

## **CARACTERÍSTICAS, INTERESSES E MOTIVAÇÕES DA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA NO TEMPO LIVRE DOS ALUNOS DO ENSINO TÉCNICO MODULAR DO CEFET-PB**

M.J. F. Gomes

Coordenação de Educação Física - CEFET-PB

Av: 1º de Maio, S/N, Jaguaribe, João Pessoa - PB

mjosely@cefetpb.edu.br

### **RESUMO**

Este estudo é de tipo descritivo, onde foi utilizado como instrumento de medida um questionário auto administrado válido e fiável para o objetivo proposto. O objetivo deste estudo é descrever as características da prática de Atividade Física no tempo livre, os interesses e motivações destes alunos do CEFET-PB com relação à mesma. A pesquisa foi realizada sobre uma amostra de 442 sujeitos, com idade média de 23 anos, representativa dos 1.442 alunos dos cursos Técnicos pertencentes aos dois centros: João Pessoa e UNED de Cajazeiras. Foi aplicada a estatística descritiva e inferencial. Os resultados mais relevantes mostram que os alunos são mais sedentários (54,3%) que ativos (45,7%); o gênero ( ,000), o turno ( ,049).e a renda ( ,012) foram as dimensões sócio-demográficas que apresentaram significação com relação ao nível de prática de atividade física (AF). Com respeito à dimensão como são realizadas as práticas de atividade física para os alunos ativos, os dados mais representativos são: 65,84% dos entrevistados praticam AF por sua própria conta e 36,63% praticam-na como atividade do centro de ensino ou de trabalho. Para a dimensão com quem são realizadas estas práticas, os dados mais representativos são: 74,75% dos entrevistados praticam AF com grupo de amigos ou companheiro de estudo, e 44,05% depende, algumas vezes só e outras em grupo. Analisando os motivos por que os alunos praticam AF, encontramos uma porcentagem de 86,1% de praticantes que fazem AF para melhorar a condição física, e 81,7% para divertir-se. Com relação aos motivos do abandono da prática de AF, encontramos para o motivo 1º, com uma porcentagem de 47% (porque os estudos e trabalho exigem muito); e em 2º lugar com 16,21%, não ter motivação. O motivo de porque nunca fizeram AF; encontramos em 1º lugar com 35,18% (não ter tempo) e, em 2º lugar, com 22,22% (por preguiça ou falta de vontade). Como conclusão, se pode afirmar que, no Ensino Técnico modular do CEFET-PB, existe mais estudantes sedentários que ativos, sendo mais ativos os homens com maior renda familiar e do turno da tarde. Os alunos ativos praticam mais AF por sua conta e com grupo de amigos. Os motivos do porque pratica AF; é para melhorar a condição física; os motivos do abandono da pratica de AF é porque o trabalho e os estudos exigem muito, e os que nunca praticaram AF afirmam que não têm tempo.

**PALAVRAS-CHAVE:** Atividade Física, Ensino Técnico e Lazer.

## 1. INTRODUÇÃO

A diminuição da prática habitual de atividade física no ambiente doméstico, no laboral e na vida cotidiana em geral é uma das características típicas da vida moderna. As máquinas não só substituíram o homem nas funções mecânicas do trabalho como também em sua vida habitual, e devemos considerar que este fato será crescente no futuro. Atualmente os meninos e adolescentes apresentam um gasto energético entre 20% e 30% menor que o preconizado pela Organização Mundial da Saúde – OMS (BAR-OR et al, 1998).

Com relação a esse novo estilo de vida, pode-se verificar a atividade física como uma necessidade social. Para o conceito de atividade física (AF), existe um consenso entre os pesquisadores desta área. Desta forma, se define a AF como qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos, que resultam em gasto energético maior que nos níveis de repouso (NAHAS e CORBIN, 1992a).

Devis et al (2000) vão mais além no seu conceito de AF, definindo-a, como qualquer movimento corporal intencional que se realiza com os músculos esqueléticos, resultando em um gasto energético e em uma experiência pessoal e prática social, que nos permite interagir com os seres e o ambiente que nos rodeia.

