



**MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO**  
**Universidade Tecnológica Federal do Paraná**  
**Câmpus Medianeira**



**CURSO DE ESPECIALIZAÇÃO EM EDUCAÇÃO – MÉTODOS E TÉCNICAS DE ENSINO**

**ATIVIDADES CORPORAIS E QUALIDADE DE VIDA: O DESAFIO DA  
EDUCAÇÃO FÍSICA ATUAL NAS ESCOLAS**

**Fabíola Regina de Araújo Alves**

**Orientador: Prof. Me. Ricardo dos Santos**

**MEDIANEIRA - PR**  
**2012**

**FABÍOLA REGINA DE ARAÚJO ALVES**

**ATIVIDADES CORPORAIS E QUALIDADE DE VIDA: O DESAFIO DA  
EDUCAÇÃO FÍSICA ATUAL NAS ESCOLAS**

Monografia apresentada como requisito parcial à obtenção do título de Especialista em Educação – Métodos e Técnicas de Ensino, Modalidade de Ensino a Distância, da Universidade Tecnológica Federal do Paraná – UTFPR – Câmpus Medianeira.

**Orientador: Prof. Me. Ricardo dos Santos**

**EDUCAÇÃO À DISTÂNCIA**

**MEDIANEIRA - PR  
2012**

## **AGRADECIMENTOS**

Agradeço acima de tudo a Deus que me concede a graça da vida e coloca pessoas especiais na minha vida, meus familiares, amigos e alunos que compreendem a busca por melhores condições de trabalho e aprendizagem.

Agradeço aos professores do curso de pós-graduação, especialmente ao Prof. Ricardo dos Santos pela dedicada orientação na realização deste estudo.

*“O homem responde eticamente por sua ação quando é livre, responsável e criador do seu próprio destino.”*

*(WONSOVICZ, 2001)*

## RESUMO

ALVES, Fabíola Regina de Araújo. **Atividades corporais e Qualidade de Vida: o desafio da Educação Física atual nas escolas** 40 fl. Trabalho de Conclusão do Curso de Especialização em Educação – Métodos e Técnicas de Ensino. Medianeira – PR, 2012.

Este trabalho teve como tema o estudo das atividades corporais e qualidade de vida enquanto desafio da educação física atual nas escolas, tendo em vista que os conceitos da disciplina passaram por muitas transformações e a sociedade contemporânea imprime valores e necessidades questionáveis. Atualmente, o culto ao corpo se sobrepõe às necessidades de se praticar exercícios somente para combater o sedentarismo, no entanto, muitos adolescentes ainda passam muito tempo sem realizar atividades físicas dando à escola a incumbência de incentivar e formar jovens que compreendam o sentido das atividades físicas e da alimentação equilibrada, principalmente na fase de desenvolvimento. Assim, o objetivo deste estudo foi apresentar as atividades da Educação Física como elemento relevante para a qualidade de vida do educando, atendendo aos padrões de saúde, cultura corporal e socialização, para tanto analisa conceitos, motiva as atividades de lazer e socialização, incentiva a prática de atividade física, valorizando a cultura, os hábitos higiênicos e costumes saudáveis. O método de pesquisa foi quali-quantitativo e além da pesquisa teórica realizou um questionário com alunos do 1º ano do Ensino Médio do Centro Estadual de Educação Profissional Manoel Moreira Pena de Foz do Iguaçu. Enfim, o estudo mostrou que os adolescentes possuem bastante clareza sobre a validade de se realizar exercícios para se alcançar a saúde, isto demonstra que a educação física cumpre seu papel esclarecedor na escola.

**Palavras-Chaves:** Saúde. Atividades Físicas. Adolescência. Nutrição.

## ABSTRACT

ALVES, Fabíola Regina Araujo. **Bodily activities and Quality of Life:** the challenge of Physical Education in schools today. Trabalho de Conclusão do Curso de Especialização em Educação – Métodos e Técnicas de Ensino. Medianeira – PR, 2012.

This work had as its theme the study of bodily activities and quality of life while challenging the current physical education in schools, given that the concepts of discipline gone through many transformations and prints contemporary society needs and values questionable. Currently, the cult of the body overlaps the needs of practicing exercises only to combat sedentary lifestyle, however, many teens still spend a lot of time without performing physical activities at school giving the mandate to encourage and train young to understand the meaning of physical activities and balanced diet, especially during development. The objective of this study is to present the activities of Physical Education as a relevant factor in the quality of life of the student, meeting the standards of health, physical culture and socialization for both analyzes concepts, motivates leisure activities and socialization, encourages physical activity, enhancing the culture, customs and healthy hygiene habits. The research method is qualiquantitativo and beyond the theoretical research conducted a survey with students from 1st year of high school State Center for Professional Education Manoel Moreira Pena of Foz do Iguaçu. Finally, the study showed that teenagers have enough clarity about the validity of performing exercises to achieve health, this demonstrates that physical education plays its role in enlightening school.

**Key Words:** Health . Physical Activity . Adolescence . Nutrition

## LISTA DE GRÁFICOS E FIGURAS

Gráfico 1: Idade dos alunos entrevistados.....	30
Gráfico 2: Alunos que praticam atividades físicas.....	31
Gráfico 3: Esportes preferidos dos alunos.....	31
Gráfico 4: Frequência com que realiza atividades físicas.....	32
Gráfico 5: Número de refeições diárias.....	33
Gráfico 6: Atividades de lazer realizadas pelos alunos.....	33
Gráfico 7: Auto-avaliação estética dos alunos.....	34
Gráfico 8: Avaliação das aulas de Educação Física.....	35
Gráfico 9: Preferências alimentares dos alunos .....	36
Figura 1: Recreação coletiva.....	30
Figura 2: Alunos participando de corrida.....	31
Figura 3: Atividades de lazer.....	33
Figura 4: Atividades coletivas e alunos que se negam a participar .....	34
Figura 5: Aula recreativa de atividades físicas.....	35

## SUMÁRIO

<b>INTRODUÇÃO.....</b>	<b>9</b>
<b>2 REVISÃO DE LITERATURA .....</b>	<b>11</b>
2.1 BREVE HISTÓRICO DA EDUCAÇÃO FÍSICA.....	11
2.1.1 A educação física na escola brasileira.....	12
2.2 QUALIDADE DE VIDA.....	14
2.2.1 Alimentação.....	16
2.2.2 Atividade Física na Adolescência.....	18
2.2.3 Estética e Atividade Física.....	19
2.2.4 Prevenção De Doenças Com Atividade Física.....	20
2.3 ATIVIDADES DA EDUCAÇÃO FÍSICA NA ESCOLA ATUAL.....	21
<b>3 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS.....</b>	<b>24</b>
3.1 TIPO DE PESQUISA.....	24
3.2 POPULAÇÃO E AMOSTRA.....	24
3.3 LOCAL DA PESQUISA .....	25
3.3 INSTRUMENTOS E PROCEDIMENTOS DE COLETA DE DADOS.....	27
3.4 ANÁLISE DE DADOS.....	28
<b>4 ANÁLISE E DISCUSSÃO DA COLETA DE DADOS.....</b>	<b>29</b>
4.1 DISCUSSÃO DOS DADOS.....	29
<b>CONSIDERAÇÕES FINAIS.....</b>	<b>39</b>
<b>REFERÊNCIAS.....</b>	<b>40</b>

## INTRODUÇÃO

O homem iniciou o século XXI deparando-se com uma população sedentária, fruto da modernização tecnológica, que trouxe conforto e ao mesmo tempo limitou o espaço para a prática de atividades físicas, reduzindo os movimentos às ações do cotidiano ao trabalho.

A atividade física é definida como um conjunto de ações que um indivíduo ou grupo de pessoas pratica, proporcionando um gasto de energia e alterações do organismo, por meio de exercícios que envolvam movimentos corporais, com aplicação de uma ou mais aptidões físicas, além de atividades mentais e sociais, tendo como resultado os benefícios à saúde (MONTI, 2007).

A atividade física praticada regularmente permite ao corpo o fortalecimento da musculatura, deixando-a também flexível. Auxilia na perda de peso, percentual de gordura corporal, redução da pressão arterial, melhora do diabetes, melhora do colesterol, aproxima o corpo do ideal físico colocado pela medicina atual, possibilita lazer e redução do stress. As atividades físicas trazem a integração de corpo e mente, agilidade mental, popularidade, ascensão social e econômica, podendo tornar-se alternativa profissional e de promoção.

Este estudo analisou a relação entre as aulas de Educação Física realizadas nas escolas públicas e o desenvolvimento dos adolescentes, observando as questões relacionadas à atividade física, saúde e bem estar, tomando como campo de pesquisa o Centro Estadual de Educação Profissional Manuel Moreira Pena do Ensino Médio em Foz do Iguaçu/ PR e as aulas de Educação Física previstas no currículo escolar.

A intenção desse trabalho foi buscar informações recentes sobre o papel da disciplina de Educação Física, proporcionando conhecimentos que possam criar ou consolidar atitudes mais positivas estimulando mudanças de comportamento que ajudem os alunos a viverem com equilíbrio e qualidade.

Desta forma, o problema apresentado para esta pesquisa volta-se à busca de uma resposta para a seguinte questão: Estariam os adolescentes hoje utilizando a atividade corporal nas aulas de Educação Física para melhoria do seu condicionamento físico e qualidade de vida?

A disciplina de Educação Física consta no currículo do ensino médio desde 1971 com a Lei nº 5.692/71 e deve ser ministrada por profissionais graduados em Licenciatura em Educação Física com nº de 2 aulas semanais somando 80 aulas anuais.

Os alunos do Ensino Médio possuem idade variável entre 15 e 18 anos, período este em que o corpo está em desenvolvimento e que deve ter um acompanhamento referente às questões de saúde, inserção social e prática desportiva. É na escola que muitos alunos têm a oportunidade de realizar atividade física orientada, de forma lúdica, que lhe permita inserção social, lazer, disciplina, ação coletiva e hábitos saudáveis que se perpetuam.

