

ESTADO NUTRICIONAL E PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS EM ESCOLARES DA CIDADE MARTINS RN

NUTRITIONAL STATUS AND PRACTICE OF PHYSICAL ACTIVITIES IN MARTINS RN CITY SCHOOLS

RUAN LUCAS PAIVA SILVA

Discente do Curso de Educação Física – CEF/CAMEAM/UERN
ru.an.lucas@hotmail.com

MARIA LÚCIA LIRA DE ANDRADE

Docente do Curso de Educação Física – CEF/CAMEAM/UERN
lucialira@uern.br

RESUMO

A prática de atividade física aliada a uma boa alimentação são fatores fundamentais para a manutenção da saúde. Contudo, nem todos seguem as diretrizes recomendadas. Uma atenção especial deve ser dada aos grupos dos escolares, uma vez que quanto mais cedo os hábitos saudáveis forem adotados, maior a propensão em esses indivíduos serem adultos saudáveis. Nesse contexto, o presente estudo teve como objetivo analisar o estado nutricional e a prática de atividades físicas para saúde em adolescentes do município de Martins-RN. Essa pesquisa se caracteriza como um estudo descritivo e quantitativo. A amostra foi composta por 40 escolares com idades variando entre 14 e 17 anos, com as variáveis peso e altura, calculou-se o Índice de Massa Corporal (IMC), e também foi perguntado a cada participante se o mesmo realizava alguma atividade física regular. Os dados foram tabulados no SPSS e apresentados em forma de frequência e porcentagem. Para avaliar a associação entre os dados categóricos, aplicou-se o teste do Qui-quadrado com nível de significância $p < 0,05$. Após a análise, o IMC foi classificado em zona saudável e zona de risco, esta classificação é feita de acordo com a tabela de teste do Projeto Esporte Brasil (PROESP-BR). A maioria dos participantes é do sexo masculino, sendo 57,5% e tendo 42,5% do sexo feminino. Observamos que a nossa amostra constitui 65% dos adolescentes que se encontram na zona saudável e 35% na zona de risco, podendo estar com excesso de peso ou abaixo do peso. No que diz respeito à prática de atividade física, 60% responderam que praticam alguma atividade física e 40% afirmaram que não praticam nem um tipo de atividade. Foi observado também que há um número maior de meninos que praticam atividade física, comparado ao número das meninas. Isso pode estar associado com atividades físicas coletivas e de caráter competitivo, deixando assim o sexo feminino de fora. Uma observação sobre a falta da prática de atividade física para estes adolescentes, aliado com um índice elevado de escolares na zona de risco merecem destaque nesse estudo. Em contrapartida uma quantidade considerável se encontra fora da zona de risco. Práticas devem ser adotadas para reverter essa situação e melhorar os hábitos de vida desses adolescentes.

Palavras-chave: Estado Nutricional. Prática de Atividade Física. Adolescentes.

ABSTRACT

The practice of physical activity combined with a good diet are fundamental factors for maintaining health. However, not everyone follows the recommended guidelines. Special attention should be given to groups of students, since the sooner healthy habits are adopted, the greater the propensity for these individuals to be healthy adults. In this context, the present study aimed to analyze the nutritional status and the practice of physical activities for health in

adolescents in the city of Martins-RN. This research is characterized as a descriptive and quantitative study. The sample consisted of 40 students aged between 14 and 17 years, with the variables weight and height, the Body Mass Index (BMI) was calculated, and each participant was also asked if he / she performed any regular physical activity. The data were tabulated in the SPSS and presented in the form of frequency and percentage. To assess the association between categorical data, the Chisquare test was applied with a significance level of $p < 0.05$. After the analysis, the BMI was classified as healthy and at risk, this classification is made according to the test table of Projeto Esporte Brasil (PROESP-BR). Most participants are male, 57.5% and 42.5% female. We observed that our sample constitutes 65% of adolescents who are in the healthy zone and 35% in the risk zone, and may be overweight or underweight. With regard to the practice of physical activity, 60% responded that they practice some physical activity and 40% stated that they do not practice even one type of activity. It was also observed that there is a greater number of boys who practice physical activity, compared to the number of girls. This may be associated with collective physical activities and of a competitive character, thus leaving the female sex out. An observation about the lack of physical activity for these adolescents, combined with a high rate of schoolchildren in the high-risk zone, deserves mention in this study. On the other hand, a considerable amount is outside the risk zone. Practices must be adopted to reverse this situation and improve the lifestyle of these adolescents.

Keywords: Nutritional Status. Physical Activity. Adolescents.