É importante enfatizar que o gasto energético das AFs em nosso cotidiano é classificado em cinco categorias: a demanda energética proveniente do tempo dedicado ao descanso e às necessidades vitais, como o sono, alimentação, higiene etc.; a demanda energética provocada por atividades de desempenho de uma ocupação profissional; a demanda energética necessária à realização de tarefas no lar; a demanda energética provocada por atividades de lazer e de tempo livre; e as demandas energéticas induzidas pela participação em atividades esportivas e em programas de treinamento (CASPERSEN et al, 1995). A AF a que nos referimos neste trabalho está relacionada com o lazer e tempo livre.

A diminuição da prática de AF vai-se instaurando progressivamente à medida que as sociedades vão se desenvolvendo industrialmente. Sabemos que o progresso tecnológico favorece o sedentarismo basicamente por três fenômenos: a diminuição da demanda de trabalho físico na atividade laboral, o aumento de transportes mecanizados e o incremento na oferta do lazer passivo (TORRES E CASTARLENAS, 2004).

Baseados no que foi dito antes, podemos proferir que a falta de AF é um dos principais fatores de risco para a nossa saúde. Esta carência não só afetou o indivíduo como também, em certo sentido, se converteu em uma obrigação social. Os gastos sanitários que se produzem de forma direta ou indireta por causa da falta de AF alcançou os limites de suas possibilidades de financiamento, inclusive ultrapassou (WEINEK, 2001).

A partir, então, do que abordamos anteriormente, trazemos como objetivo geral, para este trabalho: descrever as características da prática de Atividade Física no tempo livre, os interesses e motivações destes alunos do CEFET-PB com relação à mesma.

Levando em consideração os estudos realizados e os dados com os quais estes contribuem sobre a prática de AF de estudantes no Brasil, foi eleito realizar uma pesquisa descritiva no Nordeste do Brasil, uma vez que há escassez de trabalhos nesta área nessa região brasileira, principalmente em se tratando de estudantes do estado da Paraíba. A escolha dos alunos do Ensino Técnico Modular como população de estudo se deu tendo em vista o grande interesse, para este estudo, de visualizar as condições socioeconômicas da comunidade em questão. E, por fim, pelo fato de o ensino profissionalizante no Brasil, como em outras partes do mundo, ser pouco pesquisado com relação à temática Educação para a Saúde desde uma perspectiva da EF escolar.

## 2. METODOLOGIA

Este estudo é de tipo descritivo, cuja construção teve como instrumento de medida um questionário auto-administrado, válido e fiável para o objetivo proposto.

A pesquisa foi realizada sobre uma amostra de 441 sujeitos (margem de erro de 4% e uma margem de confiança de 95,5%). O tipo de amostra eleito foi o probabilístico estratificado e por conglomerado com fixação proporcional. Em concreto, por estrato de população e por conglomerado de grupo técnico. A idade média é de 23 anos, representativa dos 1.442 alunos do Ensino Técnico, pertencentes aos dois centros de educação profissional: sede em João Pessoa e Unidade Descentralizada de Ensino de Cajazeiras (UNED de Cajazeiras), de todos os cursos Técnicos.

Os resultados deste trabalho formam parte de um trabalho mais amplo (Tese de Doutorado), para o qual se utilizou, como fonte de coleta de dados, um questionário composto de 46 perguntas, em sua maioria fechada, sobre diversas variáveis relacionadas com o estilo de vida e com a prática de Educação Física no Ensino Médio desses escolares. Neste trabalho específico, foram utilizadas perguntas relacionadas com as características, interesses e motivações da prática de AF e suas inferências.

O trabalho de campo foi realizado entre os meses de novembro de 2003 e janeiro de 2004. Os questionários eram anônimos e foram preenchidos pelos alunos, individualmente, dentro do horário letivo. De acordo com os objetivos

estabelecidos anteriormente, as variáveis para este estudo estão relacionadas com as características, interesses e motivações da prática de AF dos alunos do Ensino Técnico do CEFET-PB.

### 3. RESULTADO E DISCUSSÃO

Destacaremos inicialmente as inferências que tiveram nível de significação entre as características sócio-demográficas e o nível de atividade física dos alunos do Ensino Técnico Modular do CEFET-PB (Tabela 1).

3.1. Primeira característica da prática de AF no tempo livre: mostramos que, em função do *gênero*, 72,82% das mulheres e 41,08% dos homens são sedentários (Tabela I).

Ao realizar a estatística inferencial que relaciona os alunos que praticam AF em função do gênero, comprovamos que o  $\chi^2$  é altamente significativo ( $\chi^2=43,605$ ; gl= 1;  $p< ,000$ ), e o tamanho da relação medido pelo coeficiente de contingência é ,300, sendo as mulheres mais sedentárias que os homens.

