

Relação da educação física com o estilo de vida de escolares

Relationship of physical education with the lifestyle of schoolchildren

DOI: 10.46814/lajdv4n5-006

Recebimento dos originais: 16/08/2022

Aceitação para publicação: 12/09//2022

Ayla de Jesus Moura

Mestranda em Educação Física pela Universidade Federal do Vale do São Francisco
Instituição: Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Piauí (IFPI)
Endereço: Av. Pedro Marques de Medeiros, s/n, Parque Industrial, Picos - PI, CEP: 64605-500
E-mail: ayla.moura@ifpi.edu.br

Estefânio Dantas Moura Oliveira

Licenciatura Plena em Educação Física pela Universidade Estadual do Piauí
Instituição: Escola Municipal Francisco Jeremias de Barros
Endereço: Povoado Marques de Sousa Samambaia, s/n, Picos - PI, CEP: 64600-970
E-mail: estefanioadm@gmail.com

José Carlos dos Santos Silva

Profissional de Educação Física pela Universidade Estadual do Piauí
Instituição: Academia Marombas Fit em Picos - PI
Endereço: Rua Antônio Viana, 860, Boa Vista, Picos - PI, CE: 64600-000
E-mail: carlosdpissarra@gmail.com

Tamara dos Santos Lima

Mestranda em Educação Física pela Universidade Federal do Vale do São Francisco
Instituição: Rede Municipal da Educação de Picos - PI
Endereço: Rua Marcos Parente, 155, Centro, Picos - PI, CEP: 64600-106
E-mail: tamaralimaed.fisica@gmail.com

Josué Tadeu Lima de Barros Dias

Mestrando em Educação Física pela Universidade Federal do Vale do São Francisco
Instituição: Universidade Estadual do Maranhão (UEMA)
Endereço: Av. Lourenço V. da Silva, n.º 1000, Jardim São Cristóvão, São Luis - MA,
CEP: 65055-310
E-mail: thadeu_dias_@hotmail.com

Félix William Medeiros Campos

Graduação em Educação Física pela Universidade Estadual do Piauí
Instituição: Centro Esportivo R6
Endereço: Rua Projetada, 339, Boa Sorte, Picos - PI, CEP: 64600-000
E-mail: felix-12397@hotmail.com

Ana Karielle da Silva Santos

Mestranda em Educação Física pela Universidade Federal do Vale do São Francisco

Instituição: Universidade Federal do Vale do São Francisco

Endereço: R. BR-407, KM 12, Lote 543, s/n, Projeto de Irrigação Nilo Coelho - PE, CEP: 56300-000

E-mail: anakarielesantos@gmail.com

Renata Louise Ferreira Lemos

Mestranda em Formação de Professores e Práticas Interdisciplinares pela Universidade de Pernambuco

Instituição: Universidade Estadual do Piauí (UESPI)

Endereço: R. João Cabral, Matinha, Teresina - PI, CEP: 64002-150

E-mail: renatalouise@pcs.uespi.br

RESUMO

O estilo de vida é um componente alvo de diversas pesquisas, pois reflete aos comportamentos dos indivíduos ao longo de sua vida. Nessa perspectiva, a Educação Física pode gerar influência sobre ele, já que está comumente presente na vida de escolares. Com isso, objetiva-se com o presente estudo apresentar artigos sobre o estilo de vida de crianças e adolescentes pontuando a sua relação com a Educação Física. Para tanto foi feita uma revisão narrativa dentre os meses de maio e julho de 2022, com artigos disponíveis na literatura. Os resultados mostraram que são várias as contribuições da Educação Física para com o estilo de vida. Com isso, percebe-se a potencial relação da Educação Física para com este componente.

Palavras-chave: educação física, escolares, estilo de vida.

ABSTRACT

Lifestyle is a target component of several researches, as it reflects the behavior of individuals throughout their lives. From this perspective, Physical Education can influence it, since it is commonly present in the lives of schoolchildren. With this, the objective of the present study is to present articles on the lifestyle of children and adolescents, punctuating their relationship with Physical Education. For that, a narrative review was carried out between the months of May and July 2022, with articles available in the literature. The results showed that there are several contributions of Physical Education to the lifestyle. With this, the potential relationship of Physical Education to this component is perceived.

Keywords: physical education, school children, lifestyle.

1 INTRODUÇÃO

A Organização Mundial de Saúde apresentou no ano de 2016 que cerca de 81% dos adolescentes entre 11 e 17 anos de idade não cumpriam as recomendações mínimas de prática de atividades físicas diárias, o que corresponde a cada 5 adolescentes 4 são inativos, sendo a maior prevalência em meninas (Guthold, Stevens, Riley & Bull, 2020).

Outrossim, vários estudos demonstram que indivíduos em idade escolar apresentam baixos níveis de atividades físicas e que esse fator pode ser relacionado ao avanço da tecnologia, o consumo de industrializados e outras práticas inadequadas que associadas ao estilo de vida são fatores agravantes

desses resultados (Vilela & Nascimento, 2018; Milhomem, Silva, Silva I., Leal & Lucena, 2020). Isso porque o estilo de vida é entendido como os padrões de comportamento adotados ao longo da vida, o que tem forte influência nesses resultados (Soares, Moniz, Sousa & Alves, 2019).