Diante desta situação, a Educação Física deve procurar estar no contexto sociopedagógico aliada aos comportamentos recentes de qualidade de vida, investigando, atualizando, orientando e aplicando aos alunos metodologias coerentes com seu desenvolvimento já que a atividade física aumenta a autoestima, ajuda no autoconhecimento corporal e no cuidado com a aparência física, melhora a capacidade funcional, reduz a obesidade e melhora a qualidade de vida dos adolescentes, assuntos fundamentais hoje na sociedade.

Assim, sendo, o objetivo do estudo foi apresentar as atividades da Educação Física como relevante elemento para qualidade de vida do educando, atendendo os padrões atuais de saúde, cultura corporal e socialização.

As ações desenvolvidas para atingir este objetivo buscaram esclarecer os conceitos relacionados a atividade física, saúde e qualidade de vida, motivar a busca de um estilo de vida ativo e orientado, refletir sobre os benefícios de atividades de lazer e socialização na promoção de saúde e bem estar, incentivar a prática de atividade física e desenvolvimento da consciência corporal, valorizando a cultura corporal e estimulando a prática de hábitos higiênicos e costumes saudáveis, enquanto um dos aspectos básicos da qualidade de vida.

## 2 REVISÃO DE LITERATURA

### 2.1 BREVE HISTÓRICO DA EDUCAÇÃO FÍSICA

Desde o surgimento da civilização o homem já praticava atividade física no seu cotidiano, pois fazia parte do seu dia a dia, caçar, nadar, correr, lutar, escalar, saltar, etc., tudo era parte das suas necessidades diárias de sobrevivência. A educação física nasceu quando nossos ancestrais começaram a se interessar e estudar a atividade física.

As origens mais remotas da história falam de 3000 a.C. na China, onde os Imperadores recomendavam aos seus guerreiros e à população, exercícios físicos com finalidades terapêuticas e higiênicas como também de treino para a guerra. A civilização japonesa desenvolvia também estudos sobre atividade física, ligada ao treinamento dos samurais. Entre os egípcios se desenvolveu estudos de esportes e atividade física ligada à guerra (SANTOS 2005).

Mas foi na Grécia, que iniciou esta ciência. Filósofos como Sócrates, Platão, Aristóteles, e Hipócrates cooperaram muito para a Educação Física, atribuindo conceitos aceitos ainda hoje, na representação de corpo e alma lado a lado com as atividades corporais (BETTI, 1991).

Durante a Renascença, a beleza do corpo é novamente explorada através de artistas como Leonardo da Vinci. No Iluminismo Rousseau (1712-1778) propõe que a Educação Física seja requisito fundamental para o bom desenvolvimento da criança, ou seja, já no século XVIII havia indícios de estudos sobre psicomotricidade. Na Idade Contemporânea, a ginástica começa a se desenvolver em quatro grandes escolas: a alemã, a nórdica, a francesa e a inglesa. E através das Olimpíadas há o culto ao corpo e esporte como forma de inserção social e melhoria da saúde mental e física, além de proporcionar notável importância aos aspectos econômicos trazidos pelo esporte (SANTOS 2005).

Neste contexto, cabe a definição de educação física como um meio de definir a cultura do físico enquanto aspecto da ciência a ser pesquisado e compreendido. Para Oliveira (1998) a educação física tem o compromisso de estudar o homem em movimento, pois a ginástica, o jogo, o esporte e a dança são instrumentos que a

educação física utiliza para estudar os movimentos do corpo, assim a educação física existe em função do homem enquanto ser individual e social tonando-se cultura em seu sentido mais amplo, fertilizando as manifestações individuais e coletivas na transmissão de cultura (BETTI, 1991).

### 2.1.1 A Educação Física na Escola Brasileira

As relações entre a institucionalização da disciplina de Educação Física no Brasil e a influência da ginástica, explicitam-se em alguns marcos históricos, dentre eles: a criação do “Regulamento da Instrução Física Militar” (Método Francês), em 1921; a obrigatoriedade da prática da ginástica nas instituições de ensino, em 1929; a adoção oficial do método Francês<sup>2</sup>, em 1931, no ensino secundário; a criação da Escola de Educação Física do Exército, em 1933, e a criação da Escola Nacional de Educação Física e Desportos da Universidade do Brasil, em 1939 (SANTOS, 2005).

O método ginástico francês, que contribuiu para construir e legitimar a Educação Física nas escolas brasileiras estava fortemente ancorado nos conhecimentos advindos da anatomia e da fisiologia, cunhados de uma visão positivista da ciência, isto é, um conhecimento científico e técnico considerado superior a outras formas de conhecimento, e que deveria ser referência para consolidação de um projeto de modernização do país (OLIVEIRA, 1989).

No início do século XX, especificamente a partir de 1929, a disciplina de Educação Física tornou-se obrigatória nas instituições de ensino para crianças a partir de 6 anos de idade e para ambos os sexos, por meio de um anteprojeto publicado pelo então Ministro da Guerra, General Nestor Sezefredo Passos. Até os anos 60 esta ficou restrita às estruturas organizacionais e administrativas específicas como: Divisão de Educação Física e o Conselho Nacional de Desportos. Os anos 70 foram marcados pela ditadura militar, a Educação Física era usada, não para fins educativos, mas de propaganda do governo sendo todos os ramos e níveis de ensino voltado para os esportes de alto rendimento (SANTOS 2005).

Na década de 70, a Lei nº 5.692/71, por meio de seu artigo 7º e pelo Decreto nº 69450/71, manteve o caráter obrigatório da disciplina de Educação Física nas escolas, passando a ter uma legislação específica e sendo integrada como atividade

escolar regular e obrigatória no currículo de todos os cursos e níveis dos sistemas de ensino (OLIVEIRA, 1989).

No entanto, em oposição à vertente tecnicista, esportivista e biológica, surgem na mesma década de 70 novos movimentos na Educação Física Escolar inspirados no novo momento histórico social que passava o País. Desta forma, formou-se uma comunidade científica na Educação Física, de modo que passaram a existir tendências ou correntes, cujos debates evidenciavam severas críticas ao modelo vigente até então. (DARIDO, 2005).

Neste mesmo sentido e para a mesma época, a Educação Física passou por várias transformações, por exemplo, a concepção biológica da Educação Física, particularmente no Ensino Fundamental, levou à crítica em relação ao predomínio dos conteúdos esportivos (SANTOS 2005).

Bonadiman (2008, p. 69) afirma:

Após o período da repressão no Brasil, a palavra democracia tornou-se comum e constante na política e nos programas de educação. A liberdade de imprensa, direitos humanos, acesso à educação, respeito às diferenças de raça e de cor, são temas constantemente discutidos em muitos setores da sociedade. [...] O papel da escola, além de socializador, assume uma importância significativa; a de consolidar a democracia no Brasil.

Na área da Educação Física surgiu várias concepções, e todas elas tendo em comum a tentativa de romper com o modelo mecanicista, esportivista e tradicional, sendo elas: Psicomotricidade, Desenvolvimentista, Construtivista, PCNs, Saúde Renovada, Crítico-superadora e Crítico-emancipatória (DARIDO, 2005).

Na década de 80 a Educação Física vive uma crise de existência na procura de relações voltadas à sociedade. É então na década de 90 que o esporte passa a ser visto como meio de promoção à saúde acessível a todos. É nesta década que o MEC passa a regulamentar a Educação Física com a incorporação de outros conceitos que se atualizam segundo a sociedade, chegando até os dias de hoje (BONADIMAN, 2008).

Atualmente a concepção de educação física proposta para o ensino brasileiro reconhece o ser humano como o arquiteto de si mesmo e de uma sociedade melhor e mais humana, que promove a convivência pacífica entre as pessoas. Assim, ao considerar o ser humano como um todo a disciplina volta-se, não apenas para o aspecto do desenvolvimento físico, mas também para a formação da consciência,

estimulando a inteligência, portanto é responsável pelas ações que tornam o aluno um cidadão participativo (DARIDO, 2005).

A LDB 9394/96, explicita em seu artigo 26 § 3º que: “A educação física, integrada à proposta pedagógica da escola, é componente da educação básica, ajustando-se às faixas etárias e às condições da população escolar, sendo facultativa nos cursos noturnos”. Assim, é uma disciplina que deve ser exercida em toda a escolaridade e não somente no ensino fundamental como acontecia antigamente (PARANÁ, 2008).

## 2.2 QUALIDADE DE VIDA

Entende-se por qualidade de vida, a compreensão do indivíduo de sua posição na vida, dos valores a que se inserem na cultura, em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações (OMS, 1990). A qualidade de vida, entendida enquanto fenômeno que se inter-relaciona com as diversas dimensões do ser humano, tem sido objeto de inúmeros estudos na comunidade científica (MINAYO, 2000).

É um conceito de classificação, afetado de modo abrangente pela saúde física e estado psicológico do indivíduo, por suas relações sociais, por seu nível de independência e pelas suas relações com o meio ambiente.

Qualidade de Vida abrange fatores relacionados com a saúde, tais como, o bem estar psicológico, mental, físico e emocional, como também elementos não relacionados, como a família, emprego, amigos e outras circunstâncias da vida.

O conceito de qualidade de vida se apresenta variável de uma pessoa para outra e muda de acordo com o estilo de vida adotado. Tal conceito pode ser compreendido de modo subjetivo pelas pessoas indicando o bem estar em sua vida agrupado em algumas dimensões, como: o bem estar físico e material, as relações com outras pessoas, as atividades sociais, comunitárias e cívicas, o desenvolvimento pessoal, as realizações e o lazer. Muitos elementos são determinantes ou indicadores de qualidade de vida, como por exemplo: longevidade, saúde biológica, saúde mental, satisfação, controle cognitivo, competência social, produtividade, status social, renda, continuidade de papéis familiares e

ocupacionais. Assim, é opção pessoal decorrente das expectativas e possibilidades das pessoas, estando sujeita à estruturação constante, possuindo um parâmetro em que todos devem respeitar a individualidade (MATTOS, 2004).