O dado deste trabalho segue uma tendência mundial: os homens são mais ativos que as mulheres, salvo algumas exceções. Na continuação, expomos alguns comentários sobre esta temática e pesquisas neste sentido.

As grandes maiorias das pesquisas apontam a mulher como mais sedentárias que o homem no tempo livre. Entretanto, deve-se considerar o papel cultural que a mulher exerce no contexto em que está inserida. Este aspecto ganha um significado mais amplo nos países menos desenvolvidos, com culturas que evidenciam o papel das mulheres nas tarefas domésticas. Assim, Ainsworth (2000) afirma que as mulheres estão incluídas em um grupo de pessoas muito ativas em tarefas domésticas e de cuidados com a família, enquanto que os homens são mais ativos nas atividades de lazer. Portanto, segundo este autor, as mulheres apresentam mais tempo de atividade total em relação ao homem.

No aspecto do lazer e da prática de AF no tempo livre, as mulheres necessitam de mudanças substanciais. Observa-se que as mulheres não ocupam o mesmo espaço que os homens majoritariamente com tarefas desportivas. A ocupação do tempo livre pelas mulheres com tarefas domésticas parece ter uma justificativa na região pesquisada, por ser um lugar dotado de hábitos culturais tradicionais.

Outra evidência do lazer mais ativo entre os homens pode estar relacionada com as opções de AF oferecidas à população, principalmente com baixa condição socioeconômica, como é o caso desses sujeitos pesquisados. O futebol parece ser a principal opção entre os homens, justificada por ser este esporte culturalmente enraizado entre a população brasileira. Este esporte se caracteriza, no caso do Brasil, por ser eminentemente masculino, com pouca expansão entre as mulheres, o que pode constituir uma barreira para sua prática por elas. Nesta mesma linha, Werber (2001) atribui a baixa participação das mulheres nas atividades fora de casa, ao estereótipo de nível sexual, provocando inibição da expressão pessoal, na prática.

Dados mais recentes apontam para uma visão diferente da tradicional descrita. Estudos longitudinais revelam que a diminuição do gasto energético, entre os 13 e os 27 anos foi superior (42%) nos homens em relação (17%) às mulheres (VANMECHELEN et al, 2000). Existe evidência de que a diferença na prática de AF com relação ao gênero é cultural, já que em alguns países onde se investiram recursos para lograr o equilíbrio de gênero, as meninas praticam mais atividades físicas que os meninos (BUNGUM e MORROW, 2000 e TELAMA E YANG, 2000).

3.2. Segunda característica da prática de AF no tempo livre: mostramos que, em função do *turno das aulas*, os alunos mais ativos são do turno da tarde, com 52,99%, e os mais sedentários os do turno da noite, com 39,37% (Tabela I).

Ao realizar a estatística inferencial que relaciona os alunos que praticam AF em função do turno das aulas, comprovamos que o  $\chi^2$  é significativo ( $\chi^2=6,027$ ; gl= 2;  $p< ,049$ ), e o tamanho da relação medido pelo coeficiente de contingência é ,116, sendo os alunos do turno da tarde os mais ativos e os da noite os mais sedentários.

Não temos dados do Ensino Técnico Modular no Brasil com relação à EF, já que não é obrigatório no currículo. Segundo dados de Neira e Matos (2000), 56% dos alunos da escola pública no Ensino Médio do Brasil estão nos turnos noturnos e até hoje a realidade é que as aulas de EF foram facultativas ou não existem para esses alunos. Isso está baseado na falsa crença de que a prática de AF à noite proporciona mais cansaço nos alunos, inibindo, por consequência, seu rendimento escolar. Sabemos que os alunos do turno noturno do Ensino Médio (EM) do Brasil são os mais sedentários que de outros turnos, mas desconhecemos as verdadeiras causas. O que podemos dizer é que uma Educação Física bem orientada às necessidades desses sujeitos poderiam colaborar e muito com a diminuição destes

índices de sedentarismo, através de atividades mais reparadoras e relaxantes; talvez sejam estes os alunos mais necessitados da Educação Física escolar.

Os dados de Luchtemberg (2003) confirmam que os alunos do EM em Santa Catarina que estão nos turnos noturnos, 43,6% (n= 1.029) foram considerados insuficientemente ativos, tendo uma diferença estatística significativa ( $X^2 = 11,6$ ;  $p < 0,05$ ) com relação aos escolares do período diurno.