INTRODUÇÃO

A adolescência é uma fase caracterizada por profundas transformações e mudanças, sejam elas morfológicas, funcionais e psicológicas. Também podemos ressaltar que é neste período da adolescência que começa a se desenvolver o seu porte físico a sua estrutura corporal, com isto requer uma alimentação mais adequada, alimentos mais nutritivos, uma boa prática de atividades físicas, para que possa evitar futuras doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), como por exemplo, diabetes, doenças cardiovasculares e obesidade. Essas doenças podem trazer riscos irreversíveis e comprometer a fase adulta caso não sejam cuidadas, pois é na adolescência que ocorre a puberdade e com isso caracteriza-se o padrão de gordura do corpo para a fase posterior (RUELA *et al.*, *apud* SOARES, 2013, p. 18).

Outra reflexão que podemos destacar é a diminuição da prática de atividades físicas, onde está relacionado com as mudanças de hábitos, como assistir televisão e o uso de jogos eletrônicos por grandes períodos de tempo. Percebe-se que esses adolescentes estão seguindo uma rotina que corre um sério risco de ficarem sedentários, pois nesta fase de vida na “adolescência” que ocorre o mau uso do tempo livre por parte dos mesmos e seguindo uma má alimentação, como doces, refrigerantes e salgadinhos. Partindo deste ponto, torna-se

fundamentalmente de grande importância um monitoramento e a implementação de políticas públicas desses fatores de risco a saúde dos adolescentes.

A avaliação nutricional de forma particular, deve-se a números que possam fornecer informações sobre a adequação nutricional do adolescente e demais indivíduos tomando a interpretação como base classificatória do estado nutricional. O autor Vasconcellos (*apud* SOARES, 2013, p. 20) destaca que o estado nutricional se mantém entre o equilíbrio do consumo alimentar e as necessidades de nutrientes que fazem o indivíduo adolescente a vivenciar processos relacionados à organização da produção e consumo individual e familiar, processos que relacionam o consumo de grupos socioeconômicos e, processos que dependem da organização social e política, isso determinará diversas variáveis que auxiliarão no diagnóstico e conduta nutricional após uma avaliação nutricional.

Portanto, é de suma importância uma alimentação adequada, a fim de assegurar o crescimento e desenvolvimento destes adolescentes, para a promoção e a manutenção da saúde e do bem-estar do indivíduo. Hoje podemos ter um acompanhamento mais aproximado no ambiente escolar com estes adolescentes, onde a escola fornece uma alimentação por meio de nutricionistas e tem o professor de educação física, no qual o mesmo pode fazer avaliações destes adolescentes através de teste nas suas aulas, onde pode ser utilizado avaliações para o índice de massa corporal (IMC), pois estes servem para catalogar a condição nutricional do indivíduo, visto que, será o ponto de partida, para assim ser encaminhado para o profissional de saúde encontrar o diagnóstico e assim elaborar sua conduta terapêutica.

Outra reflexão que podemos trazer é a prática de atividades físicas, pois podemos observar que os adolescentes hoje estão impulsionados com os avanços tecnológicos como citado anteriormente, deixando a atividade física para o segundo plano. Esses adolescentes chegam a passar mais tempo em casa, e com isto muitas vezes aumenta o consumo alimentar de produtos industrializados e/ou de fácil consumo. Pitanga (2001) ressalta que estudos realizados nas últimas décadas têm demonstrado a relação da atividade física como meio de promoção de saúde, considerando que altos níveis de atividade física ou aptidão física estão associados à diminuição no risco de doença arterial coronariana, diabetes, hipertensão, osteoporose. Aqui quero destacar que este não é o primeiro autor que é apresentado no texto e que relata a importância da atividade física, podendo diminuir o risco de futuras doenças.

Com isto a atividade física nesta fase da vida, promove benefícios fisiológicos como o pico de massa mineral óssea, auxilia no aprimoramento da aptidão física, oferece promoção de saúde e melhora a qualidade de vida do adolescente. É recomendável que todo jovem, deve

exercitar-se moderadamente durante 60 minutos diários, porém estudos demonstram que mais de 50% das crianças e adolescentes não atingem esta recomendação (COMIM; ROCHA, 2015; LUCIANO *et al.*, 2016). Este ressaltado dos autores é de suma importância, pois a atividade física correta nesta fase contribui para formação de adultos ativos, para assim se torna uma ferramenta para a promoção da saúde.

Diante do exposto, o presente estudo se propôs a analisar o estado nutricional e a prática de atividades físicas para saúde em adolescentes do município de Martins-RN, em específico, da Escola Estadual Dr. Joaquim Inácio Ensino Médio em Tempo Integral (EEDJIEMTI).