Segundo Limongi-França (2004, p.97) a definição de qualidade de vida engloba cinco dimensões: saúde física, saúde psicológica, nível de independência, relações social e meio ambiente. Embora a qualidade de vida seja considerada por diversos autores como um conceito abstrato de difícil operacionalidade, ela equivale ao bem estar no domínio social, ao status de saúde no domínio da medicina; ao nível de satisfação no domínio psicológico.

Apesar da dificuldade em definir a expressão, pode concluir que qualidade de vida não é sinônima de qualidade no ambiente, de quantidade de materiais, nem de saúde física, ela distingue-se pelo nível de satisfação ou de felicidade. Assim a qualidade vida diz respeito à maneira pela qual o indivíduo interage com o mundo externo, portanto a maneira como o sujeito é influenciado e influencia o ambiente. Logo a conquista por uma vida com qualidade é influenciada pelo equilíbrio entre forças internas e externas (BOM SUCESSO, 2002).

O termo qualidade de vida entrou no vocabulário popular a partir da década de 90, passando a fazer parte das preocupações com as condições de vida urbana que incluem transporte, saneamento básico, lazer, segurança, saúde, conforto e bens materiais (MATTOS, 2004).

A expressão "qualidade de vida" é recente, pois surgiu nos últimos 30 anos, sendo que se originou nos problemas ambientais decorrentes da industrialização descontrolada. Considera-se que avaliar a qualidade de vida implica adotar critérios de natureza biológica, psicológica e sócio estrutural que envolve o ser humano em seus aspectos de domínio cognitivo, afetivo e psicossocial. Essa preocupação não é recente, pois o desejo de manter uma vida melhor e mais saudável é antigo. Por longo tempo os seres humanos têm aspirado satisfazer suas necessidades da melhor forma possível, lutando por isso e criando estruturas de relações que lhes sejam úteis na busca da satisfação. O problema da qualidade de vida, do bem estar ou da felicidade, é tão antigo quanto os seres humanos (LIMONGI-FRANÇA, 2004).

### 2.2.1 Alimentação

Nosso corpo precisa de diversos tipos de nutrientes para funcionar adequadamente. Nenhum tipo de alimento pode apresentar todos os nutrientes dos quais precisamos e a falta de um ou mais nutrientes pode acarretar em sintomas físicos, como queda de cabelos, ossos fracos, descamação da pele, unhas quebradiças e desnutrição. Por isso a importância de consumir diferentes tipos de alimentos em quantidades adequadas.

De acordo com o Guia Alimentar para a População Brasileira, criado pelo Ministério da Saúde no ano de 2006, como princípios de uma alimentação saudável, todos os grupos de alimentos devem compor a dieta diária.

A alimentação saudável deve fornecer água, carboidratos, proteínas, lipídios, vitaminas, fibras e minerais, os quais são insubstituíveis e indispensáveis ao bom funcionamento do organismo.

A diversidade dietética que fundamenta o conceito de alimentação saudável pressupõe que nenhum alimento específico ou grupo deles isoladamente é suficiente para fornecer todos os nutrientes necessários a uma boa nutrição e consequente manutenção da saúde.

E se justifica na medida em que alimentação se associa a atividade física para a silhueta ideal.

A atividade física é importante na determinação das necessidades nutricionais, sendo a dieta adequada não é necessária a suplementação vitamínica e de sais minerais.

Pode ser que seja preciso alguma proteína adicional para a síntese que ocorre no tecido muscular durante os treinos em atletas em crescimento. Sódio e potássio são corrigidos com a liberação de sal na dieta, banana e laranja. Quando o esporte é feito competitivamente, deverão receber suplementação de calorias, minerais e às vezes proteínas, mas nunca compostos vitamínicos medicamentosos.

Segundo Juzwiak *apud* Ancona (2003), a prática de atividade física durante a adolescência promove a saúde esquelética, melhora os aspectos relacionados com a aptidão física, estimula o sistema neuromuscular, a coordenação motora e o equilíbrio, além de reduzir a adiposidade, melhorar o bem-estar psicológico e a oportunidade para a socialização.

O estímulo da prática esportiva contribui para a adoção de um estilo de vida mais saudável e persistente durante toda a vida.

A alimentação adequada é essencial para a manutenção da saúde e para um ótimo desempenho esportivo. Neste caso a ingestão insuficiente de energia, carência de nutrientes, desidratação e utilização de suplementos e outras substâncias ergogênicas podem ser prejudiciais à saúde.

É responsabilidade de o profissional influenciar a iniciação saudável e segura do jovem atleta no mundo esportivo.

Cabe ao profissional da saúde avaliar o desenvolvimento do crescimento do adolescente usando as tabelas de mensuração de peso e da estatura, do IMC, e da comparação da evolução do jovem em relação às curvas de crescimento mais adequadas à idade em questão.

Os adolescentes seguem um padrão alimentar onde há muito pouco conhecimento sobre nutrição e nesse caso é importante a orientação, por isso é importante que os professores e nutricionistas apresentem programas de orientação nutricional.

Para determinar uma alimentação equilibrada, que interfira no desempenho do atleta, há vários fatores que devem ser considerados: o estado nutricional, a dieta durante o treinamento, as refeições pré-evento e pós-evento e a hidratação. O equilíbrio, a moderação e a variedade são palavras-chave para a seleção de alimentos.

Segundo Spear *apud* Mahan e Stump (2002, p. 257), os adolescentes são vulneráveis à informação nutricional errônea e práticas que comprometem o desempenho. A pressão para atingir desempenho satisfatório acaba por encorajar jovens atletas a experimentar ergogênicos e suplementos, podendo limitar o desenvolvimento, a saúde e o crescimento equilibrado.

É fundamental que na nutrição do adolescente esteja prevista a ingestão adequada dos fluidos e a prevenção de desidratação, pois é fato que o jovem que fica desidratado e desenvolve hipertermia coloca a vida em risco ao praticar esportes, podendo sofrer lesão cefálica ou cardíaca (SPEAR *apud* MAHAN e STUMP, 2002).

Em comparação aos adultos, as crianças e adolescentes estão mais propensos a desenvolver desidratação e hipertermia, pois transpiram menos, o que diminui sua capacidade de dissipar o calor através da evaporação do suor; experimentam maior produção de calor durante o exercício, porém possuem menos capacidade de transferir calor dos músculos para a pele; possuem uma área de superfície maior, que pode resultar em ganho de peso excessivo em calor extremo e perda de calor no frio; têm um menor débito cardíaco, que reduz sua capacidade de transporte de calor do centro para a pele durante exercício extenuante; aclimatizam-se à realização de exercício em calor mais gradualmente do que os adultos. Um adolescente pode necessitar de cinco ou seis sessões para atingir o mesmo grau de aclimatização adquirido por um adulto em 2 ou 3 sessões no mesmo ambiente (STEEN, 1996 *apud* MAHAN e STUMP, 2002, p. 245).

A prática de atividades físicas sem acompanhamento especializado é fator preponderante de risco para adolescentes com bulimia, doença cardíaca congênita, diabetes melito, gastrenterite, febre ou obesidade, devendo ser mantidos hidratados e receber acompanhamento constante para diminuir riscos, porém não devem ser impedidos de participar das atividades.

Os riscos à saúde do adolescente tornam-se menores se avaliados adequadamente, é importante desenvolver uma base de dados específicos para cada aspecto da avaliação nutricional de cada adolescente observado, essa avaliação deve incluir também uma avaliação do ambiente nutricional, incluindo os fatores que se relacionam aos pais, colegas, escola, culturais e de estilo de vida, devem-se sempre incentivar os adolescentes a vencer as suas próprias barreiras na busca de uma alimentação saudável.

### 2.2.2 Atividade Física na Adolescência

A atividade física ajuda no desenvolvimento do adolescente e na prevenção dos riscos de futuras doenças, além de desempenhar importantes efeitos psicossociais.

Segundo Barbosa (1961), adolescente dispõe das seguintes vantagens do esporte: estimula a socialização, serve como um "antídoto" natural de vícios, pois ocasiona maior empenho na busca de objetivos, reforça a autoestima, ajuda a equilibrar a ingestão e o gasto de calorias e leva à uma menor predisposição a moléstias.

Nos adolescentes, além de ser importante na melhoria de habilidades psicomotoras, a atividade física é imprescindível para o desenvolvimento intelectual, auxiliando para um melhor desempenho escolar como também um melhor convívio social.

A prática regular e orientada de exercícios pode desempenhar um papel importante no gasto de energia "extra normal", ou seja, controlar a hiperatividade.

Segundo Bonadimam (2008, p.77) a "Educação Física é um segmento da educação que utiliza as atividades físicas, orientadas por processos didáticos e pedagógicos, com a finalidade do desenvolvimento integral do homem, consciente de si mesmo e do mundo que o cerca".

Desta forma, compreende-se que a educação física atual volta-se para a transformação e a educação integral do ser humano.

### 2.2.3 Estética e Atividade Física

A estética surgiu na antiga Grécia, numa ação reflexiva do belo natural e o belo artístico. A Estética sempre esteve ligada à beleza, sedução, arte e bem estar. A necessidade de mostrar um corpo bem delineado conforme os padrões ditado pela mídia, leva muita gente a consumir produtos de forma indiscriminada (AZEVEDO, 2005).

A medida que o sucesso, a fama, ascensão social, reconhecimento profissional e a felicidade estão cada vez mais associados à forma física, aumenta o número de jovens a procura de dietas, cosméticos e procedimentos estéticos e atividade física hoje em dia se mostra como elemento preventivo, mantenedor e incorporador de medidas de saúde e beleza.

Logo abaixo, refere-se o quadro de possíveis atividades físicas relacionadas com o gasto calórico que serve de elemento para a melhor condição do corpo (GARCIA; LEMOS 2003).