Uma justificativa do maior sedentarismo dos alunos do turno noturno pode ter relação com a quantidade de alunos ativos no mercado de trabalho deste turno.

Ainda no trabalho de Luchtemberg (2003), confirma-se a mesma tendência desta pesquisa: os alunos trabalhadores tiveram um índice maior de inatividade: no curso noturno 5,5% eram inativos, 38,1% pouco ativos e 56,4% ativos. Para o turno diurno, 2,4% eram inativos, e 27,6% pouco ativos e 70% ativos.

3.3. Terceira característica da prática de AF no tempo livre: mostramos que, em função da *influência do nível socioeconômico*, os alunos *ativos* com renda familiar de R\$ 1.100,00 a R\$ 1.700,00 são os que apresentam a porcentagem mais alta, com 59,65%. Para os alunos *sedentários*, os com renda de R\$ 490,00 a R\$ 1.000,00, a porcentagem mais alta, de 61,21% (Tabela I).apresentam.

Ao realizar a estatística inferencial que relaciona os alunos que praticam AF em função do turno das aulas, comprovamos que o  $\chi^2$  é significativo ( $\chi^2 = 10,907$ ; gl= 3;  $p < ,012$ ), e o tamanho da relação medido pelo coeficiente de contingência é ,165, o que indica que os alunos de renda familiar mais alta apresentam porcentagem mais baixa de sedentarismo.

O *status* socioeconômico baixo associa-se freqüentemente à responsabilidade do tempo dedicado a cuidados ou outros fatores como, por exemplo: cuidados com as crianças, família, tempo dedicado ao trabalho, carência de transportes, insegurança, inflexibilidade do trabalho e questão do lar transitório (SEEFELDT et al, 2002).

O informe de pesquisa sobre o padrão de vida dos brasileiros, elaborado pelo IBGE (1999) mostra que, na distribuição de pessoas por quinto de renda *per capita* mensal, entre as pessoas que praticam AF semanalmente, 13,8% pertencem ao 1º quinto (renda mais baixa), 16,4% ao 2º, 16% ao 3º, 18,4% ao 4º e 31,5% ao 5º quinto (renda mais alta). Para os que praticam AF por trinta minutos ou mais, pelo menos 3 vezes na semana, os valores foram: 4,8% (1º quinto), 7,4% (2º quinto), 5,9% (3º quinto), 7,6% (4º quinto) e 14,6% (5º quinto). De forma geral, percebemos que a prática de AF aumenta conforme se elevam os rendimentos econômicos.

Na pesquisa desenvolvida por Barros (1999), com uma mostra representativa no setor de indústria em Santa Catarina, também se encontra a relação do estrato socioeconômico com o nível de AF. Nesta mesma linha, Flores (2002), em população adulta de Mafra, Santa Catarina, afirma esta relação.

Algumas pesquisas internacionais não apresentam a mesma tendência, como são os casos de. Michaux et al (1996); Barbosa et al, (1999), Mota et al (1999); entre outros. Mas algumas apresentam como: Penny et al (2000); Andersen et al (2000); Trost et al. (2003), entre outras.

Tabela I. Distribuição da prática de AF dos alunos do CEFET-PB segundo algumas características sócio-demográficas

(%)