METODOLOGIA

Tipo de pesquisa

Este estudo caracteriza-se como um estudo descritivo, que segundo Gil (2008) tem como finalidade “descrever as características de determinadas populações ou fenômenos”. Também se enquadra em uma pesquisa quantitativa, onde Knechtel (2014) destaca que a pesquisa quantitativa é uma modalidade de pesquisa que atua sobre um problema humano ou social, é baseada no teste de uma teoria e composta por variáveis quantificadas em números, as quais são analisadas de modo estatístico, com o objetivo de determinar se as generalizações previstas na teoria se sustentam ou não.

Sujeitos da pesquisa

A realização desta pesquisa contou com 40 adolescentes, sendo 23 do sexo masculino e 17 do sexo feminino, de uma escola da rede estadual de ensino do município de Martins- RN.

A população do presente estudo foi composta por alunos do 2º ano A e B de escola de tempo integral. De acordo com a direção da escola, no ano de 2020, estão matriculados 35 alunos no 2º ano A e 35 no 2º ano B, no total de 70 alunos, mais nem todos optaram em participar da pesquisa. O primeiro passo para realização do trabalho se deu na visita à escola. Na ocasião, houve uma conversa com o diretor e com a professora de educação física para explicações sobre a proposta do trabalho que seria realizado, momento no qual foi obtida a anuência.

Podemos destacar que durante a pesquisa houve uma suspensão das aulas, pelo qual motivo da pandemia do covid-19, onde o governo tomou algumas medidas para tentar frear o avanço dessa doença, dentre elas a suspensão das aulas de toda rede de ensino, seja ele público e privado. A suspensão das aulas inviabilizou a continuidade do da pesquisa com as demais

turmas. A turmas do 2^a ano A e B eram os alunos do estágio supervisionado IV, na qual foi possível ter uma vivência mais ampla com os mesmos.

Foram incluídos escolares de ambos os sexos, compreendendo uma faixa etária de 14 a 17 anos de idade, que se dispuseram realizar todos os procedimentos metodológicos os testes e estar presente no dia do teste. Os critérios de exclusão adotados foram adolescentes que não estiver presente no dia do teste e adolescentes que não optaram a participar no dia da metodologia.

Locus da pesquisa e Instrumentos de coleta de dados

A pesquisa foi realizada na cidade de Martins-RN, em uma escola da rede pública de ensino, atendendo o nível Ensino Médio em Tempo Integral, com total de 210 alunos.

Já a coleta de dados se deu por uma realização de um questionário do Projeto Esporte Brasil (PROESP-BR), sobre a prática de atividade física. Também foram avaliadas as medidas de dimensão corporal: massa corporal (peso) estatura (altura), com esses dados foi calculado o índice de massa corporal (IMC). O questionário aplicado bem como a categorização do estado nutricional com base no IMC se deu com base do Projeto Esporte Brasil (PROESP-BR), onde o mesmo é um observatório permanente de indicadores de crescimento e desenvolvimento corporal, motor e do estado nutricional de crianças e jovens entre 6 e 17 anos.

Análise Estatística

Os dados foram tabulados no SPSS. Os dados quantitativos foram apresentados em média e desvio padrão, bem como os valores mínimo e máximo. Os dados qualitativos foram apresentados em forma de frequência e porcentagem. Para avaliar a associação entre as variáveis qualitativas, aplicou-se o teste do Qui-quadrado com nível de significância $p < 0,05$.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Participaram da pesquisa um total de 40 participantes, os quais a média da idade foi de $16,1 \pm 0,54$. A média de peso foi $63,67 \pm 15,99$. O menor peso foi 41 kg e o maior foi 114 kg.

No que diz respeito ao sexo da amostra, obtivemos o número de 23 meninos (57,5%) e 17 meninas (42,5%), a uma diferença razoável entre os sexos. Esta diferença pode estar relacionada por se tratar de algumas atividades práticas, onde o aluno tem que se expor, onde tem que tirar medidas e peso, relevante a este ponto muitos deles ficam inibidos. Ao se tratar

destes pontos citados anteriormente o sexo masculino tem um ensejo maior dentro do ambiente escolar. Onde a maior participação do gênero masculino pode estar associada a questões culturais, onde os meninos tem um incentivo maior desde cedo pelos professores a participar de algumas atividades físicas, principalmente as coletivas, já as meninas são constantemente direcionadas para um lado mais social, com bem menos exercícios e isso quando participam, foi o que pode perceber quando estava no ambiente escolar.

No que diz respeito ao estado nutricional com base no IMC, os escolares apresentaram valores de IMC entre 14.8 kg/m² e 29.8 kg/m², em ambos os sexos. Estes dados isoladamente nos deram informações necessárias para chegar a resultados significantes. Os pontos de corte escolhidos para classificar os adolescentes quanto ao estado nutricional de acordo com sua classificação em zona saudável e zona de risco. O qual observamos uma porcentagem de indivíduos na zona saudável com 65% e na zona de risco 35% (Figura 1).