<b>GASTO CALÓRICO DA ATIVIDADE EM KCAL POR HORA OU POR MINUTO</b> (Calculado para uma pessoa de 70 kg)	
Andando de bicicleta	180 a 300Kcal/hora
Balé	8Kcal/min.
Basquete	10 kcal/min
Beijando	8 kcal/min
Boxe	11 kcal/min
Caminhada	5,5 kcal/min

**Quadro 1** : Gasto Calórico Da Atividade Em Kcal Por Hora Ou Por Minuto

Fonte: [http://bemstar.globo.com/index.php?modulo=avaliacao\\_fisica\\_gasto2](http://bemstar.globo.com/index.php?modulo=avaliacao_fisica_gasto2)

Entretanto, motivar-se a realizar exercícios somente para adquirir boa apresentação física é muito pouco para uma pessoa sentir-se bem, é necessário, antes de tudo, perceber que o bom condicionamento físico pode ser um meio de prevenir-se contra doenças que surgem em decorrência do sedentarismo como: obesidade, doenças cardíacas e respiratórias, entre outras que se apresentam como consequência do descuido com os movimentos físicos (GARCIA; LEMOS, 2003).

#### 2.2.4 Prevenção de Doenças com Atividade Física

No mundo de hoje estamos cercados de confortos e comodidades como elevadores, carros, ônibus, entre outros, que fazem com que tenhamos cada vez mais uma enorme propensão à uma vida sedentária, isso é, sem atividade física.

A prática regular de atividade física, contribui para atenuar o risco de doenças por uma série de estruturas fisiológicas e metabólicas, como: taxas do colesterol HDL, redução da pressão arterial, fortalecimento do coração, melhoria das condições respiratórias e circulatórias, dentre outras.

Entre as pessoas que praticam esportes observa-se melhor capacidade física e resistência a doenças cardiovasculares, conduzindo para uma melhoria da disposição física e do humor contribuindo para ampliar a média de vida (MEIRELLES, 2000).

Azevedo (2005) comenta que a atividade física feita com frequência regular alcança mais objetivos do que remédios, principalmente em problemas relacionados ao sistema cardiovascular como cardiopatias e hipertensão. Entretanto, ao decidir praticar uma atividade física a pessoa deverá passar por uma avaliação clínico-

cardiológica, realizar exames como eletrocardiograma e teste de esforço, avaliar gorduras (colesterol), açúcar no sangue (glicemia) e as funções renais. A prática de exercícios exige também uma boa alimentação, roupas confortáveis, proteção do sol e a adequada temperatura da água nos exercícios hídricos, pois a água muito fria gera problemas circulatórios.

Tais procedimentos devem acompanhar exercícios físicos em todas as idades, pois é comum entre jovens sedentários a descompensação de glicemia e agravamento de outros problemas preexistentes.

A atividade física é importante, pois pode criar um clima descontraído, aumentar/manter o tônus muscular, proporcionando maior disposição para o dia a dia, buscando objetivos como o bem-estar físico, a autoconfiança, a sensação de auto-avaliação, o domínio do corpo, elasticidade, prontidão para a atividade, mobilidade das grandes e pequenas articulações.

O fortalecimento da musculatura traz uma capacidade de regeneração especial, contribuindo para ampliar a capacidade de sustentação dos membros e, conseqüentemente, de locomoção. Com a melhoria da mobilidade amplia-se a capacidade de respiração e expiração, intensifica-se a circulação sanguínea, estimulação do sistema circulatório, melhorando também a resistência, a habilidade motora, a capacidade de ação e reação (MEIRELLES, 2000).

Outros benefícios das atividades físicas estão relacionados aos aspectos sociais e psicológicos, uma vez que estes estão ligados ao modo de vida diferente, à atividade socioeconômica, às características pessoais, aos sentimentos positivos e negativos que podem provocar o isolamento social, uma situação econômica crítica, insegurança social, estado de saúde insatisfatório, perda do *status* e da função social, falta de opção para optar pela escolha ou rejeição do lazer e, por fim, a ausência de autonomia.

Ao praticar exercícios físicos coletivos ocorre a inserção dos indivíduos no grupo social de características semelhantes, o que além de combater o tédio e a solidão, ajuda na socialização com o meio em que habita (AZEVEDO, 2005).

Os aspectos psicológicos assumem um processo dinâmico que é influenciado pelos fatores individuais, o declínio é gradual e pode ser acentuado pelo grau de aceitação ou rejeição pelo meio, pela aceitação ou pelo desenvolvimento de hostilidade em relação às novidades. Como a prática de exercícios melhora a resistência e a irrigação do cérebro, pode contribuir para a cura da depressão,

circunstâncias de medo, decepções, vazios interiores, aborrecimentos e isolamento e, conseqüentemente, melhorar a qualidade de vida das pessoas.

### 2.3 ATIVIDADES DA EDUCAÇÃO FÍSICA NA ESCOLA ATUAL

Atualmente as aulas de Educação Física são consideradas como instrumentos de desenvolvimento físico, psíquico e intelectual dos alunos, assim esta aula tem como objetivo o desenvolvimento pessoal do aluno. A realização de movimentos favorece para sejam desenvolvidos valores morais, que conduzam ao trabalho em grupo, a responsabilidade e o respeito.

A principal função das aulas de Educação Física é proporcionar aos alunos condições de saúde e melhoria na qualidade de vida, mesmo agora em tempos contemporâneos onde a sociedade valoriza os valores estéticos e valores de saúde como inserção no meio (BONADIMAN, 2008).

Desta maneira, ressalta-se que a Educação Física para a maioria dos alunos é a oportunidade de conhecer e se adequar a estes novos valores impostos pela sociedade, visto que a oportunização de exercícios e conhecimento físico fora da escola ainda pode ser demais oneroso para a maioria da população.

Como diz Gonçalves (1994) a educação na escola é uma prática sistematizada que busca atuar sobre indivíduos e grupos sociais, com a intenção de possibilitar a formação de sua personalidade e sua participação ativa na sociedade.

E continua Gonçalves (1994) a afirmar que como a educação é um fenômeno inerente ao homem como um ser social e histórico, sua existência encontra-se baseada na necessidade de formar as gerações mais novas, transmitindo-lhes seus conhecimentos, valores e crenças e abrindo-lhes possibilidades para novas realizações, a Educação Física deve se comprometer na Escola e na sociedade.

Existe uma infinidade de atividades que o professor de Educação Física pode ministrar através de conteúdos variados que incluem os jogos, as atividades pré-esportivas, as brincadeiras, etc. e os alunos, realizam as atividades sugeridas, apreendendo e, principalmente, contribuindo para a melhoria de sua saúde.

Sabe-se também que a Educação Física na escola tem o compromisso de desencadear uma educação sobre o movimento levando em consideração o contexto em que os alunos estão inseridos, para que suas necessidades e interesses sejam atendidos, na perspectiva do resgate da qualidade de vida e socialização.

As Diretrizes Curriculares Educacionais para o Estado do Paraná definem que:

[...] partindo de seu objeto de estudo e de ensino, cultura corporal, a Educação física se insere neste projeto ao garantir o acesso ao conhecimento e á reflexão crítica das inúmeras manifestações ou práticas corporais historicamente produzidas pela humanidade, na busca de contribuir com um ideal mais amplo de formação de um ser humano crítico e reflexivo, reconhecendo-se como sujeito, que é produto, mas também agente histórico, político, social e cultural (PARANÁ, 2008, p.49).

As diretrizes determinam que a escola seja um ambiente profícuo para a execução de projetos educacionais voltados para construção de conhecimentos que permitam aos indivíduos formarem cidadania de maneira crítica e reflexiva, neste contexto, a construção de conhecimentos parte da contextualização do ambiente social e educacional onde o educando está inserido.

A Educação Física é uma área de conhecimento da cultura corporal de movimento e a Educação Física escolar é uma disciplina que introduz e integra o aluno na cultura corporal de movimento, ambas têm como objetivo, formar cidadãos que irão produzi-la, reproduzi-la e transformá-la, instrumentalizando-a para usufruir dos jogos, dos esportes, das danças, das lutas e das ginásticas em benefício do exercício crítico da cidadania e da melhoria da qualidade de vida (PCN, 1998).

As Diretrizes Curriculares de Educação Física apresenta as seguintes considerações:

Propõe-se que Educação Física seja fundamentada nas reflexões sobre as necessidades atuais do ensino perante os alunos, na superação das contradições e na valorização da educação. Por isso, é de fundamental importância considerar os contextos e experiências de diferentes regiões, escolas, professores, alunos e da comunidade (PARANÁ, 2008, p. 50).

Para melhor entender o respeito às diferenças é necessário considerar a questão do desenvolvimento humano e sua relação com os processos de aprendizagem. Considera-se que o aluno do Ensino Fundamental regular situa-se na faixa etária da adolescência, identificada normalmente como a idade do conflito, das

mudanças, do crescimento exagerado, sendo uma idade em que as relações se desenvolvem de maneira desigual.

Neste contexto, a Educação Física deve adaptar-se à realidade dos educandos contribuindo para minimizar os impactos da fase adolescente, desenvolvendo atividades que estimulem a criatividade e o bom desenvolvimento das relações humanas.

Diante disso, Carazatto (1999) descreve as seguintes vantagens dos esportes e atividades físicas para os adolescentes: estimula a socialização, serve como um "antídoto" natural de vícios ocasiona maior empenho na busca de objetivos, reforça a autoestima, ajuda a equilibrar a ingestão e o gasto de calorias e leva à uma menor predisposição a moléstias.

### 3 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

As ações metodológicas foram organizadas de forma a conduzir a um entendimento dos temas qualidade de vida, alimentação saudável e atividade física e foram realizadas em ação participativa, onde professor e alunos interagem na resolução de problemas em relação a bibliografias pesquisadas e aos pontos de saúde e qualidade de vida preconizada pelos adolescentes e pela literatura.