CARACTERÍSTICAS SOCIO- DEMOGRÁFICAS		Pratica AF	Não Pratica AF	X <sup>2</sup>
GÊNERO	-Homens	58,9	41,08	x <sup>2</sup> =43,605; gl= 1; <b>p&lt; ,000</b> c = ,300
	-Mulheres	27,17	72,82	
IDADE (anos)	-Menos de 20 anos	49,74	50,25	x <sup>2</sup> =2,270; gl= 3; p< ,518
	-De 21 a 25 anos	42,63	57,36	
	-De 26 a 30 anos	41,37	58,62	
	-Maís de 31 anos	44,44	55,55	
LUGAR DE RESIDÊNCIA	-João Pessoa	46,76	53,23	x <sup>2</sup> =,671; gl= 1; p< ,413
	-Cajazeiras	42,16	57,84	
ESTADO CIVIL	-Solteiro	45,77	54,22	x <sup>2</sup> =,846,; gl=2 ; p<,655
	-Casado / companheiro	46,15	53,84	
	-Separado / divorciado	-	0,2	
TURNIO	-Manhã	48,48	51,51	(x <sup>2</sup> =6,027; gl= 2; <b>p&lt;,049</b> ). c = ,116
	-Tarde	52,99	47	
	-Noite	39,37	56,99	
NIVEL DE ESTUDO	-Ensino Médio	46,25	53,75	x <sup>2</sup> =5,121; gl=2; p< ,077 c= ,107
	-Formação Profissional	31,25	68,75	
	-Nível Superior	70	30	
SITUAÇÃO LABORAL	-Ativo	49	50,9	x <sup>2</sup> =,4,882; gl=6; p< ,559
	-Não ativo	43,84	56,16	
	-Outros	33,33	66,66	
RENDA				x <sup>2</sup> =10,907 gl= 3
	-100 a 480 reais	47,79	52,21	<b>p&lt; ,012</b> c = ,165
	-490 a 1000 reais	38,79	61,21	
	-1100 a 1700 reais	59,65	46,35	
	-Más de 1800 reais	58,18	41,81	
	-Não sei / Não responder			

Fonte: GOMES, M. J. (2005). *Hábitos de Actividad Física y Salud en estudiantes de la Enseñanza Técnica del CEFET de Paraíba, Brasil*. Granada, 2005. 454p. Universidade de Granada.

3.4. Como são realizadas as práticas de AF: Com respeito à dimensão como são realizadas as práticas de AF pelos alunos ativos, os dados mais representativos são: 65,84% dos entrevistados praticam AF *por sua própria conta* e 36,63% *praticam como atividade do centro de estudo ou trabalho*. Para os alunos sedentários, os dados mais

representativos são: 48,12% *praticam como atividade do centro de estudo ou trabalho* e 44,9% *praticam AF por sua própria conta*. (Tabela II).

Tabela II. Como são realizadas as práticas de AF pelos ativos e sedentários (%)

Como são realizadas as práticas de AF	Nível de prática de AF			
	Ativo		Sedentário	
	Sim	Não	Sim	Não
Na academia com orientação	27,72	72,3	33,3	66,8
<i>Por minha conta (só)</i>	<b>65,84</b>	34,2	<b>44,9</b>	55,1
Como AF do clube, associação etc.	24,25	75,7	24,6	75,4
<i>Como atividade do centro de ensino ou de trabalho</i>	<b>36,63</b>	63,4	<b>48,12</b>	51,9

Fonte: GOMES, M. J. (2005). *Hábitos de Actividad Física y Salud en estudiantes de la Enseñanza Técnica del CEFET de Paraíba, Brasil*. Granada, 2005. 454p. Tese Doutoral. Universidade de Granada

Interessou-nos também saber como são realizadas as práticas de AF em função da renda dos alunos ativos. As respostas afirmativas mais representativas emitidas, com relação à prática em *academias*, se apresentam na seguinte ordem decrescente: de 490 a 1000 reais (R) com 29,68% e de 1100 a 1700 R com 29,41%. Com relação a prática *por sua própria conta*, a ordem me a seguinte: mais de 1800 R com 71,87% e 490 a 1000 R com 70,31%. Como *AF do clube, associação etc.*; apresenta-se do maior ao menor %: mais de 1800 R com 31,25% e de 1100 a 1700 R com 29,41%. Como *atividade do centro de ensino ou de trabalho* se apresenta, do maior ao menor: de 490 a 1000 R com 51,56% e de 100 a 400 R com 38,88% (Tabela III)

Tabela III. Como são realizadas as práticas de AF em função da renda, respostas afirmativas (%)

Como são realizadas as práticas de AF	Renda				$\chi^2$ Ativos
	100 a 400 R	de 490 a 1000 R	1100 a 1700 R	Más de 1800 R	
<i>Na academia com. Orientação</i>	12,96	<b>29,68</b>	<b>29,41</b>	<b>28,12</b>	<b>Na academia com.</b> <b>Orientação</b> $\chi^2 = 16,060$ $gl = 4$ $p < ,003$ $c = ,271$
<i>Por minha conta (só)</i>	68,52	<b>70,31</b>	61,76	<b>71,87</b>	
Como AF do clube, associação etc.	16,66	20,31	<b>29,41</b>	<b>31,25</b>	<b>Por minha conta</b> $\chi^2 = 12,389$ $gl = 4$ $p < ,015$ $c = ,240$
Como atividade do centro de ensino ou de trabalho	<b>38,88</b>	<b>51,56</b>	26,47	21,87	