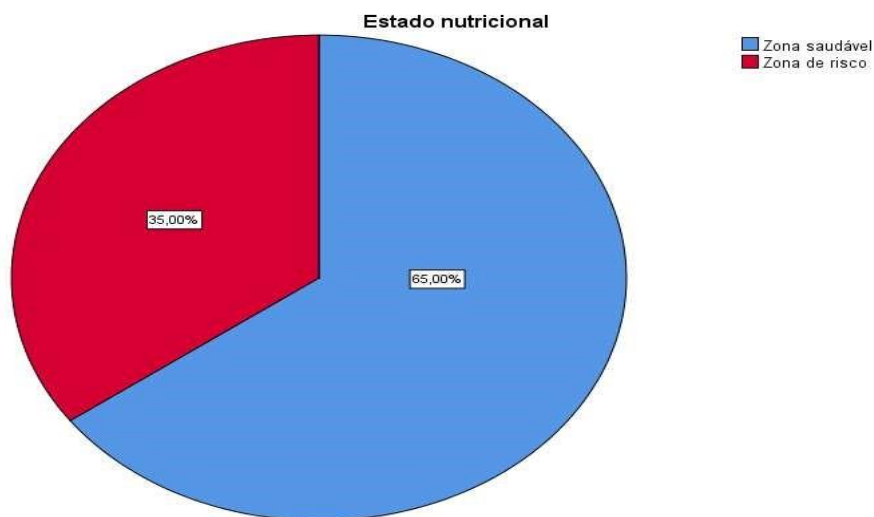


Figura 1. Estado nutricional dos escolares do município de Martins-RN, 2020.

Como podemos observar no gráfico, temos a maior parte dos alunos em zona saudável, abrangendo 65% dos pesquisados. É de grande importância para este grupo de adolescentes, pois aumenta a sua autoconfiança e aumenta a sua energia. Quando você se sentir bem fisicamente, você tende a se sentir bem emocionalmente. O grupo da zona saudável, provavelmente se encontra alunos que tenha uma prática de atividade física ativa e uma alimentação razoavelmente saudável, onde é de grande importância um equilíbrio entre a prática de atividade física e uma alimentação adequada, esses são fatores positivamente vinculados à melhoria da qualidade de vida destes adolescentes. Carazzato (1999) diz que a atividade física

e a nutrição é um fator relevante no crescimento e desenvolvimento adequado durante a adolescência, além de reduzir o risco de futuras morbidades.

Mas também há uma preocupação, pois observamos 35% destes adolescentes em zona de risco, sendo eles abaixo do peso ideal ou acima do peso ideal, muitos podem estar associados a uma má alimentação e a falta de atividades físicas. Isto os coloca em risco de desenvolver problemas de saúde graves que poderá impactar a qualidade de suas vidas podendo encurtar a vida útil destes adolescentes. Romero e colaboradores (2010) relatam que adolescentes com valores de IMC elevados (acima do adequado para a saúde) são menos envolvidos com a prática de atividades físicas do que os adolescentes com valores de IMC mais baixo.

Sabemos que para manter um peso corporal saudável é necessário a atividade física regular combinada com a alimentação nutritiva e equilibrada. Quando avaliamos se o estado nutricional possui alguma associação com o sexo, não visualizamos relevância estatística, o que pode ser facilmente observado na figura 2.

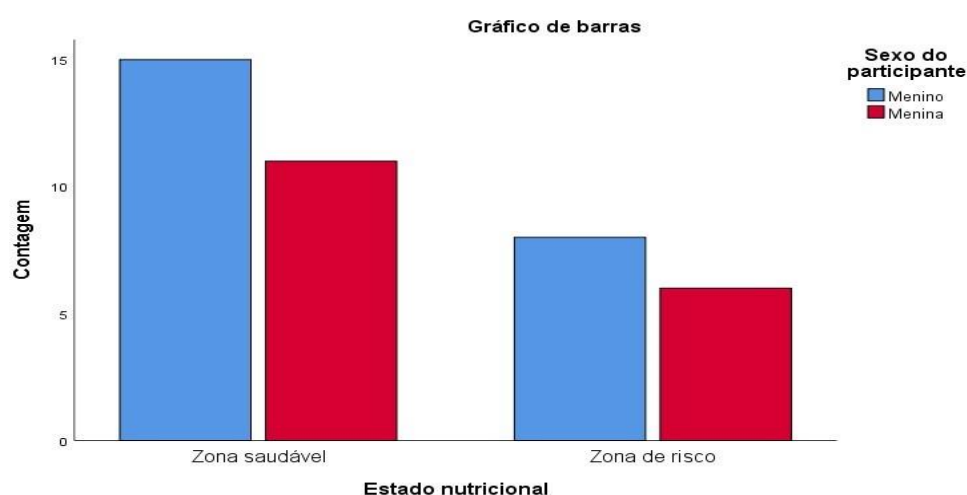


Figura 2. Estado nutricional de escolares de acordo com o sexo do município de Martins-RN, 2020.

