

## RELAÇÃO ENTRE ATIVIDADES FÍSICAS E ESPORTIVAS COM A ALIMENTAÇÃO SOB A ÓTICA DOS ALUNOS DA ESCOLA ESTADUAL PROF<sup>a</sup> MARIA EDILMA DE FREITAS, NO MUNICÍPIO DE PAU DOS FERROS- RN.

Alexia Carolinne Aquino Silva(1)

Discente do Curso de Educação Física - CEF/CAMEAM/UERN

alexiacarolinne@hotmail.com

Daysa de Freitas Feitoza(2)

Discente do Curso de Educação Física - CEF/CAMEAM/UERN

daysafeitosa@gmail.com

Francisco Bruno da Silva Fernandes(3)

Discente do Curso de Educação Física - CEF/CAMEAM/UERN

bruno\_10\_bol@hotmail.com

Jorge Alexandre Maia de Oliveira(4)

Governo do Estado do Rio Grande do Norte, Secretaria de Educação

jorge\_alexandre16@hotmail.com

### RESUMO

A escola é considerada um espaço privilegiado para a implantação de ações como a promoção de uma vida saudável e desempenha um papel fundamental na formação dos valores e hábitos. A atividade física e o esporte aliados à alimentação saudável na promoção da saúde e prevenção de doenças são essenciais para a construção de uma boa qualidade de vida, servindo como ferramenta para a promoção de hábitos saudáveis na escola. Assim, este trabalho busca investigar as vivências com atividades físicas e esportivas que os alunos da Escola Estadual Prof<sup>a</sup> Maria Edilma de Freitas possuem dentro e fora do ambiente escolar, bem como investigar a relação destas atividades com a alimentação. Trata-se metodologicamente de uma análise descritiva de abordagem quantitativa, tendo como *locus* de investigação a Escola Estadual Prof<sup>a</sup> Maria Edilma de Freitas, no município de Pau dos Ferros- RN, da qual foi escolhido o *corpus* de investigação, composto por 23 alunos de uma turma de 2º ano do Ensino Médio. O instrumento de coleta foi um questionário aplicado ao *corpus* de investigação. A análise dos dados foi realizada estatisticamente através da frequência e porcentagem. Os resultados e discussões partiram dos dados obtidos onde constatou-se que na escola não há prática regular de atividade física bem como de nenhuma prática esportiva. Apesar disso os estudantes relataram já ter praticado uma diversidade de atividades esportivas fora da escola e demonstraram saber sua importância e significado, bem como os benefícios obtidos se aliado à alimentação saudável. Consideramos então, que a escola precisa desenvolver atividades/ações que possam envolver/conscientizar os estudantes em relação a prática de atividades físicas sejam elas voltadas ou não para modalidades esportivas, incentivar a alimentação saudável e principalmente fornecer esse tipo de alimentação na merenda escolar, pois apenas discutir o tema não proporciona tantos resultados quanto a própria ação.

**PALAVRAS- CHAVE:** Escola; Qualidade de vida; Atividade Física.

### INTRODUÇÃO

A escola, muitas vezes é o primeiro local onde a criança tem contato com atividades que proporcionam a prática do movimento como também as possibilidades e concepções do que essas atividades podem proporcionar além do movimentar-se. Segundo Guedes *et al* (2009, p.2) “a escola promotora de saúde é definida como um local que tem uma visão integral do ser humano, que considera as pessoas, em especial as crianças e adolescentes, dentro do seu ambiente familiar, comunitário e social”.

Tendo em vista que a escola é considerada um espaço privilegiado para a implantação de ações como a promoção de uma vida saudável e que desempenha um papel fundamental na formação dos valores e hábitos. A implementação de uma alimentação saudável na escola é de extrema importância para que seja estimulado o consumo de alimentos saudáveis, além da prática de exercícios tanto na escola como no cotidiano dos estudantes.

Assim, segundo Guedes *et al* (2009), a escola é como um centro de aprendizagem, que passa a ser visualizada como um espaço de importância na promoção de um estilo de vida saudável como a prática de atividade física, e a disciplina Educação Física pode assumir esse papel por meio dos conteúdos abordados durante as aulas, podendo mostrar um direcionamento para que possa ocorrer de fato esse processo.

A Educação Física é apresentada como uma expressão onde se possui um riquíssimo conjunto de possibilidades, seus conteúdos estão inteiramente interligados com o movimento, através de manifestações culturais como o jogo, a dança, o esporte entre outros, esse conjunto de manifestações pode ser denominado por cultura corporal, cultura de movimento ou cultura corporal de movimento.

