. L. R. Depressão no Idoso: Diagnóstico, Tratamento e Benefícios da Atividade Física. *Motriz*, v. 8, n. 3, p. 91-98, 2002.

STRONG, W. B.; MALINA, R. M.; BLIMKIE, C. J. R; DANIELS, S. R.; DSHIMAN, R. K.; GUTIN, B.; HERGENROEDER, A. C.; MUST, A.; NIXON, P. A.; PIVARNIK, J. A. Evidence based physical activity for school-age youth. *Journal Pediatric*, v. 146, n. 6, p. 736, 2005.

SUÑE, R. S.; DIAS-DA-COSTAS, J. S.; OLINTO, M. T; PATUSSI, M. P. 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.; JORGE, B.; TENÓRIO, M. C. M.; COLARES, V.; BARROS, M. V. G.; HALLAL, P. C. 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.; SINGH, A. S.; TWISK, J. W. R.; KOPPES, L. I. J.; MECHELEN, W. V.; CHINAPAW, M. J. M. 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.

ZAMAI, C. A.; BANKOFF, A. D. P.; RODRIGUES, A. A; SILVA, J. F. 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, 2005.