No que diz respeito à prática de atividades físicas, 24 alunos (60%) responderam que praticam, enquanto 16 (40%) afirmaram que não praticam (figura 3).



Figura 3. Prática de atividade física por escolares do município de Martins-RN, 2020.

Com isto podemos destacar algumas das atividades físicas mais citada por eles que são: futsal, futebol, ciclismo e o karatê, e tem os adolescentes da aeróbica, musculação, caminhada e alunos que fazem os treinamentos funcionais (dados não apresentados). Um ponto a ser destacado é que temos adolescentes que fazem as modalidades esportivas e treinos funcionais e a musculação, onde se preocupam com a fisionomia do seu corpo. Esta preocupação pode estar associada com a mídia, pois a mesma é considerada como um dos mais importantes fatores envolvidos na construção da identidade dos adolescentes, pois produz modelos de vida, de consumo e de comportamento, divulga conhecimentos e debate temas que certamente influenciam a vida de todos (CIAMPO *et al.*, 2010). Concordamos com autores, pois hoje a busca da imagem corporal é um dos fenômenos mais impressionantes na sociedade atual, onde acarreta custos elevados e riscos à saúde, mais é uma realidade que enfrentamos.

Barros (1993) destaca que os adolescentes praticam exercícios por várias razões, que se diferenciam de acordo com a idade. Os principais fatores podem ser assim agrupados: para adquirir autoconfiança e satisfação pessoal, para sair da rotina das atividades curriculares, para se sociabilizar e para simular objetivos de vida, já que o esporte pode ser um palco de situações a serem vivenciadas na idade adulta. Já o interesse na promoção da saúde é citado por Wardley e colaboradores (1997) como um dos motivos pelos quais os adolescentes buscam a atividade física em academias, clubes e outros.

Diante do que os resultados nos mostram nesta pesquisa sobre a prática de atividade física, percebemos que estamos numa situação bem delicada com relação a estes adolescentes que não praticam nenhum tipo de atividade, sendo 40% da nossa amostra.

Sabemos que a vários motivos para estes adolescentes está sem esta prática de atividade física. Levando em consideração o contexto atual, de fácil comunicação entre as

peças deixando assim cada vez mais presos dentro de suas casas, hoje temos também a internet é algo que facilitou nossas vidas e também contribuem para a formação das crianças e adolescentes, porém, está contribuindo para o sedentarismo destes adolescentes.

Quando buscamos avaliar, se a prática de atividade física está relacionada com o sexo do participante, o teste do Qui-quadrado indicou que há uma associação estatística ($p=0,03$), conforme apresentado na figura 4.

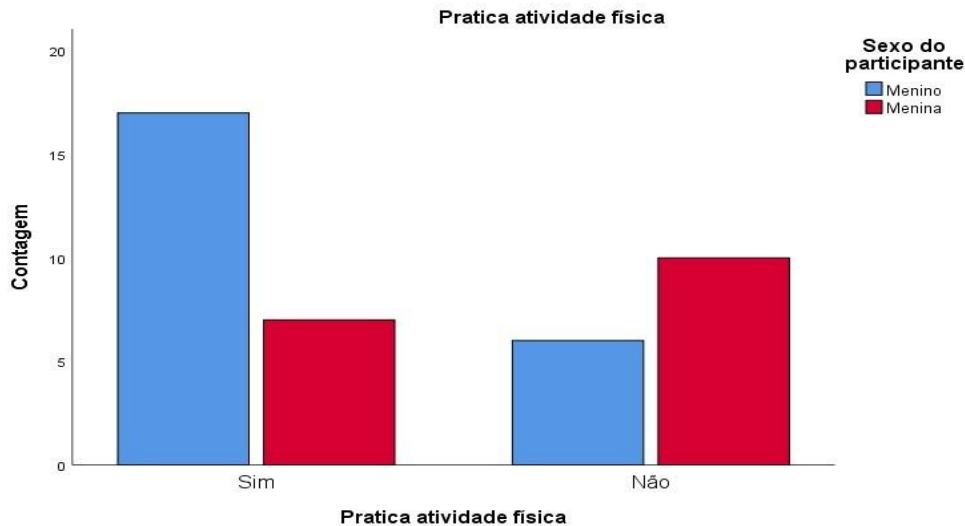


Figura 4. Prática de atividade física por escolares de acordo com o sexo do município de Martins-RN, 2020.