De acordo com Santos (2009 *apud* O CONFEF (2002), a atividade física é “todo movimento corporal voluntário humano, que resulta num gasto energético acima dos níveis de repouso, caracterizado pela atividade do cotidiano e pelos exercícios físicos”. Trata-se de comportamento inerente ao ser humano com características biológicas e sócio-culturais.

A prática de atividade física busca o bem-estar, que não está ligada apenas ao físico, mas também ao psíquico e ao emocional. Onde essa prática constante trará benefícios para a saúde, dessa forma se a escola estimular os alunos a praticarem algum exercício este pode proporcionar prazer, aumento da disposição durante o dia e melhora a qualidade de vida.

A atividade física aliada à alimentação saudável é considerada prioritária para a promoção da saúde e prevenção de doenças, além de ser essencial para a construção de uma

boa qualidade de vida. A promoção de hábitos saudáveis em crianças e adolescentes possui relevância estratégica e deve ser encarada como prioridade por todos os setores sociais. Por congregarem a maioria das crianças e adolescentes de um país, a escola representa um espaço privilegiado para o desenvolvimento dessas ações (SOUZA *et al*, 2011).

O esporte também pode servir como ferramenta para essa promoção de hábitos saudáveis, por ser considerado um dos maiores fenômenos sociais do século, possuir grande popularidade entre crianças, jovens e adultos e por ser voltado ao aperfeiçoamento físico e mental do indivíduo por meio da prática de exercícios propriamente ditos ou atividades recreativas que necessitam de certa quantidade de esforço físico e de habilidades (BRASIL, 2002 *apud* MIRANDA, 2007).

Portanto o objetivo deste trabalho é investigar as vivências com atividades físicas e esportivas que os alunos da Escola Estadual Prof<sup>a</sup> Maria Edilma de Freitas possuem dentro e fora do ambiente escolar, bem como investigar a relação destas atividades com a alimentação.

## METODOLOGIA

A presente pesquisa consiste em uma análise descritiva, que segundo Gil (2002) busca descrever as características de uma população ou fenômeno, ou ainda as relações entre as variáveis. Trabalha com a abordagem quantitativa, que se caracteriza pelo emprego da quantificação das informações coletadas, por meios de técnicas estatísticas, deste o percentual, média, desvio padrão, correlação e etc. (RICAHRDSON, 2012, p.70).

Teve como *locus* de investigação a Escola Estadual Prof<sup>a</sup> Maria Edilma de Freitas, no município de Pau dos Ferros- RN, da qual foi escolhido o *corpus* de investigação, composto por 23 alunos de uma turma de 2º ano do Ensino Médio. O instrumento de coleta utilizado foi um questionário com perguntas objetivas e subjetivas aplicado ao *corpus* de investigação, sobre hábitos relacionados à prática de exercício físico e alimentação.

Antes que ocorresse a coleta houve uma visita à escola, onde pediu-se autorização para realizar a pesquisa com os estudantes. Sendo utilizado como critérios de inclusão, que os estudantes estivessem regularmente matriculados, frequentassem as aulas, estivessem presentes no dia da aplicação do questionário e que se disponibilizassem voluntariamente a respondê-lo. A análise dos dados foi realizada estatisticamente através da frequência e porcentagem.