Todavia, a Educação Física tem sido vista como uma estratégia de promoção, prevenção e manutenção da saúde, tendo em vista que em sua abordagem trabalha componentes que são essenciais para saúde e qualidade de vida, como o estado físico, mental e social dos escolares (Souza, Schütz, Martins, Marçal & Soares, 2019).

Diante do exposto, esta breve revisão narrativa visa pontuar três estudos acerca do estilo de vida de crianças e adolescentes e como esse componente tem relação com Educação Física.

2 METODOLOGIA

A presente pesquisa trata-se de uma revisão narrativa, na qual a coleta de dados foi desenvolvida dentre os meses de maio e julho de 2022. Para tanto, tomou-se como base Rother (2007, p. 5), onde explica que

As revisões narrativas não informam as fontes de informação utilizadas, a metodologia para busca das referências, nem os critérios utilizados na avaliação e seleção dos trabalhos. Constituem, basicamente, de análise da literatura publicada em livros, artigos de revista impressas e/ou eletrônicas na interpretação e análise crítica pessoal do autor.

Com isso, tomou-se como pergunta norteadora: Qual a relação da Educação Física com o estilo de vida de escolares?

Para discorrer sobre a indagação optou-se por apresentar a revisão com tópicos de artigos selecionados com abordagens da temática a ser discutida.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

3.1 COVID-19 E ESTILO DE VIDA DE ESCOLARES

O artigo intitulado “A pandemia de COVID-19 e mudanças nos estilos de vida dos adolescentes brasileiros” caracteriza-se como um pré-print e tem autoria de Malta et al. (2021). O estudo objetivou analisar as mudanças nos estilos de vida dos adolescentes brasileiros durante pandemia de COVID-19.

A abordagem metodológica é de um estudo transversal que foi realizado com adolescentes por meio da aplicação do inquérito “ConVid Adolescentes - Pesquisa de Comportamentos”, que avalia indicadores relacionados aos estilos de vida antes e durante a pandemia, sendo eles: consumo de alimentos saudáveis e não saudáveis, prática de atividade física e comportamento sedentário, tabagismo e consumo de bebidas alcólicas. Neste estudo foram avaliados 9.470 adolescentes.

Dentre os resultados obtidos, foi possível observar que houve diferenças no estilo de vida dos participantes durante a pandemia da COVID-19, como o aumento do comportamento sedentário que consequentemente traz os riscos à saúde dos adolescentes. Outros fatores também foram observados, como redução na prática de atividades físicas e aumento no consumo de congelados e doces.

Este estudo abraça a Educação Física, pois, retrata questões importantes para saúde pública, especificamente dos adolescentes. Ainda que ao pontuar o estilo de vida, um dos seus indicadores é a prática de atividade física. Com isso, os resultados servem para alertar e conscientizar a população para buscar soluções que seja viável a este cenário, como por exemplo a prática de exercícios em casa, como dança, brincadeiras individuais ou coletivas entre pais e filhos e outras. Contudo, diferentemente do estudo, os resultados poderiam ter sido apresentados de maneira mais didática e clara para melhor compreensão de todos, como por exemplo a adoção de gráficos, tabelas ou ilustrações.

3.2 ESTILO DE VIDA E RISCOS À SAÚDE DE ESCOLARES

O artigo intitulado “Estilo de vida e riscos à saúde de adolescentes e jovens” caracteriza-se como descritivo e tem autoria de Soares, Moniz, Sousa, Sales e Alves (2019). O estudo objetivou descrever as condições do estilo de vida e riscos à saúde de um grupo de adolescentes e jovens participantes de um Núcleo de Atenção à Saúde do Adolescente (NASA).

A abordagem metodológica é de um estudo descritivo qualitativo, com adolescentes e jovens cadastrados no NASA de um município da Baixada Litorânea do estado do Rio de Janeiro, por meio de questionários padronizados autoaplicáveis, cujas questões incluíram as dimensões: perfil sociodemográfico do(a) participante, hábitos alimentares, uso de drogas, higiene pessoal, comportamento sexual, atividade física e violência. Neste estudo foram avaliados 13 adolescentes.

Dentre os resultados obtidos, foi possível observar que a maioria dos participantes demonstraram ter hábitos alimentares inadequados, bem como precocidade das relações sexuais, além do uso irregular de preservativos. Também foi observado que não praticavam atividade física e com isso, aumento do comportamento sedentário. Outras questões observadas envolveram vivenciar situações constrangedoras na escola.

A partir do exposto, percebe-se fortemente que a inatividade física está presente no dia a dia desses adolescentes e esse fator potencializa os riscos à saúde destes. Com isso, destaca-se que pontos do estilo de vida estão relacionados à Educação Física, pois tem grande influência na saúde e qualidade de vida da população por meio da prática de exercícios físicos.

