

## Práticas de atividades físicas e esportivas entre alunos do Instituto Federal de Santa Catarina: a influência dos Jogos de Integração (JIFSC) no comportamento ativo entre os alunos dos curso técnicos, integrados ao ensino médio. <sup>(1)</sup>

Juliana da Silva<sup>(2)</sup>; Sarah Tavares<sup>(3)</sup>, Marjory Brenda Maia<sup>(4)</sup>, Nicole Barbosa Alves<sup>(5)</sup>,  
Maick da Silva Viana<sup>(6)</sup>

### Resumo Expandido

<sup>(1)</sup> Trabalho executado com recursos do Edital de Pesquisa para o Ensino Médio – PIBIC EM 2015-2016 (Edital nº 04/2015/PROPII), da Pró-Reitoria de Pesquisa, Pós-Graduação e Inovação.

<sup>(2)</sup> Professor orientador; Instituto Federal de Santa Catarina; Joinville, Santa Catarina; juliana.silva@ifsc.edu.br; <sup>(3)</sup> Bolsista; Instituto Federal de Santa Catarina; Joinville, Santa Catarina; <sup>(4)</sup> Bolsista; Instituto Federal de Santa Catarina; Joinville, Santa Catarina; <sup>(5)</sup> Bolsista; Instituto Federal de Santa Catarina; Joinville, Santa Catarina. <sup>(6)</sup> Professor, Instituto Federal de Santa Catarina; Joinville, Santa Catarina.

**RESUMO:** Estudos realizados nos últimos anos apresentam valores elevados de níveis insuficientes de atividades físicas entre os adolescentes. Participaram deste estudo 119 escolares, (63% meninos e 37% meninas), com idade média foi de 16 anos ( $\pm 0,74$ ). Os participantes frequentam os cursos Técnicos Integrados ao Ensino Médio do Instituto Federal de Santa Catarina, Câmpus Joinville. Para a caracterização sociodemográfica e do histórico escolar foi utilizado o questionário adaptado de Silva (2014). O nível de atividades físicas foi mensurado com IPAQ, versão oito, curta. E a investigação da prática esportiva e fatores relacionados à participação nos jogos de integração foram realizados com questões confeccionadas para o estudo. Os dados foram analisados com estatística descritiva e inferencial. O estudo demonstrou que 57,6% dos participantes apresentou pelo menos os 300 minutos semanais de prática de atividades físicas recomendadas pela OMS. Não houve associações entre a prática de atividades físicas e as variáveis sociodemográficas investigadas. Em relação à influência dos JIFSC na adesão à prática esportiva pelos participantes da pesquisa, 55,5% relatou que a simples existência dos Jogos desperta neles o interesse em praticar esportes. Acredita-se que os resultados encontrados demonstram a importância de eventos como os Jogos de integração para incentivar os alunos a praticarem esportes ainda durante a vida escolar, possibilitando a continuação destes hábitos na idade adulta.

**Palavras-chave:** Estilo de vida ativo, Treinamento esportivo, Adolescentes.

### INTRODUÇÃO

Trabalhos científicos relacionados aos benefícios da prática de atividades físicas na adolescência têm sido bastante comuns na literatura (TASSITANO, et al., 2007). Verifica-se relações positivas com a prevenção de doenças crônicas não transmissíveis (DURSTINE, et al. 2012), bem como de comportamentos considerados de risco (BARONE; O'HIGGINS, 2010). No entanto, estudos realizados nos últimos anos apresentam valores elevados de níveis insuficientes de atividades físicas entre os adolescentes. As pesquisas consultadas, realizadas com jovens brasileiros apresentaram percentuais que variaram de 36,5% a 70,2% (CASTRO, et al. 2008; CESCHINI, et al., 2009; COPETTI; NEUTZLING; SILVA, 2010; FARIAS JUNIOR, et al. 2009; SILVEIRA; SILVA, 2011).

Um dos meios para o incentivo a prática de atividades físicas é a identificação dos fatores que

se relacionam a adesão tanto de um estilo de vida ativo, como aos comportamentos sedentários entre os adolescentes. Porém, tais fatores são bastante diversificados, o que implica na necessidade de novos estudos. A literatura apresenta relações entre a prática de atividades físicas por adolescentes a aspectos sociais, econômicos, demográficos, escolares, psicossociais, contextuais, dentre outros (FARIAS JÚNIOR; 2006; DUMITH et al., 2012; GONÇALVES et al., 2007; REIS; PETROSKI, 2005; ALVES et al., 2012; REICHERT et al., 2012; OEHLSCHLAEGER et al., 2004; HALLAL et al., 2010; FARIAS JÚNIOR et al., 2012).