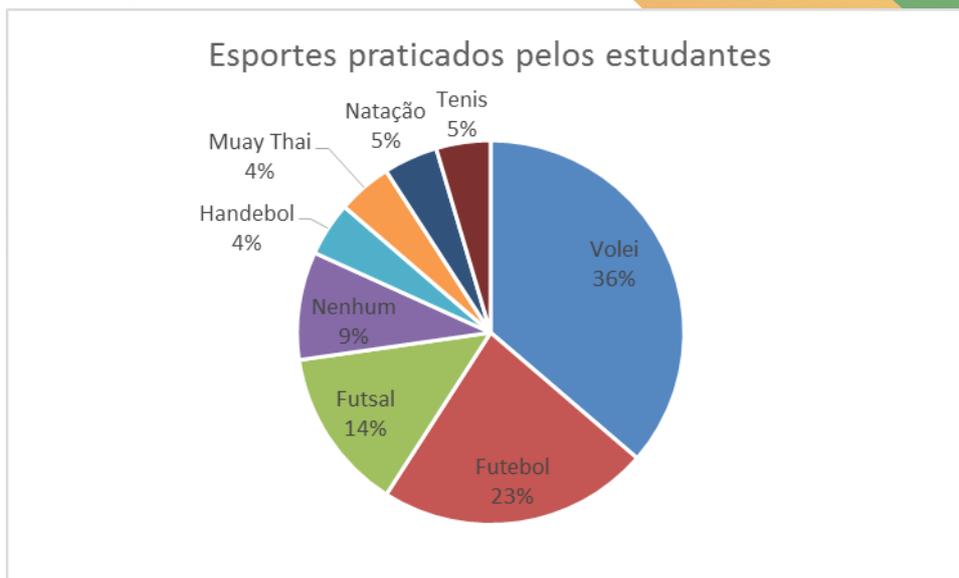
## RESULTADOS E DISCUSSÕES

Os dados apresentados a seguir são referentes às respostas obtidas a partir do questionário aplicado na presente pesquisa, destinado a saber dos alunos quais vivências possuem com o esporte na escola pesquisada. Diante dos dados obtidos foi possível perceber que quanto à questão de gênero, a maioria é do sexo masculino com 60,8% (n=14) e os demais com 39,1% (n=9) pertencentes ao sexo feminino.

Quando questionados se alguma atividade esportiva era ofertada na escola, a resposta dos alunos foi unânime totalizando 100% (n=23) dos entrevistados relatando que nenhuma atividade esportiva é ofertada na referida escola. A partir desse dado, foi possível constatar que na escola não há prática regular de atividade física bem como também não há nenhum tipo de prática esportiva. O que deve ser vivenciado na disciplina de Educação Física, onde o conteúdo não é trabalhado apenas de forma teórica, mas também em um aspecto mais prático, sendo necessário que haja uma interação entre teoria e prática para que o aluno possa desenvolver uma ação e reflexão dos conteúdos. Proporcionando a eles desenvolver capacidades de refletir, analisar, questionar, e perceber as relações que os conteúdos sugeridos tem com o ambiente escolar e a sociedade a qual está inserido, além de possibilitar que tenham contato com o movimento.

Quando questionados com quais esportes ou atividades físicas tiveram algum tipo de vivência em seu cotidiano fora da escola, foram mencionados o vôlei com 34,7% (n= 8), futebol 21,7 (n=5), futsal 13,04% (n= 3), handebol 4,34% (n= 1), tênis 4,34% (n= 1), natação 4,34% (n= 1), muay thai 4,34% (n=1), academia 4,34% (n= 1), enquanto 8,69% (n=2) relataram não ter nenhuma vivência com práticas esportivas, conforme o Gráfico 1 abaixo.

Gráfico 1- Esportes vivenciados pelos estudantes fora do ambiente escolar.



Fonte: Dados dos pesquisadores, 2016.

Em relação à importância do esporte a partir das suas possíveis vivências foi questionado qual significado o esporte teria em suas vidas. Assim, 47,8% (n= 11) responderam que esporte é saúde, 34,7% (n= 8) responderam ser bem-estar, 4,34% (n=1) responderam ser uma forma de lazer e 13,04% (n= 3) responderam que o esporte pode abordar outros aspectos como cultura, socialização, educação e competição.

A partir das respostas obtidas, percebe-se que os jovens veem o esporte como uma maneira de ter uma boa qualidade de vida, proporcionando benefícios para a saúde e também uma forma de lazer. Já que a prática regular de atividade física proporciona benefícios tanto para o corpo quanto para a mente, contribuindo para a formação dos indivíduos desenvolvendo suas habilidades físicas, psicológicas, bem como auxilia em aspectos sociais e afetivos. Assim, a escola deve agir de forma que as crianças e jovens não tenham contato apenas com conceitos sobre esporte, mas que eles vivenciem a prática das modalidades, considerando que muitas vezes é na escola que os mesmos têm a primeira vivência.

Em seguida quando questionados sobre qual esporte teria mais preferência, apesar de já terem praticado outros a grande maioria 39,1% (n=9) teve preferência pelo vôlei, 34,7% (n=6) pelo futebol, 8,69% (n=2) pelo futsal, 8,69% (n=2) preferiram o MMA e slackline e apenas 4,34% (n=1) declarou não ter preferência por nenhum esporte. Esta questão de nossa pesquisa relaciona-se com os estudos de Gonzaga (2014 *apud Santos et al.* 2006), onde relatam que o esporte vem se consolidando nas aulas de Educação Física, tendo como

modalidades mais praticadas nos meios educacionais o handebol, o voleibol, o basquetebol e o futebol.