Este estudo contribui bastante para alertar a todos, especificadamente a esse público, da gravidade dos números que representam maus hábitos e mostrar a importância de reeducá-los na tentativa de mudar este cenário. Contudo, embora o estudo tenha sido bem desenvolvido, poderia ter

expandido uma abordagem maior de participantes para que os resultados contribuíssem em potencial para referências mundiais.

3.3 FATORES ASSOCIADOS AO ESTILO DE VIDA DE ESCOLARES

O artigo intitulado “Fatores associados ao estilo de vida de estudantes do ensino médio de escolas públicas” caracteriza-se como transversal e tem autoria de Brito et al. (2019). O estudo objetivou avaliar os fatores associados ao estilo de vida de estudantes do ensino médio de escolas públicas.

A abordagem metodológica é de um estudo transversal e analítico, com estudantes do ensino médio de escolas públicas estaduais de Montes Claros, norte de Minas Gerais, por meio de questionários para avaliar a autopercepção da qualidade de vida, sintomas depressivos, adicção em Internet e estilo de vida. Sendo utilizado para avaliação dos sintomas depressivos o Inventário de Depressão de Beck; Para a adicção em Internet, feita por meio do instrumento validado Internet Addiction Test (IAT); e para o estilo de vida aplicado o questionário validado Estilo de Vida Fantástico. Neste estudo foram avaliados 819 estudantes.

Dentre os resultados obtidos, foi possível observar que uma média geral baixa prevalece em relação aos indicadores de atividade física e nutrição, que estão relacionados ao estilo de vida dos estudantes, assim como observado nos estudos anteriores. Também foi percebido que a presença de alguns com hábitos negativos em relação a autopercepção, a qualidade de vida e sintomas depressivos. Além disso, ressaltaram que a adicção em Internet pode ser fator que ajuda a um estilo de vida não saudável.

Com base nesses achados, entende-se que a partir da análise do perfil do estilo de vida dos adolescentes brasileiros, é possível destacar a importância da prática de atividade física bem como outros componentes que influem diretamente na saúde da população. Além disso, ver-se que a atividade física é um dos componentes principais, e por isso, temáticas como esta, estão prioritariamente associadas à área de Educação Física.

Assim como visto nos estudos anteriores de Malta et al. (2021) e Soares et al. (2019), este estudo é de grande importância para a população adolescente e sobretudo para a saúde pública, que visa cada vez mais uma sociedade saudável e com melhor qualidade de vida. Apesar de apresentarem dados riquíssimos sobre o assunto, os resultados poderiam ter sido mais bem explorados e demonstrados, como por exemplo por meio de infográficos explicativos.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com base nas abordagens apresentadas, foi possível concluir que a Educação Física tem potencial relação com o estilo de vida de escolares, tendo em vista que foi percebida a presença de componentes que são trabalhados essencialmente nela, como a prática de atividade física que é um fator essencial para melhoria da saúde e qualidade de vida da população que implica diretamente no estilo de vida.

Vale ressaltar que estudos com essa temática servem de base para construção de várias diretrizes que visam ajudar a melhorar esse contexto, como por exemplo a criação do “Guia de atividade física de crianças e adolescentes”, que hoje adotam também recomendações mundiais relacionadas ao comportamento sedentário, exatamente pelos resultados encontrados nas pesquisas quanto ao estilo de vida dessa população e afins.

REFERÊNCIAS

- Brito, M., Pinho, L., Brito, A., Messias, R., Pinho, S., Oliveira, A. ... Silveira, M. (2019). Fatores associados ao estilo de vida de estudantes do ensino médio de escolas públicas. *Revista Gaúcha de Enfermagem*, 40, 1-8.
- Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M. & Bull, F. C. (2020). Global trends in insufficient physical activity among adolescents: a pooled analysis of 298 population-based surveys with 1.6 million participants. *Lancet Child & Adolesc Health*, 4, 23-35.
- Malta, D., Gomes, C., Barros, M., Lima, M., Silva, A., Cardoso, L. ... Szwarcwald, C. (2021). A pandemia de COVID-19 e mudanças nos estilos de vida dos adolescentes brasileiros. *Scielo Preprints*, 1-25.
- Milhomem, H., Silva, S., Silva, I., Leal, S. & Lucena, J. (2020). Características sociodemográficas e estilo de vida de adolescentes de Tocantinópolis/TO. *Capim Dourado: Diálogos em Extensão*, 3(1), 95-102.
- Rother, E. T. (2007). Revisão sistemática x revisão narrativa. *Acta Paulista de Enfermagem*. 20(2), 5-6.
- Soares, L., Moniz, M., Sousa, D., & Alves, R. (2019) Lifestyle and health risks to adolescents and young people. *Revista de Pesquisa: Cuidado é Fundamental Online*, 11(4),1025-1030.
- Souza, S., Schütz, S., Martins, F., Marçal, A., & Soares, N. (2019). Aptidão física relacionada à saúde em adolescentes de Itabaiana/SE. *Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício*, 18(3), 153-161.
- Vilela, U. N., & Nascimento, V. A. (2018). Análise do comportamento sedentário de estudantes em Ituiutaba, Minas Gerais. *Intercursos*, 17(1), 37-47.