Como podemos ver no gráfico, há um número maior do sexo masculino que praticam atividade física comparado ao número do sexo feminino. Sabemos que os meninos se engajam mais em atividades físicas coletivas e de caráter competitivo, que são as modalidades que predomina no ambiente escolar, já as meninas requerem atividades mais simples, atividades individuais, que requerem do corpo menos força física, atividades que não aja tanto contato físico com os colegas, que muitas vezes não são ofertada dentro do ambiente escolar, com isso elas acabam sendo excluídas e a momentos que se excluem das atividades. Percebemos que há uma exclusão, mais não só por questão de gênero e sim por se considerarem muitas das vezes menos habilidosas para as práticas esportivas, com isto acabam se excluindo das atividades. Para Fraga (2000) apesar dos corpos masculinos e femininos se constituírem nas mais variadas instâncias escolares, parece que é na educação física que essa distinção é salientada repetidamente. Pois ainda hoje, a partir de uma hierarquia das aptidões físicas aceitas socialmente, considera-se as meninas "naturalmente" mais frágeis do que os meninos, justificando, assim, a necessidade de uma estrutura especial que proteja as meninas da "brutalidade" inerente aos meninos. Mais a meninas que praticam algumas modalidades no

ambiente escolar, mais como podemos ver no gráfico, ficam bem abaixo comparada com os meninos.

Dentro da pesquisa percebemos que as aulas de educação física têm a sua prática muito limitada, voltada apenas para uma modalidade que é o futsal, chamando sempre mais atenção da maioria dos meninos, deixando assim uma boa parte das meninas fora da prática e os que não tem um gosto pela modalidade optada na escola que é o futsal.

Podemos destacar a prática de futsal, segundo os meninos, como sendo a atividade física mais praticada, provavelmente por ser uma modalidade incentivada desde a sua infância, além de ter grande destaque no nosso país. Já entre as meninas predomina a prática de atividades físicas como, a musculação e a caminhada.

Outra razão que possa justificar esses achados é fator dos pais dos adolescentes do sexo masculino terem maiores níveis de prática de atividades físicas que os pais das adolescentes do sexo feminino, esta informação foi relatada pelos próprios adolescentes no momento da coleta de dados, no momento de avaliação realizada no final das aulas. Relativamente este é um tópico que reforça o papel fundamental da família na participação das atividades físicas, quer como modelos a seguir, quer como suporte e influência social, encontrando aceitação ainda hoje os que tem mais apoio social e familiar para a realização de atividades físicas.

Quando buscamos avaliar o Qui quadrado deu que não há correlação estatística entre o estado nutricional com a prática de esportes nesses adolescentes.

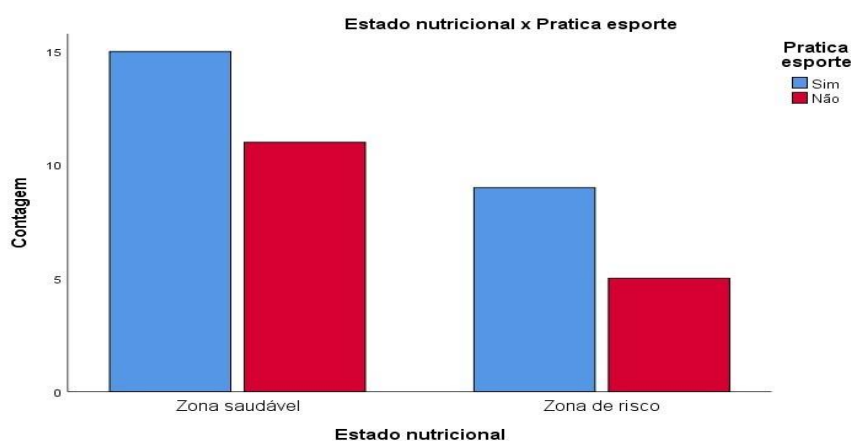


Figura 5. Estado nutricional x Prática de esportes por escolares do município de Martins-RN, 2020.

Verificando o gráfico 5, podemos observar que uma boa parte dos adolescentes se encontra na zona saudável e praticam alguma atividade física, com isto eles se apresentam como ativos, no que tange ao nível de atividade física desempenhado por eles. Esse ponto pode estar

associado a uma alimentação adequada junto de uma prática de atividade física com frequência, como já destacamos no decorrer da pesquisa.

Podemos ressaltar que a uma quantidade de adolescentes que se encontra na zona saudável, mas que não praticam nem um tipo de atividade física, desta forma destacamos eles como não ativos, em relação a prática da atividade física. Esse se torna um ponto interessante, onde os adolescentes se encontram na zona saudável mais sem a prática de atividade física ativa. Desta maneira, pode estar associado com a educação alimentar, sendo alimentos nutritivos, tendo um controle no consumo de alimentos de origem animal, utilizando óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades e até mesmo podendo está associado a compra em feiras livres de produtores rurais.