Observou-se que os jovens têm despertado para outros esportes além do futebol e que mesmo não havendo a prática na escola, eles tendem a fazer alguma atividade física, ter suas preferências e buscar conhecer sobre elas, podendo então ir além da prática pela prática. Considerando esse aspecto, o professor de Educação Física deve proporcionar aos seus alunos a vivência e o acesso a diferentes modalidades esportivas, pois dessa forma estimularia a construção de conhecimento, possibilitando assim que os alunos conheçam diversas modalidades esportivas a partir de diferentes conceitos e dessa forma refletir sobre os conhecimentos adquiridos por meio da teoria e prática do esporte.

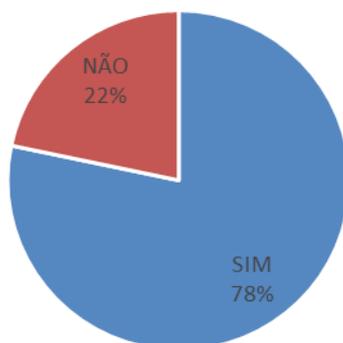
A alimentação é fundamental para o desempenho de qualquer atividade, principalmente na escola, pois ela desempenha a construção de hábitos saudáveis. Frizon (2008) apud Lourenço (2007) relatam que a escola tem uma influência cada vez mais abrangente na alimentação dos seus alunos, uma vez que o período onde a criança passa na escola muitas vezes é maior que o tempo que passa em casa. Portanto a escola possui um papel fundamental na contribuição de uma vida saudável contribuindo para o bem-estar e desempenho dos alunos tanto nas aulas de Educação Física como nas demais e no dia a dia.

Assim segundo Albuquerque; Menezes (2010), para que o organismo funcione de maneira correta e tenha seu equilíbrio, torna-se indispensável, entre outras coisas, que o indivíduo disponha de uma boa alimentação que consiga suprir todas as necessidades nutricionais de que para manter sua saúde, prevenindo, assim, doenças provocadas tanto pela falta de nutrientes quanto pelo excesso de alimentos.

Considerando essas informações, perguntou-se aos alunos se os mesmos merendavam na escola. As respostas obtidas foram que 78,2% (n=17) dos estudantes relatou que merenda na escola e 21,7% (n=5) que não merenda na escola. Como podemos observa no gráfico abaixo.

Gráfico 2- Percentual de alunos que merendam na escola.

### Alunos que merendam na escola



Fonte: Dados dos pesquisadores, 2016.

De acordo com Issa *et al* (2014), a alimentação escolar visa a fornecer aporte energético e nutricional capaz de contribuir para o crescimento biopsicossocial e o pleno exercício das aptidões dos educandos, considerando-se o processo ensino-aprendizagem durante o período de permanência na instituição educacional.

Portanto a merenda escolar é essencial para a construção de hábitos alimentares saudáveis na escola, essa iniciativa pode ser levada ao ambiente familiar como uma melhora no rendimento escolar e na saúde. A escola precisa fornecer a merenda escolar, e essa refeição deve conter uma diversidade de alimentos que incluam proteínas, carboidratos, vitaminas, sais minerais em quantidades proporcionais o que é essencial para que os estudantes tenham um melhor rendimento.

Ainda discutindo a merenda escolar os alunos foram perguntados se a alimentação, influência na prática, ou seja, se a ingestão de alimentos interfere de alguma forma no desempenho das atividades físicas e esportivas. A partir das respostas foi possível perceber que cerca de 73,9% (n= 17) acreditam que uma boa alimentação influência na prática de atividades e apenas 26,08% (n= 6), acreditam que a alimentação não influencia na prática de atividades, conforme o gráfico abaixo.

Gráfico 3- A alimentação pode influenciar na prática de atividades físicas ou esportivas?

A alimentação pode influenciar na prática de atividades físicas ou esportivas?



Fonte: Dados dos pesquisadores, 2016.

Tendo em vista que uma boa alimentação é essencial para seu bem-estar durante a prática de atividade física e a merenda escolar deveria conter nutrientes adequados para melhorar a disposição dos jovens durante uma atividade desse tipo na escola, acredita-se que uma alimentação saudável e balanceada pode auxiliar no desenvolvimento de crianças e adolescentes principalmente nessa fase escolar, além da escola trabalhar a importância de incorporar uma alimentação saudável no cotidiano contribuindo para uma melhor qualidade de vida.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante da análise dos resultados foi possível identificar que não há prática regular de atividades físicas ou esportivas nas aulas de Educação Física na escola. No entanto, entre os alunos há uma grande diversidade de esporte de preferência onde todos podem entender e aprender um pouco, assim a visão dos alunos sobre esporte não é apenas ligada a prática, mas também quais seus benefícios e que aliado a uma alimentação balanceada podem melhorar o condicionamento.