Desta maneira, buscou-se repensar a disciplina Educação Física na Escola de modo a fazer frente aos desafios atuais de saúde e qualidade de vida, embasando-se numa pesquisa bibliográfica, que aliam às necessidades dos alunos levantadas numa abordagem qualitativa da importância desses conceitos para os alunos adolescentes.

#### 3.1 TIPO DE PESQUISA

Este estudo foi classificado como revisão bibliográfica e pesquisa ação porque compreendeu leitura, análise e interpretação de livros, revistas, jornais, redes eletrônicas onde foi possível estabelecer um estudo sistematizado. Este tipo de pesquisa auxilia na definição do problema que pesquisa se os adolescentes utilizam a atividade corporal nas aulas de Educação Física para melhoria do seu condicionamento físico e qualidade de vida e, na construção da hipótese, que neste caso apresenta uma dúvida a respeito de como a educação física pode auxiliar o aluno adolescente a se conhecer e praticar atividades físicas para sua saúde e comunicação social.

#### 3.2 POPULAÇÃO AMOSTRA

A população de opção para a pesquisa foi calculada por amostragem apenas entre alunos do curso integrado de nível médio, correspondendo a 20% desta população, ou seja, 30 alunos do 1º ano do Curso Técnico em Agropecuária de nível Médio.

### 3.3 LOCAL DA PESQUISA

O Centro Estadual de Educação Profissional Manoel Moreira Pena foi criado pelo Decreto No. 31657/60 e situa-se na Avenida Gal. Meira 391, Jardim Social, Foz do Iguaçu – Paraná.

A unidade educacional conta com uma estrutura de área de 69,7 Hectares, 8 Salas de Aula, e dependências administrativas e operacionais para o Curso de Técnico em Agropecuária, oferecido diurnamente e em regime de internato no sistema de Escola Fazenda, com áreas de cultivo, pastagem e animais.

A escola conta com 37 professores de áreas determinantes para o curso de Técnico em Agropecuária, como professores da Base Nacional Comum e professores Técnicos como Engenheiros Agrônomos, Médicos Veterinários, Zootecnistas, Químicos, Engenharia de Alimentos e Engenharia Ambiental.

Trata-se de uma instituição que prima pelo exercício da formação de pessoas para atuar junto ao meio ambiente e na produção de alimentos em geral.

A educação profissional técnica de nível médio, nos termos dispostos no § 2º do Art. 36, Art. 40 e parágrafo único do Art. 41 da Lei nº 9394, de 1996, será desenvolvida de forma articulada com o ensino médio, observados:

§ 1º - A articulação entre a educação profissional técnica de nível médio e o ensino médio dar-se-á de forma:

I – integrada, oferecida somente a quem já tenha concluído o ensino fundamental, sendo o curso planejado de modo a conduzir o aluno à habilitação profissional técnica de nível médio, na mesma instituição de ensino, contando com matrícula única para cada aluno;

III – subsequente, oferecida somente a quem já tenha concluído o ensino médio.

As modalidades oferecidas pela escola são:

- Técnico em Agropecuária – modalidade integrada;
- Técnico em Agropecuária – modalidade subsequente;
- Técnico em Meio Ambiente – modalidade subsequente;
- Técnico em Turismo – modalidade subsequente;
- Técnico em Química – modalidade subsequente;

A disposição das turmas é distribuída da seguinte forma:

Manhã e tarde (período integral): 01 turma (Fase II), na modalidade subsequente em Agropecuária, e 06 turmas Ensino Médio Integrado em Agropecuária sendo (2 primeiros anos, 2 segundos anos e 2 terceiros anos).

Noite: na modalidade Subsequente em Turismo (2 turma Fase I e Fase III), Meio Ambiente (2 turmas Fase I e Fase III) e Química (1 turma Fase I).

- Curso Técnico em Agropecuária – forma integrada – Carga horária: 4000 horas/ Carga horária com estágio: 4133 horas – 200 dias letivo anual.
- Curso Técnico em Agropecuária – forma subsequente – Carga horária: 1800/horas/aula-1500 horas mais 67 horas de Estágio Profissional Supervisionado. Organização: semestral – 200 dias letivo anual.
- Curso Técnico em Turismo – forma subsequente – Carga horária: 1050 – horas/aula: 1260. Organização: semestral – 200 dias letivo anual.
- Curso Técnico em Meio Ambiente – forma subsequente – Carga horária: 1500 horas/aula – 1250 horas mais 100 horas de Estágio Profissional Supervisionado.
- Curso Técnico em Química – forma subsequente – Carga horária: 1760 horas /aula – 1467 horas mais 67 horas de Estágio Profissional Supervisionado. Organização: semestral – 200 dias letivos anual. Porte do Centro Estadual de Educação Profissional Manuel Moreira Pena - 03

Os recursos humanos do colégio contam com pedagogas, agentes educacionais, coordenadores de Curso, agrônomo, veterinário, técnicos agrícolas, Tecnólogos de Alimentos, professores, Administradores Rurais, Turismólogos, Bióloga, Advogado, Engenheiro Ambiental, Químico, Enfermeiro e professores de áreas relacionadas à base nacional com um.

Atuam no Centro 26 professores QPM (Quadro Próprio do Magistério): sendo 14 com Pós Graduações Técnica e Pedagógica, e PSS (Processo Seletivo Simplificado). No Centro estão matriculados 420 alunos, sendo que 192 são internos.

O Centro Estadual de Educação Profissional Manoel Moreira Pena possui 7 (sete) salas de aula, em condições de uso, requerendo pequenos reparos na parte funcional, elétrica e estética da construção. Todas estão localizadas num mesmo pavilhão térreo da escola. O espaço das salas é adequado para atendimento de no máximo 35 alunos por sala.

A amostra pesquisada foi de 30 alunos da 1ª série Ensino Médio do Centro Estadual Educacional Profissionalizante Manuel Moreira Pena, com idade entre 15 a 18 anos na cidade de Foz do Iguaçu, Paraná.

Estes alunos residem na escola de segunda a sexta-feira e realizam atividades físicas durante duas aulas de Educação Física semanal no período matutino e atividades recreativas duas vezes por semana à noite. Os alunos foram selecionados para participar do estudo por esse encontrarem em pleno desenvolvimento físico, possuírem tempo disponível, apresentarem o desenvolvimento de hábitos alimentares inadequados, não realizarem atividade física direcionada e apresentarem sinais de sedentarismo.

### 3.4 INSTRUMENTOS E PROCEDIMENTOS DE COLETA DOS DADOS

Foi utilizado como instrumento de coleta um questionário, elaborado com 10 questões com opções de escolha, cuja modelo encontra-se no apêndice C. O questionário destinou-se a todos os alunos de uma turma de período integral, residente na escola e foi aplicado individualmente na presença da pesquisadora, no dia 17 de outubro de 2012, analisando aspectos como alimentação, práticas de exercícios físicos, assiduidade com que esses exercícios são realizados e as atividades de lazer que mais agradam aos alunos investigados.

O questionário é um instrumento de coleta de dados constituído por uma série de perguntas, que devem ser respondidas por escrito e sem a presença do entrevistador. Sua elaboração compreende a organização em categorias de acordo com os objetivos da pesquisa, a extensão, o vocabulário acessível e claro, devendo conter instruções para a obtenção de respostas claras, apresentação estética e ser testado com antecedência (LAKATOS, 1999).

Segundo Roesch (2010) o questionário pode ser formado por perguntas abertas, perguntas fechadas (dicotômicas ou tricotômicas) e perguntas de múltipla escolha, que tanto podem possuir mostruário, sugerir estimativa ou avaliação, ou ainda, serem mistas. Em relação aos objetivos as perguntas de um questionário podem abordar fatos, ações, intenções ou opiniões, podendo se apresentar como perguntas-índice ou perguntas-teste de forma direta/pessoal ou indireta/impessoal.

### 3.5 ANÁLISES DOS DADOS

A análise de dados compreendeu a análise qualitativa dos conteúdos pesquisados e a análise quantitativa dos dados coletados que serão transformados em gráficos estatísticos e confrontados com os elementos teóricos investigados.

## 4 ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

### 4.1 DISCUSSÃO DOS DADOS

A pesquisa foi realizada com alunos do 1º ano do Curso de Agropecuária Integrado ao Ensino médio no dia 18 de outubro de 2012 e contou com a participação de 30 alunos, com idades que variam entre 15 a 18 anos ou mais, conforme apresenta o gráfico1 a seguir.

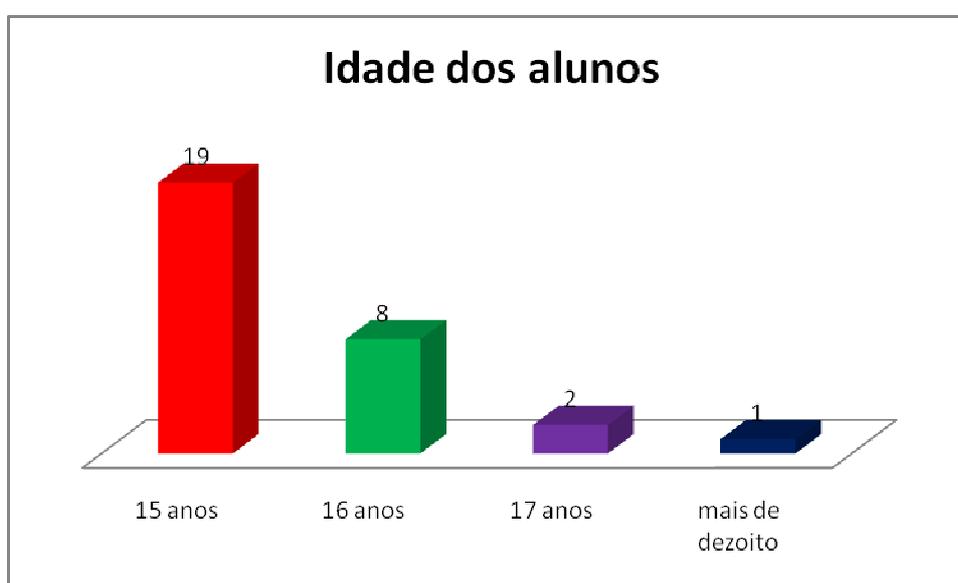


Gráfico 1: Idade dos alunos pesquisados  
Fonte: Do autor - Pesquisa realizada em outubro de 2012.