Estudos recentes têm construído evidências de que mudanças positivas nos fatores modificáveis, em especial no padrão alimentar e na atividade física dos indivíduos, respondem, em parte, pela redução da carga das doenças crônicas não transmissíveis para a população em geral. Diante disso, Araújo *et al.* (2010) destacam que o sistema de saúde tem que se organizado na tentativa de viabilizar intervenções voltadas para a promoção de um estilo de vida saudável, utilizando a escola como um dos espaços estratégicos para o diagnóstico, assim como para o incentivo à formação de hábitos alimentares saudáveis e à prática de atividades físicas regulares. Já Santos *et al.* (2010) destacam que se deve ressaltar, quando os padrões de atividade física e de estilos de vida saudáveis são adquiridos durante a infância e a adolescência tem uma maior probabilidade de ser mantida durante todo tempo de vida.

No entanto, foi possível observar no gráfico 5 que há adolescentes que se encontram na zona de risco, mesmo com a prática de atividade física, isto se torna um ponto preocupante, onde estes adolescentes que se encontra na zona de risco e com a prática de atividade física, pode estar associado com uma mal alimentação e uma prática de atividade física mínima, sendo muitas das vezes as atividade física nas aulas de educação física escolar, que na nossa realidade são mínimas, ocorrendo apenas uma vez na semana. Destacamos que no nosso gráfico 5 há adolescentes na zona de risco e os mesmos não realizam a prática da atividade física

Sichieri *et al.* (2008) e Matsudo *et al.* (1998), afirmam em seus estudos que o tempo gasto assistindo televisão ou de frente ao computador é um dos principais fatores para a diminuição do nível de atividade física em crianças e adolescentes, levando os mesmo a o sedentarismo na infância e na adolescência. Concordo plenamente com os autores e como já destaquei antes, este mundo moderno traz bastantes benefícios, tem um desenvolvimento

bastante acelerado, e conta com as tecnologias, mais também traz um grave problema, que é o sedentarismo, onde é uma das lutas que a nossa sociedade tem que combater.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante do quadro observado com a presente pesquisa, um alarmante achado sobre a falta da prática de atividade física para estes adolescentes, aliado com um índice elevado de escolares na zona de risco, implica que devem ser pensadas estratégias para reestruturar essa situação. Pensando um pouco mais nestes adolescentes, no ambiente escolar pode haver algumas mudanças, já que se trata de uma escola de tempo integral. Mudanças essas que o professor de educação física deve utilizar ideias de atividades físicas como prática regular. Esportes como, basquete, futebol, handebol, voleibol, prática de atletismo como, corrida, saltos, atividades rítmicas e expressivas. A prática regular dessas atividades permitirá aos adolescentes os benefícios sobre saúde a curto, meio e longo prazo como relatou um estudo de Gebara (1992).

Com tudo isso, sabemos que quem pode tentar mudar esta realidade é a escola, introduzindo os alunos que não realizam nenhum tipo de prática física, além de instigar de forma mais efetiva aqueles do sexo feminino, inserindo outras possibilidades de trabalho nas aulas de educação física. É preciso envolver todos nas aulas, meninos e meninas. Então, o que pode ser feito? Segundo Altmann, Ayoub e Amaral (2011), alterar as regras do jogo para ter participação de todos, pode ser uma solução que resolve este problema. Um jogo de futsal em que o gol só pode ser feito depois de todas as meninas do time tocarem na bola ou só valer gol das mesmas, faz com que se “institua” a “obrigação” da participação feminina no jogo. Com esta solução teríamos uma maior participação nas aulas de educação física e estaríamos incluindo tanto as meninas, como os meninos menos habilidosos nas práticas esportivas da aula.

Com isto, podemos observar que os motivos que levam os adolescentes à prática algum tipo de exercício podem ser; a socialização, onde a prática de atividade serve para a maioria destes adolescentes como "antídoto" natural de vícios. Com a prática de algum exercício físico a um empenho na busca de objetivos reforçando a autoestima destes adolescentes.

Sabemos que o esporte, além de ajudar na saúde desses futuros adultos, melhora muito a interação deles uns com os outros, onde isto é bastante nítido nas aulas práticas de Educação Física. O esporte enfatiza muito o trabalho em equipe onde interagem, trocam experiências e se tornam mais humanitários. Aprendem a respeitar tanto o professor que os ensina como seus colegas, desenvolve, a partir da autoestima, diversos conceitos em função dos diversos papéis sociais que terão que adquirir, por exemplo, como filho, aluno, colega, namorado e atleta. De

tal modo, os diversos conceitos de avaliação da autoestima e autoconceito envolvem múltiplas dimensões, que irão somando à medida que progredimos no ciclo de vida (FARIA, 2001).