Compreendemos que o professor de Educação Física deve adotar o esporte nas suas aulas de Educação Física não com aulas apenas teóricas ou apenas práticas, mas fazendo uma junção das duas seja usando métodos lúdicos, ou instigando os alunos a fazer uma reflexão sobre os diversos temas em que o esporte pode ser vinculado, apresentar seu contexto

histórico e suas regras, para que enfim possa chegar a parte prática com os movimentos de trabalhados oficialmente no esporte estudado.

Devemos considerar também que a escola de maneira geral, precisa desenvolver atividades e ações que possam envolver e conscientizar os estudantes em relação a prática de atividades físicas sejam elas voltadas ou não para modalidades esportivas, incentivar a alimentação saudável e principalmente fornecer esse tipo de alimentação na merenda escolar, pois apenas discutir o tema não proporciona tantos resultados quanto a própria ação.

## REFERÊNCIAS

ALBUQUERQUE, D. L. B.; MENEZES, C. S. Educação alimentar na escola: em busca de uma vida saudável. Universidade Federal de Pernambuco – UFPE, 2010. Disponível em: <[https://www.ufpe.br/ce/images/Graduacao\\_pedagogia/pdf/2010.1/educacao%20alimentar%20na%20escola%20em%20busca%20de%20uma%20vida%20saudvel.pdf](https://www.ufpe.br/ce/images/Graduacao_pedagogia/pdf/2010.1/educacao%20alimentar%20na%20escola%20em%20busca%20de%20uma%20vida%20saudvel.pdf)> Acesso em: Novembro de 2016.

FRIZON, J. D. Hábitos **alimentares e qualidade de vida: uma discussão sobre a alimentação escolar**. IN: 1º SIMPÓSIO NACIONAL DE EDUCAÇÃO E XX SEMANA DA PEDAGOGIA, 2008, Cascavel. Trabalho apresentado. Cascavel: Unioeste, 2008. P. 01-15. Disponível em: <<http://www.unioeste.br/cursos/cascavel/pedagogia/eventos/2008/2/Artigo%2004.pdf>>

Acesso em: Outubro de 2016.

ISSA, R.C. *et al.* Alimentação escolar: planejamento, produção, distribuição adequação. **Rev Panam Salud**, 2014.

Gil, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4ª.ed. São Paulo: Atlas, 2002.

GUEDES, N.G. *et al.* Atividade física de escolares: análise segundo o modelo teórico de promoção da saúde de pender. **REV ESC ENFERM USP**, 2009.

GONZAGA, D.F. **Preferência e Prática Físico-Esportiva em Escolares do Ensino Médio da Cidade de Ouro Preto – MG.** Ouro Preto, Minas Gerais, 2014.

MIRANDA, E. L. **A Educação Física escolar e o esporte educacional no âmbito escolar e no programa segundo tempo.** 2007. 32 f. Dissertação (Especialização em Esporte Escolar) - Centro de Educação à Distância da Universidade de Brasília. Arapongas, 2007. Disponível em: <[http://www.ufrgs.br/ceme/uploads/1383582025-Monografia\\_Elizabet\\_Laureano\\_Miranda.pdf](http://www.ufrgs.br/ceme/uploads/1383582025-Monografia_Elizabet_Laureano_Miranda.pdf)> Acesso em: Outubro de 2016.

SANTOS, A.L.P. **A Relação entre atividade física e a qualidade de vida.** São Paulo, 2009.

SOUZA, E. V. *et al.* **Atividade física e alimentação saudável em escolares brasileiros: revisão de programas de intervenção.** Rio de Janeiro, ago. 2011.

RICHARDSON, R. J. **Pesquisa social: Métodos e técnicas.** Roberto Jarry Richardson; colaboradores José Augusto de Souza Peres... (et al.).-3. ed. São Paulo Atlas, 2012. Disponível em: <<https://pt.scribd.com/doc/226198537/01-Richardson-Pesquisa-Social-MCtodos-e-TCcnicas-pdf-PdfCompressor-643562>>. Acesso em: Julho de 2016.