Os alunos consideram a realização de atividade física importante para a sociedade contemporânea. Todos os alunos consideram as atividades físicas importantes para a sociedade atual, eles justificaram a sua afirmativa tecendo os comentários a respeito dessa prática, especialmente em relação à saúde eles acham que sedentarismo precisa ser combatido e, neste aspecto, afirmaram que a prática de atividades físicas é muito importante para manter a saúde, pois as pessoas sedentárias desenvolvem doenças que colocam a vida em risco, para eles o movimento é essencial não apenas para o corpo mas também para a saúde psicológica.

Os alunos afirmaram que a prática de atividades físicas entre eles é frequente, sendo que nenhum deles declarou não realizar atividades físicas, o gráfico 2 apresenta o resultado dessa investigação

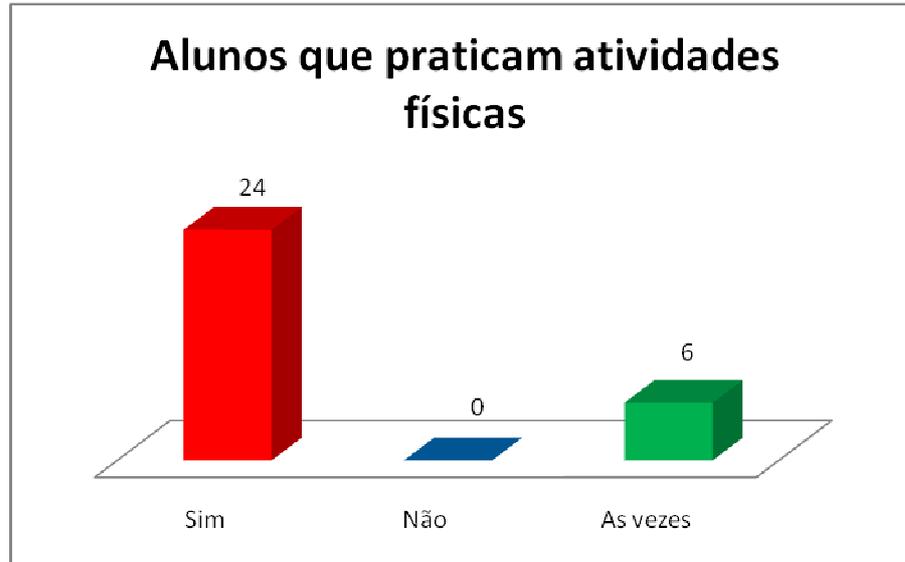


Gráfico 2: Alunos que praticam atividades físicas  
Fonte: Do autor - Pesquisa realizada em outubro de 2012.

Os esportes coletivos facilitam a socialização dos jovens e contribuem para desenvolver a habilidades e o condicionamento físico, por isso nas escolas são mais frequentemente desenvolvidos e conseguem mobilizar os alunos a praticar exercícios com mais frequência.



Figura 1: Recreação coletiva  
Fonte: Acervo da autora.

Entre os jovens há uma preferência natural por jogos coletivos, alguns jovens declararam gostar de praticar mais de um esporte, aliado esporte coletivo à prática

de um esporte individual como ciclismo, natação, artes marciais e atletismo. O gráfico 3 apresenta a preferência dos alunos pesquisados pelos esportes.

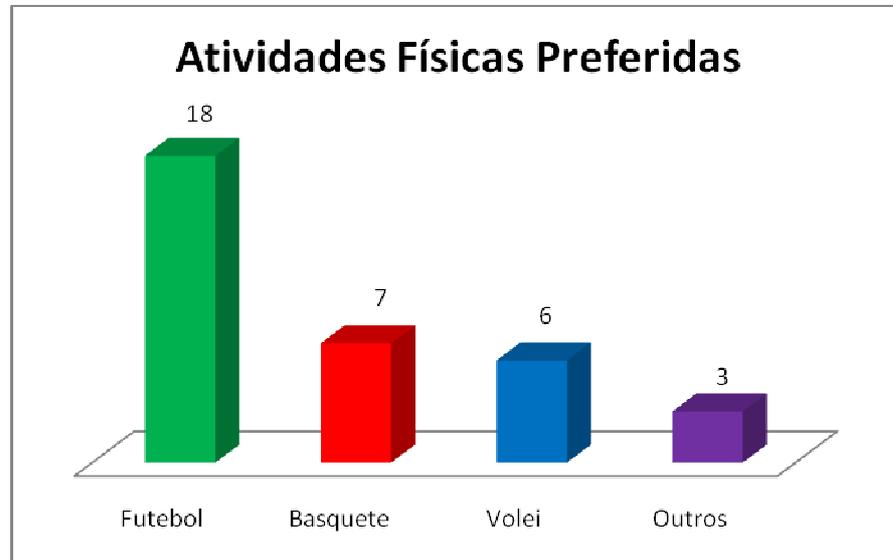


Gráfico 3: Esportes preferidos dos alunos  
Fonte: Do autor - Pesquisa realizada em outubro de 2012.

A atividade recreativa de aspecto competitivo é uma das atividades mais desenvolvidas na escola, os alunos participam de gincanas, desafios e participam das aulas com mais motivação quando acontece esse tipo de atividade.



Figura 2: Alunos participando de corrida  
Fonte: Acervo da autora.

A frequência com que os alunos praticam atividades físicas indica também o índice de motivação e a importância dada por eles para esta realização. Um fator

importante informado é que nenhum deles deixa de reconhecer que a prática de atividade física é importante para seu desenvolvimento físico e intelectual. O gráfico 4 apresenta a frequência com que os alunos praticam atividades físicas.

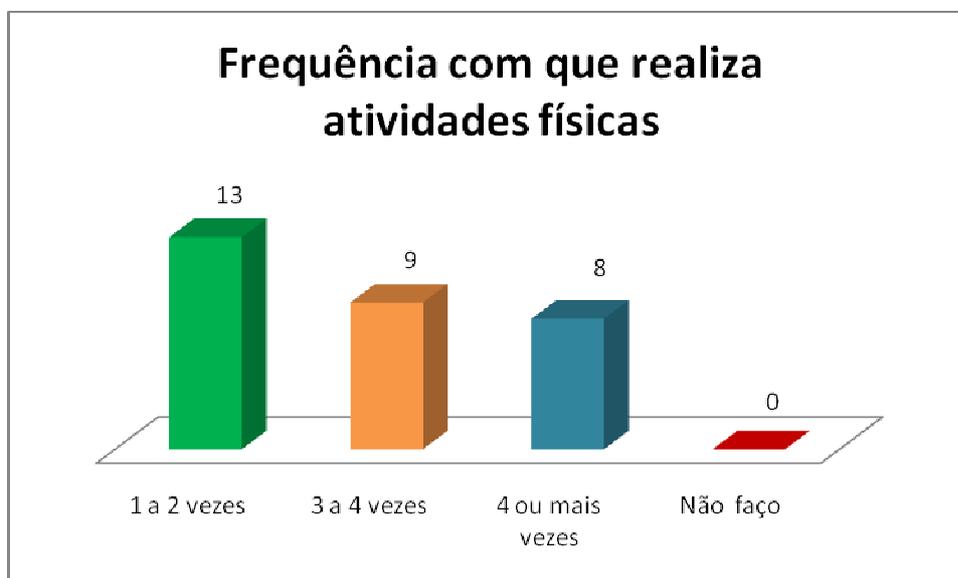


Gráfico 4: Realização de atividades físicas entre os alunos.  
Fonte: Do autor - Pesquisa realizada em outubro de 2012.

Outro fator analisado durante a pesquisa está relacionado à alimentação dos alunos, pois da quantidade de refeições diárias realizadas entre eles depende o seu desenvolvimento, principalmente porque estes alunos ainda se encontram em idade de crescimento.

Segundo Vitalle *apud* Ancona (2003, p.73), a nutrição assume características específicas na adolescência, mesmo considerando a vida nutricional pregressa, adequada ou não, essa repercutirá decisivamente no desenvolvimento do indivíduo, pois este ganha 25% da altura e 50% do peso final de um indivíduo adulto.

O tempo da puberdade varia de um indivíduo para outro, por isso há grande dificuldade em estabelecer as necessidades nutricionais dos adolescentes, exigindo que cada um deve ser avaliado individualmente. O adolescente está sujeito a hábitos alimentares impróprios devido à preocupação excessiva com a aparência, à influência de outros indivíduos de seu relacionamento grupal e, por fim, do desconhecimento do valor nutritivo dos alimentos, isso pode comprometer significativamente seu crescimento adequado.

O gráfico 5 apresenta a quantidade de refeições diárias que os alunos realizam.

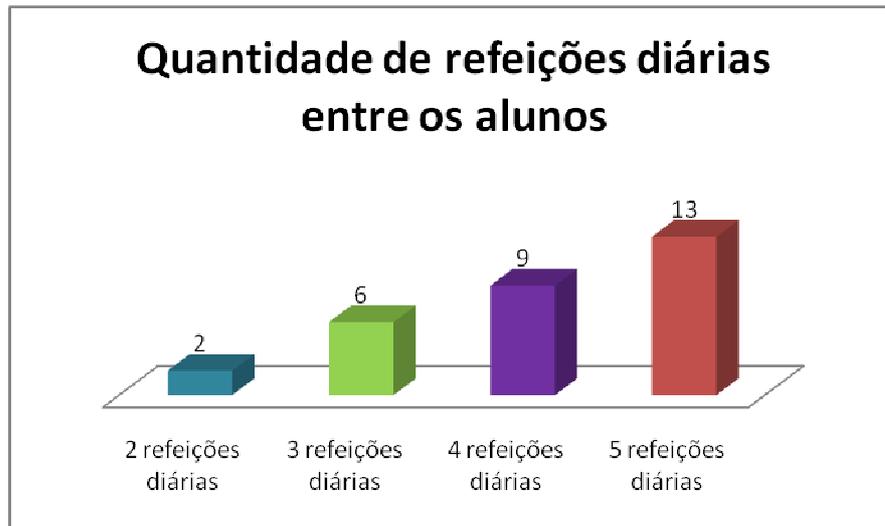


Gráfico 5: Número de refeições por dia  
Fonte: Do autor - Pesquisa realizada em outubro de 2012.