Fonte: GOMES, M. J. (2005). *Hábitos de Actividad Física y Salud en estudiantes de la Enseñanza Técnica del CEFET de Paraíba, Brasil*. Granada, 2005. 454p. Tese Doutoral. Universidade de Granada

Ao realizar a estatística inferencial que relaciona como são realizadas as práticas de AF dos alunos ativos em função da renda, comprovamos que o  $\chi^2$  significativo para a prática em *academias e por sua conta*, com variações no nível de significação. O que quer dizer que os alunos com renda mais alta freqüentam mais a academia e fazem mais AF por sua conta.

Por último nos interessou também saber como são realizadas as práticas de AF em função do gênero nos alunos ativos; comprovamos uma relação de significação ( $\chi^2 = 3,698$ ; gl= 1;  $p < ,05$ ;  $c = ,134$ ): *como atividade do centro de ensino ou trabalho*, com 48% para as mulheres e 32,89% para os homens, o que quer dizer que as mulheres fazem mais AF no centro de ensino que os homens.

Os alunos que são ativos fazem AF com maior freqüência por sua própria conta, já que não têm em seu currículo esta disciplina, e assim não têm vínculo com as atividades obrigatórias (EF) da escola. É importante destacar que a segunda opção para os ativos foi fazer como atividades do centro de ensino ou de trabalho. Podemos ter como hipótese que estes alunos optaram por este item por fazerem, na grande maioria, AF dentro do CEFET, mesmo sem ser uma atividade obrigatória. O baixo índice de atividades em clubes e academias, talvez esteja relacionado com o baixo nível da renda familiar destes alunos.

Nesta mesma linha, Dovey et al (1998) afirmam que estudos recentes sobre o comportamento esportivo dos indivíduos verificam que um segmento considerável de atividades esportivas não é institucionalmente organizado e que a própria concepção do sujeito acerca do esporte e da AF está mais além das representações tradicionais, incluindo muitas atividades desempenhadas durante o tempo de lazer e orientadas para a melhoria da condição física.

Alvarez (2002) afirma que, em pesquisa com trabalhadores da indústria, no Brasil, os entrevistados optaram, em primeiro lugar, fazer AF ao ar livre (ruas e parques) com 32,6%; em segundo lugar, no trabalho, com 13,7%; e, em terceiro, em clubes e academias com 12,6%.

García Ferrando et al (2002), em trabalho realizado na Espanha, indicam que nos últimos anos a proporção de praticantes que fazem desporto “por sua conta”, isto é, por iniciativa própria e com meios pessoais fora de toda regulamentação associativa, está aumentando consideravelmente.

Sallis e Owen (1999) afirmam que as AFs informais, definidas na literatura por atividades não organizadas, não patrocinadas por escolas, clubes desportivos, empresas etc., estão ganhando importância crescente no domínio da prática de AF nas populações.

Ainda que os alunos ativos façam mais AF sós ou na escola, quando fazemos a inferência com a renda, percebe-se que os alunos com renda mais alta apresentam uma porcentagem maior de prática de AF em academias e clubes e os alunos de menor renda fazem AF como atividade do centro de ensino ou trabalho. Estes dados nos levam a acreditar que os alunos com condições financeiras mais baixas praticam AF dentro do próprio CEFET-PB (informações estas muito comentadas no grupo de discussão do trabalho de Gomes, 2005), já que não é prático a prática de AF no trabalho no estado da Paraíba. Além disso, os alunos com melhores condições socioeconômicas têm mais opções de práticas de AF em outros espaços de lazer.

Bungum e Vicent (1997) afirmam que o nível socioeconômico pode influir no número de oportunidades oferecidas aos jovens, já que os mais ricos podem estar envolvidos tanto em atividades estruturadas – como nas de academias e clubes –, como em atividades livres – em parques, com vizinhos ou em pátio de recreio –, enquanto os mais pobres, teoricamente, só teriam a segunda opção.

Com relação à constatação de que as mulheres fazem mais AF no centro de ensino que os homens, no caso do CEFET-PB, esses dados podem significar o vínculo maior das mulheres às aulas de EF ou escolinhas / treinamento, já que os alunos do Ensino Técnico Modular podem freqüentar as aulas sem ter EF no currículo (não tendo obrigações com notas); no caso dos homens, estes são mais independentes e praticam esportes em grupos de amigos, reservando quadras, campo de futebol, mesmo sem estar vinculado com as aulas de EF, escolinhas ou treinamento.