Dentre os aspectos contextuais, destacamos as oportunidades de prática encontradas nos ambientes frequentados pelos adolescentes. Um importante exemplo vem sendo contextualizado pelo Instituto Federal de Santa Catarina, que nos últimos anos, tem realizando os Jogos de Integração – JIFSC, envolvendo todos os Câmpus, independente

das modalidades de cursos ofertados. O convívio com os alunos dos cursos técnicos integrados ao ensino médio do IFSC possibilita a verificação de um crescente aumento no número de alunos interessados na participação do evento, que ocorre de forma anual, e em diferentes sedes. O que direta ou indiretamente pode ser um importante meio de motivação para a prática de atividades físicas ou esportivas entre os adolescentes. Tal verificação empírica levanta o interesse em relação ao impacto que este tipo de ação pode vir a ter na qualidade de vida dos alunos do IFSC. Desta forma, chegou-se ao seguinte questionamento: Qual a influência dos Jogos de Integração (JIFSC) na prática de atividades físicas ou desportivas por alunos dos cursos, técnicos integrados ao ensino médio, do Instituto Federal de Santa Catarina - IFSC?

A realização do estudo se justifica pela necessidade de avaliação das ações realizadas pelas instituições de ensino, mais especificamente o IFSC, de modo a verificar as modificações ocasionadas na vida dos estudantes, bem como de possíveis melhorias metodológicas ou logísticas, a partir dos resultados da pesquisa.

O estudo traz como objetivo geral: investigar a influência dos Jogos de Integração (JIFSC) na prática de atividades físicas ou desportivas por alunos dos cursos, técnicos integrados ao ensino médio, do IFSC.

## METODOLOGIA

### Participantes

Participaram do estudo 119 adolescentes, (63% meninos e 37% meninas), com idade média foi de 16 anos ( $\pm 0,74$ ). Os participantes frequentam os cursos Técnicos em Eletroeletrônica e Mecânica Integrados ao Ensino Médio, do Instituto federal de Santa Catarina, Câmpus Joinville.

### Instrumentos de medida

Para a caracterização sociodemográfica e do histórico escolar foi utilizado o questionário adaptado de Silva (2014). A avaliação do nível de atividades físicas foi realizada por meio do Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ), versão oito, curta (GUEDES; LOPES e GUEDES, 2005). Por fim, a investigação da prática esportiva pelos adolescentes e fatores relacionados a participação nos jogos de integração foi realizada por meio de questões confeccionadas para o estudo.

### Procedimento para coleta dos dados

Todos os instrumentos foram organizados em documento único, anônimo, aplicado em formato eletrônico e *on line*. O preenchimento dos questionários foi realizado individualmente e o tempo médio gasto nesta ação foi de aproximadamente 25 minutos.

Todas as coletas de dados foram realizadas durante o período letivos dos participantes, no momento das aulas de Educação Física. As coletas de dados foram previamente agendadas e realizadas nos laboratórios de informática do IFSC, Câmpus Joinville. Os procedimentos metodológicos seguiram a *resolução nº 466/2012, do Conselho Nacional de Saúde*, que trata de pesquisas e testes em seres humanos.

Após a coleta dos dados, os questionários foram analisados por meio de estatística descritiva, com análise de frequências (relativas e absolutas). Utilizou-se o teste  $X^2$  a fim de verificar possíveis associações entre as variáveis e teste U de Mann Whitney para análise de diferenças entre grupos.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Verificou-se que os participantes eram em sua maioria do sexo masculino (63%), estudavam no período matutino (78,2%), não possuíam atividades profissionais (85,7%), não apresentavam histórico de reprovação no currículo escolar (82,4%), auto-identificavam-se como brancos (81,5%) e residiam com o pai e a mãe (79%).

No que se refere ao percentual de participantes ativos e insuficientemente ativos fisicamente, um maior número de estudantes, 57,6%, apresentou pelo menos o mínimo de 300 minutos semanais de prática de atividades físicas recomendadas pela Organização Mundial da Saúde (GUEDES; LOPES e GUEDES, 2005). O estudo realizado por Silva (2014), com estudantes de ensino médio dos municípios da Grande Florianópolis encontrou um valor superior de adolescentes insuficientemente ativos (61,4%). Embora a presente pesquisa tenha encontrado uma pequena maioria de adolescentes ativos, o percentual de insuficientemente ativos levanta preocupações, tendo em vista a importância do desenvolvimento de hábitos de vida saudáveis entre os jovens, visando a sua manutenção na idade adulta (DUMITH, et al., 2012; HALLAL, et al.; 2006).