Os alunos residem na escola durante a semana e necessitam de momentos de socialização para descontração, pois a carga horária de estudo integral pode ser um peso e colocar os alunos em condição de sedentarismo o que pode trazer problemas para a saúde dos jovens, além disso a falta de socialização pode promover atitudes que não condizem com o ambiente escolar.



Figura 3: Atividades de lazer  
Fonte: Acervo da autora

O questionamento sobre as práticas esportivas de lazer demonstra que o sociabilidade humana, a busca de satisfação e a construção de conhecimentos é

fator social, neste aspecto o lazer é fundamental para o desenvolvimento humano, principalmente entre os adolescentes.

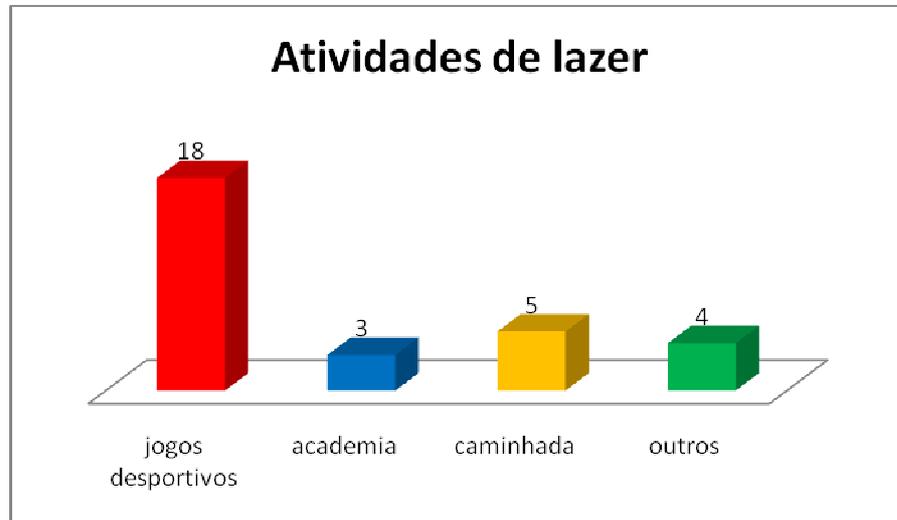


Gráfico 6: Atividades de lazer realizada pelos alunos.  
Fonte: Do autor - Pesquisa realizada em outubro de 2012

A adolescência é também a época em que os seres humanos em formação desenvolvem a sua identidade social e cultural, tornando-se fundamental a formação de uma autoimagem, que lhes permita relacionar-se com os outros de maneira equilibrada e socialmente correta.



Figura 4: Atividades coletivas brincadeira do 'ovo choco'.

Fonte: Acervo da autora

Desta forma, foi perguntado aos alunos como eles se vêem esteticamente, procurando também saber quais as informações que os alunos já possuem que lhes permitem desenvolver o conhecimento de si mesmos.

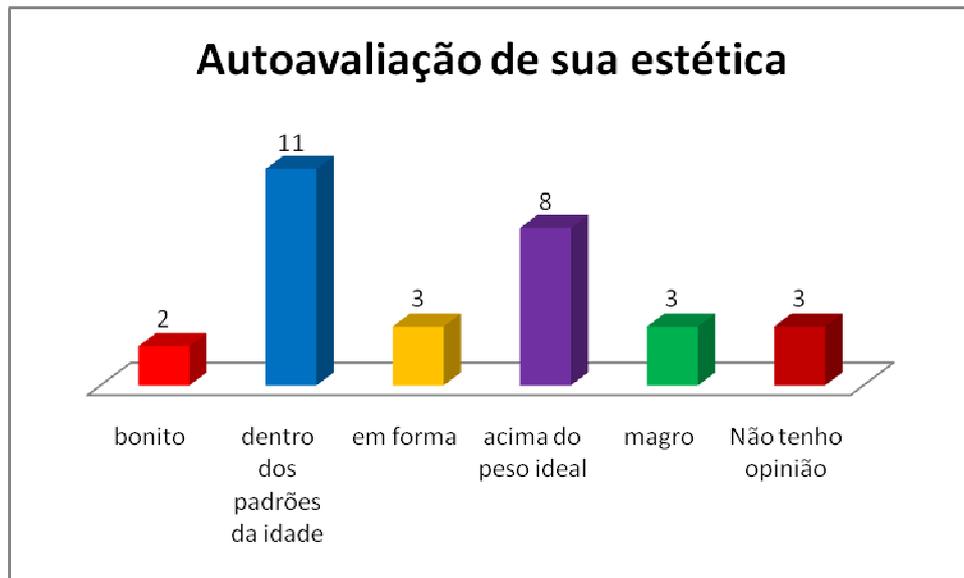


Gráfico 7: Autoavaliação estética dos alunos  
 Fonte: Do autor - Pesquisa realizada em outubro de 2012

A educação física é responsável pela formação de conhecimentos sobre o desenvolvimento humano, trata-se de uma disciplina que se encontra voltada tanto para aspectos da formação em relação à saúde quanto dos movimentos.



Figura 5: Aula recreativa de atividades físicas.  
 Fonte: Acervo da autora

O corpo humano é uma máquina cujos movimentos são responsáveis pelo seu bom desempenho, assim foi solicitado aos alunos que avaliassem a sua percepção da construção de conhecimentos sobre a educação física, avaliando a atuação da disciplina dentro do seu processo de formação.

O gráfico 8, foi construído para apresentar a avaliação dos alunos em relação á disciplina de Educação Física;

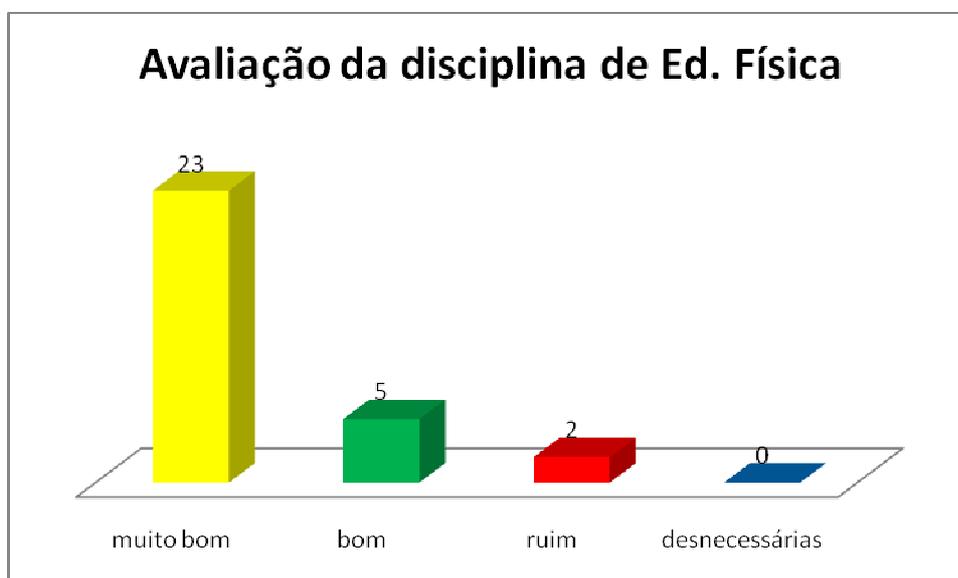


Gráfico 8: Avaliação das aulas de educação física  
Fonte: Do autor - Pesquisa realizada em outubro de 2012

As necessidades energéticas variam muito entre os adolescentes, há relação entre o consumo de energia e o crescimento, a necessidade de energia por unidade de peso diminui com a idade, porém há uma variação individual nas necessidades energéticas, sendo que a atividade física é um dos fatores de aumento dessas necessidades, o desequilíbrio entre a atividade física e ingestão alimentar pode gerar distúrbios nutricionais, quer seja a desnutrição quer seja a obesidade.

Para manter o crescimento dos novos tecidos há necessidade de consumir proteínas de forma adequada e equilibrada. A dieta do adolescente deve conter nível adequado de proteínas de origem animal (carne, leite, ovos e derivados) e vegetal (arroz, feijão hortaliças, etc.). Quando mesmo assim há déficit de crescimento, deve-se aumentar a ingestão de alimentos calóricos para que o aproveitamento biológico da proteína seja potencializado (VITOLLO, 2003).

Os minerais são de fundamental importância e de essencial interesse o cálcio, o ferro e o zinco, cujas necessidades aumentam muito durante o estágio de crescimento.

As necessidades vitamínicas dos adolescentes são determinadas com base em alguns critérios como: a) a quantidade do nutriente existente na dieta da

população que aparentemente não apresenta sintomas de deficiência; b) os níveis de ingestão em população onde ocorrem sintomas de deficiência; c) resultados de experimentação controlada em humanos para prevenção ou cura de deficiência (ANCONA, 2003).

São essenciais para o desenvolvimento humano: a vitamina A, presente em alimentos de origem vegetal e também de origem animal; as vitaminas do complexo B, presente nas leveduras, vísceras, cereais integrais e germes de trigo, leite, ovos, feijão e vegetais de folhas verdes; a vitamina C que tem como fontes principais as frutas cítricas, folhas vegetais cruas, batatas e tomates; a vitamina D, que é encontrada na exposição à luz solar, e em alimentos como: gema de ovo, fígado, manteiga, peixes; a vitamina E que tem como fontes as castanhas, o germe de trigo e os óleos vegetais.