REFERENCIAS

ALTMANN, H., AYOBI, E. E AMARAL, S. C. F. Gênero na prática docente em educação física: “meninas não gostam de suar, meninos são habilidosos ao jogar?” **Revista estudos feministas**, Florianópolis, v. 19, n. 2, p. 491 – 501, 2011.

ARAÚJO F.L, MONTEIRO L.F, PINHEIRO M.H.N.P, SILVA C.A.B. Prevalência de fatores de risco para hipertensão arterial em escolares do município de Fortaleza, CE. **Revista Brasileira Hipertens**, Rio de Janeiro, v.17, n.4, p. 203-209, 2010.

BARROS R. Os adolescentes e o tempo livre: lazer – atividade física. In: Coates V, Franço LA, Beznos GW. **Medicina do adolescente**. São Paulo: Sarvier, 1993.

CARAZZATO, J.G. 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.

CIAMPO, L.A.D, CIAMPO, I.R.L.D. Adolescência e imagem corporal. **Revista Oficial do Núcleo de Estudos da Saúde do Adolescente**, Rio de Janeiro, v. 7, n. 4, p. 55-59, 2010.

COMIM, J.; ROCHA. R.E.R. Relação entre percepção de hábitos saudáveis de vida e sua influência na aptidão física de adolescentes. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, Vila Ipojuca, v. 9. n. 54, p. 387-393, 2015. Disponível em: <http://www.rbpfex.com.br/index.php/rbpfex/article/view/814>. Acesso em: 14 abr. 2020.

FARIA, L.; SILVA, S. Promoção do auto-conceito e prática de ginástica de academia. **Psicologia: Teoria, Investigação e Prática**, Braga, v. 6, n.1, p. 45-57, 2001.

FRAGA, A. B. **Corpo, Identidade e Bom - Mocismo**. Belo Horizonte: Autêntica, 2000.

GAYA, A. et al. **Projeto Esporte Brasil PROESP-Br**. Manual de testes e avaliação, p. 1-20, 2012. Disponível em: <<https://www.proesp.ufrgs.br>> Acesso em: 22 outubro 2019.

GEBARA, A. et al; **Educação Física & Esportes**, São Paulo: Papyrus 1992.

GIL, A. C. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. São Paulo: Atlas SA, 2008.

KNECHTEL, M. R. **Metodologia da pesquisa em educação**; uma abordagem teórico prática dialogada. Curitiba: Intersaberes, p.193, 2014.

LUCIANO, A. P.; BERTOLI, C. J.; ADAMI, F.; ABREU, L. C. Nível de Atividade Física em Adolescentes Saudáveis. **Revista Brasileira de Medicina Esporte**, Vila Mariana, v. 22, n. 3, p. 191-194, 2016.

MATSUDO S. M. Nível de Atividade Física em crianças e adolescentes de diferentes regiões de desenvolvimento. **Revista Brasileira Atividade Física e Saúde**, Florianópolis, v.3, n.4, 1998.

PITANGA, F. J. G; PITANGA, C. P. S. Epidemiologia da atividade física, saúde e qualidade de vida. **Revista Baiana de Educação Física**, Salvador, v.2, n.2, 2001.

ROMERO, A. et al. Determinantes do índice de massa corporal em adolescentes de escolas públicas de Piracicaba, **Revista Ciência & Saúde Coletiva**, São Paulo, v. 15, n. 1, p. 141-149, 2010.

SANTOS C.M, JUNIOR R.S.W, BARROS S.S.H, JUNIOR J.C.F, BARROS M.V.G. Prevalência e fatores associados à inatividade física nos deslocamentos para escola em adolescentes. **Caderno de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v.26, n.7, p.1419-1430, 2010.

SICHERI, R; SOUZA R. A. Estratégias para a prevenção da obesidade em crianças e adolescentes. **Caderno de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v.36, n.6, 2008.

SOARES, T. S. L. Avaliação Nutricional, Consumo Alimentar e Tempo de Tela dos Adolescentes Moradores da Grande Goiabeiras em Vitória/ES. 2013. 96f. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharel em Nutrição) - Faculdade Católica Salesiana do Espírito Santo, VITÓRIA, 2013. Disponível em:
<http://www.ucv.edu.br/fotos/files/AVALIACAO%20NUTRICIONAL%20ADOLESCENTES.pdf>. Acesso em: 02 de abr.2020.

WARDLEY BL, PUNTIS JW, TAITZ LS. The schoolchild and adolescent. In: - **Handbook of child nutrition**. 2. ed., New York, Oxford University, 1997.