Não houve associações entre a prática de atividades físicas e as variáveis sociodemográficas investigadas (tabela 1). Diferentemente do verificado entre os participantes do estudo, a literatura apresenta associações entre as variáveis sociodemográficas e a prática de atividades físicas (SILVA, 2014; ALVES, et al., 2012; REICHERT, et al., 2012). Dentre os fatores demográficos, o sexo pode

ser citado como o que apresenta as maiores associações, sendo as moças quase sempre indicadas como mais insuficientemente ativas (ANTRONETTE, et al., 2011; CASTRO, et al., 2008).

**Tabela 1** – Frequência de participantes ativos e insuficientemente ativos de acordo com as variáveis sociodemográficas.

		Class. Atividades Físicas*			
		Ativo		Ins. Ativo	
		n	%	n	%
Sexo	Masculino	38	62,3	23	37,7
	Feminino	19	50	19	50
Turno	Matutino	45	57,7	33	42,3
	Vespertino	12	57,1	9	42,9
Reprovação	Sim	10	58,8	7	41,2
	Não	47	57,3	35	42,7
Ativ. Profissional	Sim	7	58,3	5	41,7
	Não	50	57,5	37	42,5

\*Todos os p valores do teste  $\chi^2$  foram superiores a 0,05.

Fonte: autoria própria.

No que diz respeito à prática esportiva, 53,8% dos participantes relataram praticar alguma modalidade esportiva além das aulas de Educação Física. A maioria relatou participar destas práticas anteriormente ao ingresso no IFSC (78%). O tempo de prática com maior frequência foi de pelo menos um ano (40%), seguidos de quatro anos ou mais (32,7%).

Por fim, o estudo objetivou analisar as possíveis influências dos Jogos de Integração do Instituto Federal de Santa Catarina como motivador para a prática esportiva pelos adolescentes. Neste aspecto houve um importante fator limitador do estudo. Quando a pesquisa foi submetida existia um espaço destinado à prática esportiva no Câmpus de atuação da professora orientadora da pesquisa. Neste espaço seriam disponibilizados treinamentos esportivos, visando preparar os alunos para a participação na quinta edição dos JIFSC, realizado no ano de 2016 e principalmente motivá-los a participar das equipes esportivas. Porém, iniciou-se a construção do ginásio sobre a única quadra disponível nos Câmpus, impossibilitando a realização dos treinos. Contudo, mesmo com estas condições adversas, 55,5% dos participantes relatou que a simples existência dos Jogos desperta neles o interesse em participar de equipes esportivas. Quando analisadas as respostas dos alunos que já praticam e não praticam esportes, verifica-se que o JIFSC apresenta um impacto maior entre os alunos que não participam de equipes esportivas (tabela 2), o que denota a grande importância de eventos desta natureza como fator motivador para a adesão a prática esportiva pelos jovens. Acredita-se que se

os treinamentos tivessem ocorrido no espaço do Câmpus, seria possível verificar a mudança de comportamento nestes participantes, deixando de ser apenas uma intenção positiva para uma ação efetiva. Esta afirmação se baseia, nos 34,5% de alunos que, mesmo sem a oferta institucional e principalmente supervisão e orientação dos Professores de Educação Física, buscaram a preparação para o JIFSC de maneira voluntária, em equipes esportivas totalmente independentes do IFSC, ou organizando-se em grupos para treinamentos no contraturno das aulas.

**Tabela 2** – Frequência de alunos interessados em praticar esportes sob influência do JIFSC.

	O JIFSC desperta o interesse em praticar esportes			
	Sim		Não	
	n	%	n	%
Praticam modalidades esportivas fora	29	52,7	26	47,3
Não praticam modalidades esportiva	37	57,8	27	42,2

\*O valor do p para o teste U de Mann Whitney foram superiores a 0,05.

Fonte: autoria própria.

## CONCLUSÕES

A pesquisa demonstrou que embora um maior número de alunos seja considerado fisicamente ativo, há um elevado percentual de adolescentes que apresentam pouca ou nenhuma prática de atividades físicas semanais.

No que se refere à prática de atividades esportivas, devido à falta de estrutura do Câmpus, os participantes tem a necessidade de procurar alternativas, sem a supervisão dos professores de Educação Física para a praticarem esportes.

Devido os fatores limitadores, houve dificuldades para analisar a influência dos JIFSC na prática esportiva dos alunos, pois não foi possível oferecer o treinamento esportivo preparatório para o evento. No entanto, mesmo com estas adversidades um maior número de alunos que não pratica atividades físicas e esportivas demonstrou interesse em iniciar devido a existência dos jogos de integração.

Acredita-se que os resultados encontrados demonstram a importância de eventos como os Jogos de Integração para incentivar os alunos a praticarem esportes ainda durante a vida escolar, possibilitando a continuação destes hábitos na idade adulta.