Cabe ao profissional de saúde repassar conhecimentos ao adolescente e junto com ele escolher as possibilidades de esquematizar sua alimentação, isso só será possível após conquistar a confiança, sem autoritarismo é possível substituir os sanduíches por refeições formais e adequadas às suas necessidades nutricionais. Também devem ser abordadas questões como quebra de horários e consumo de refrigerantes com muita sutileza para evitar constrangimentos e que o adolescente se sinta coagido (MAHAN e STUMPF, 2002).

O gráfico 9 apresenta as preferências alimentares dos alunos que participaram da investigação.

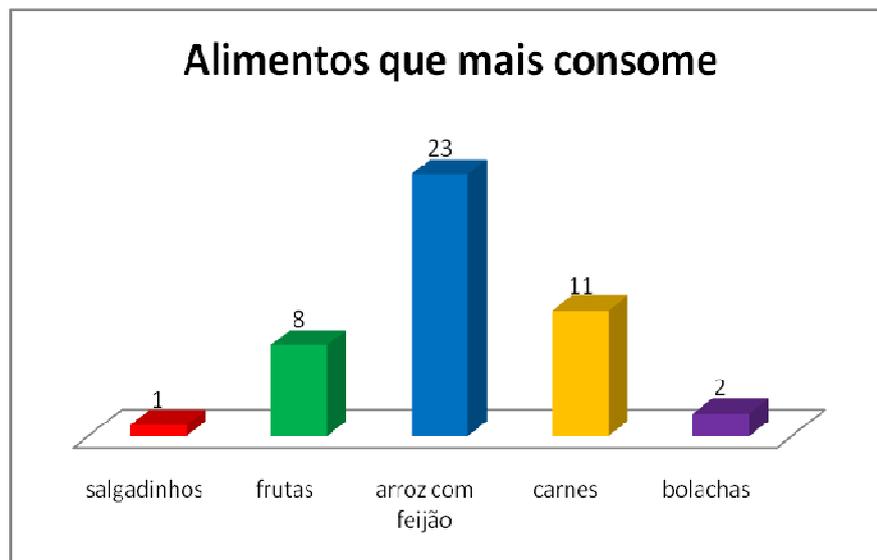


Gráfico 9: Preferências alimentares dos alunos pesquisados  
Fonte: Do autor - Pesquisa realizada em outubro de 2012

O acompanhamento do desenvolvimento físico dos adolescentes, seguido de orientações quanto à qualidade e quantidade das refeições diárias e a devida hidratação durante a realização de atividades físicas pode contribuir para a segurança da saúde dos mesmos e ampliar a sua capacidade de envolvimento na atividade física realizada principalmente nos esportes coletivos.

Diante disso, cabe ao educador planejar ações que esclareçam aos alunos os riscos relacionados à baixa nutrição e à falta de hidratação, o que pode levar o adolescente até mesmo a desmaiar durante exercícios mais severos. Assim, é importante desenvolver conhecimentos preventivos durante a realização das aulas de educação física.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

O estudo das atividades corporais e qualidade de vida e as interferências que essa prática pode ocasionar na saúde dos adolescentes é um desafio para o educador que desenvolve a prática da educação física.

Para desenvolver essa pesquisa tornou-se importante desvendar a evolução histórica que a educação física apresentou nos últimos anos, pois até a metade do século XX essa prática era considerada higienista e militarista, tornando sinônimo de lazer e de saúde.

A educação física que antes era apenas ginástica e as escolas não desenvolviam um sentido para a educação física, somente no final do século XX essa educação ganhou status de disciplina e se aplica a todos os segmentos da educação escolar.

Outro aspecto analisado em relação com a educação física é a qualidade de vida, que nos últimos anos vem sendo amplamente difundida, pois se trata de um direito que todo ser vivo tem. Para se viver com qualidade necessita essencialmente possuir conhecimentos relevantes em relação à boa alimentação, às práticas de atividades físicas com segurança e visando o bem estar, principalmente entre os jovens.

A prática de atividades físicas vem sendo muito difundida como elemento essencial na promoção da beleza física, porém nem sempre essa associação entre estética e exercícios é benéfica aos jovens, muitas vezes as práticas exageradas podem causar danos e levar muitos a viverem com dores, perdendo a qualidade em relação ao viver bem. No entanto, não se pode negar, que as atividades físicas contribuem para estabelecer a prevenção em relação a doenças como as que se desenvolvem no aparelho circulatório, renal, respiratório, digestivo e nas articulações.

Muitos estudos são desenvolvidos relacionando os benefícios de tais atividades na vida das pessoas, principalmente naquelas que são realizadas na escola, quando o aluno ainda está em desenvolvimento. A reformulação da educação vem de encontro à busca da qualidade de vida exigindo profissionais especializados e voltados para a busca dessa melhoria.

## REFERÊNCIAS

- ABBAGNANO, Nicola. **Dicionário de Filosofia**. 4 ed. São Paulo: Martins Fontes, 2000 Disponível em : <http://bemestar.globo.com>. Acesso em: 17 mar. 2012
- ANCONA LOPEZ, Fábio e BRASIL, Anne Lise Dias. **Nutrição e dietética em Clínica Pediátrica**. São Paulo: Ed. Atheneu, 2003.
- AZEVEDO, João Roberto. **Ficar jovem leva tempo**. (2005). Disponível em WWW. [vivatranquilo.com.br](http://vivatranquilo.com.br). acessado em 08/09/2012 às 17 horas.
- BETTI, M. **Educação Física e sociedade**. São Paulo: Movimento, 1991.
- BOM SUCESSO, Edina de Paula. **Relações interpessoais e qualidade de vida no trabalho**. Rio de Janeiro: Qualitymark/ Dunya, 2002.
- BONADIMAN, Zelina Berlatto. **Educação Física escolar e cidadania: uma nova concepção** (69 – 82). In: PERES, Luís Sérgio (org). **Práticas pedagógicas em educação física: sonhando com mudanças**. Cascavel: os autores, 2008.
- BRASIL. **Parâmetros Curriculares Nacionais: introdução aos Parâmetros Curriculares Nacionais**. Brasília: MEC/SEF, 1998.
- BRASIL. **Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional – LDBEN nº 9394/96** . Brasília, 1996.
- CARAZZATO, João Gilberto. **Atividade física na criança e no adolescente**. In: Ghorayeb N & Barros Neto T L O Exercício: preparação fisiológica, avaliação médica, aspectos especiais e preventivos. São Paulo: Atheneu, 1999.
- DARIDO, C S. RANGEL, I C A. **Educação Física na Escola. Implicações para a Prática Pedagógica**. Rio de Janeiro: Guanabara, 2005.
- DEMO, P. **A educação do futuro e o futuro da educação**. Autores Associados, Campinas, 2005
- DIECKERT, J. **Esporte de Lazer: tarefa e chance para todos**. Rio de Janeiro, 1984 Disponível em <[www.efdeportes.com/efd52/saude.htm](http://www.efdeportes.com/efd52/saude.htm)> Acesso em: 17 mar. 2012.
- DIRETRIZES CURRICULARES DA EDUCAÇÃO BÁSICA. **Educação Física**. Curitiba-PR: SEED, 2008.
- GARCIA, R.P.; LEMOS, K.M. **A estética como um valor na Educação Física**. Revista Paulista de Educação Física, São Paulo, v.17, n.1, p.32-40, jan./jun., 2003
- GONÇALVES, Maria Augusta Salim. **SENTIR, PENSAR, AGIR: Corporeidade e educação**. 2.ed. São Paulo: Papirus, 1994.

LAKATOS, Eva Maria; MARCONI, Marina de Andrade. **Metodologia do trabalho científico**: procedimentos básicos, pesquisa bibliográfica, projeto e relatório, publicações e trabalhos científicos. 3. ed. São Paulo: Atlas, 1999.

LIMONGI-FRANÇA, Ana Cristina. **Qualidade de vida no trabalho – QVT**: conceitos e práticas nas empresas da sociedade pós-industrial. 1. ed. São Paulo: Atlas, 2004.

MAHAN, Kathleen e STUMP, Sylvia Escott-. **Krause alimentos, nutrição& dietoterapia**. 10ª ed. São Paulo: Roca, 2002

MATTOS, Luciano. **Práticas e processos em recursos humanos**. Curitiba: IBRATE, 2004.

MEIRELLES, Morgana E.A. **Atividade Física na 3ª Idade**. Rio de Janeiro: Sprint. 3ª ed. 2000.

MINAYO, Maria Cecília de Souza, HARTZ, Zulmira Maria de Araújo, BUSS, Paulo Marchiori. **Qualidade de Vida e Saúde: um debate necessário**. Ciência & Saúde Coletiva. v. 5, n. 1, p.7-18, 2000.

MONTTI, Marcello. **Importância da atividade física**.  
. Disponível em:<<http://boasaude.uol.com.br> Acesso em 22 mar. 2012.]

ROESCH, Sylvia Maria Azevedo. **Projeto de estágio e de pesquisa em administração**: guia para estágios, trabalho de conclusão, dissertações e estudo de caso. 6. ed. São Paulo: Atlas, 2010.

SANTOS, L.R.G. História da Educação Física.(2005) In: PEREIRA, MM; MOULIN, AFV. **Educação Física para o Profissional Provisionado**. Brasília: CREF7, 2006.

**SEED, Diretrizes Curriculares do PR**, 2000 Disponível em  
<<http://www.diaadiaeducacao.pr.gov.br/portals/pde/arquivos/1690-6.pdf>> Acesso em 18 mar. 2012.

OLIVEIRA, M. V. de. **O que é educação física**. São Paulo. Brasiliense. 1989. 109p