## REFERÊNCIAS

- ALVES, C. F. A. Fatores associados à inatividade física em adolescentes de 10-14 anos de idade, matriculados na rede pública de ensino do município de Salvador, BA. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, v.15, n.4, p.858-70, 2012.
- ANTRONETTE K. Y. et al. Role Modeling, Risk, and Resilience in California Adolescents. **Journal of Adolescent Health**, v.48, n.1, p.36-43, 2011.
- BARONE, A.; O'HIGGINS, N. Fat and out in Salerno and its province: Adolescent obesity and early school leaving in Southern Italy. **Economics and Human Biology**, v.8, n.1, p.44-57, 2010.
- CASTRO, I. R. R. et al. Vigilância de fatores de risco para doenças não transmissíveis entre adolescentes: a experiência da cidade do Rio de Janeiro, Brasil. **Cadernos de Saúde Pública**, v.24, n.10, p. 2279-2288, 2008.
- CESCHINI, F. L. et al. Prevalência de inatividade física e fatores associados em estudantes do ensino médio de escolas públicas estaduais. **Jornal de Pediatria**, v.85, n.4, p.301-306, 2009.
- COPETTI, J.; NEUTZLING, M. B.; SILVA, M. C. Barreiras à prática de atividades físicas em adolescentes de uma cidade do sul do Brasil. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, v.15, n.2, p.88-94, 2012.
- DUMITH, S. C. Predictors of physical activity change during adolescence: a 3.5-year follow-up. **Public Health Nutrition**, v.15, n.12, p.2237-2245, 2012.
- DURSTINE, J. L. et al. Chronic disease and the link to physical activity. **Journal of Sport and Health Science**, v.2, n.1, p.3-11, 2013.
- FARIAS JÚNIOR, J. C. et al. Comportamentos de risco à saúde em adolescentes no Sul do Brasil: prevalência e fatores associados. **Revista Panamericana de Salud Publica**, v.4, n.25, p.344-52, 2009.
- FARIAS JÚNIOR, J. C. et al. Prática de atividade física e fatores associados em adolescentes no Nordeste do Brasil. **Revista de Saúde Pública**, v.46, n.3, p.505-515, 2012.
- FARIAS JÚNIOR, J. C. Prevalência e fatores de influência para inatividade física em adolescentes. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v.14, n.1, p.63-70, 2006.
- GONÇALVES, H. Fatores socioculturais e nível de atividade física no início da adolescência. **Revista Panamericana de Salud Publica**, v.22, n.4, p.246-253, 2007.
- GUEDES, D. P.; LOPES, C. C.; GUEDES, J. E. R. P. Reprodutibilidade e validade do Questionário Internacional de Atividade Física em adolescentes. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v.11, n.2, p.151-8, 2005.
- HALLAL, P. C. et al. Prática de atividade física em adolescentes brasileiros. **Ciência e Saúde Coletiva**, v.15, s.2, p.3035-3042, 2010.
- HALLAL, P. C. et al. Early determinants of physical activity in adolescence: prospective birth cohort study. **British Medical Journal**, v.332, n.7548, p.1002, 2006.
- OEHLSCHLAEGER, M. H. K. et al. Prevalência e fatores associados ao sedentarismo em adolescentes de área urbana. **Revista de Saúde Pública**, v.38, n.2, p.157-163, 2004.
- REICHERT, F. F. et al. Objectively Measured Physical Activity in the 1993 Pelotas (Brazil) Birth Cohort. **Medicine e Science in Sports e Exercise**, v.44, n.12, p.2369-2375, 2012.
- REICHERT, F. F. et al. Objectively Measured Physical Activity in the 1993 Pelotas (Brazil) Birth Cohort. **Medicine e Science in Sports e Exercise**, v.44, n.12, p.2369-2375, 2012.
- REIS, R. S.; PETROSKI, E. L. Application of the social cognitive theory to predict stages of change in exercise for brazilian adolescents. **Revista Brasileira Cineantropometria Desempenho Humano**, v.7, n.2, p.62-68, 2005.
- SILVA, J. **Estilo de vida de adolescentes e variáveis contextuais**. 2014. 253 f. (Doutorado em Ciências do Movimento Humano – Linha de Pesquisa: Atividade Física e Saúde) – Universidade do Estado de Santa Catarina. Programa de Pós-Graduação em Ciências do Movimento Humano, Florianópolis, 2014.
- SILVEIRA, E. F.; SILVA, M. C. Conhecimento sobre atividade física dos estudantes de uma cidade do sul do Brasil. **Motriz**, v.17 n.3. p.456-467, 2011.
- TASSITANO et. al. Atividade física em adolescentes brasileiros: uma revisão sistemática. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**, v.9 n.1, p. 55-60, 2007.