3.5. Com quem praticam AF: Com respeito à dimensão com quem pratica AF, os dados mais representativos para os alunos são 74,75% dos entrevistados praticam AF com *grupo de amigos ou companheiro de estudo* e 44,04% *depende, algumas vezes só e outras em grupo*. Para os alunos sedentários, os dados mais representativos são: 77,54% dos entrevistados praticavam AF com *grupo de amigos ou companheiro de estudo* e 41,18% *depende, algumas vezes só e outras em grupo* (Tabela IV).

Tabela IV. Com quem são realizadas as práticas de AF dos alunos ativos e sedentários (%)

Com quem são realizadas as práticas de AF	Nível de prática de AF			
	Ativos		Sedentários	
	Sim	Não	Sim	Não
A maior parte das vezes só	<b>25,74</b>	74,25	<b>16,04</b>	83,95
Grupo de amigos ou companheiro de estudo	<b>74,75</b>	25,24	<b>77,54</b>	22,45
Com algum membro da família	<b>24,25</b>	75,74	<b>24,06</b>	75,93
Depende, algumas vezes só e outras em grupo	<b>44,05</b>	55,94	<b>41,18</b>	58,82

Fonte: GOMES, M. J. (2005). *Hábitos de Actividad Física y Salud en estudiantes de la Enseñanza Técnica del CEFET de Paraíba, Brasil*. Granada, 2005. 454p. Tese Doutoral. Universidade de Granada.

Com relação à dimensão com quem pratica AF em função do gênero, os dados afirmativos para os homens são: 80,92% dos entrevistados praticam AF *com grupo de amigos ou companheiro de estudo* e 42,76% *algumas vezes só e outras em grupo*. Para as mulheres, os dados são: 56% das entrevistadas praticam *com grupo de amigos ou companheiro de estudo* e 48% *algumas vezes só e outras em grupo* (Gráfico I)<sup>1</sup>.

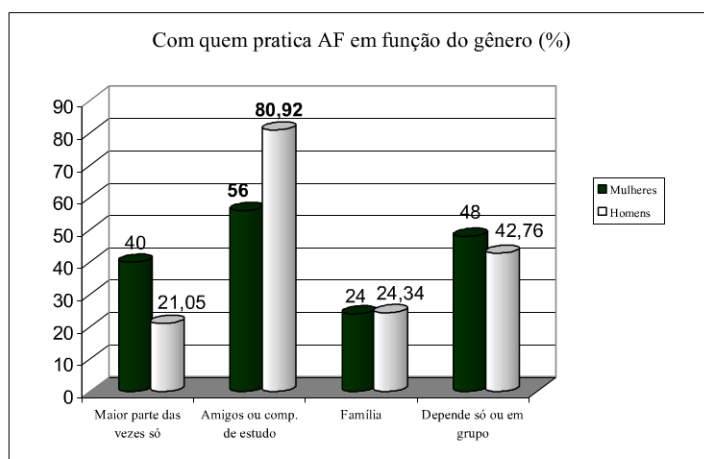


Gráfico I. Com quem pratica AF em função do gênero

Ao realizar a estatística inferencial que relaciona com quem são realizadas as prática em função do *gênero*, comprovamos que o  $\chi^2$  é significativo para opção *maior parte das vezes só* ( $\chi^2 = 7,066$ , gl= 1,  $p < ,008$ ;  $c = ,184$ ), o que quer dizer que as mulheres fazem mais AF sós, ou seja, individualmente, sem participar de grupos, do que os homens. A outra opção foi *com grupo de amigos* ( $\chi^2 = 12,381$ , gl= 1,  $p < ,000$ ;  $c = ,240$ ), o que quer dizer que os homens fazem mais AF com amigos ou companheiro de estudo que as mulheres.

Ao realizar a estatística inferencial de como pratica AF em função da idade, foi significativa a opção com grupo de amigos, com resposta afirmativa (sim) para 78.02% dos alunos até 25 anos e de 45% para os alunos com mais de 26 anos de idade. O teste de  $\chi^2$  é muito significativo ( $\chi^2 = 10,411$ ; gl=1;  $p < ,001$ ). O que significa que os alunos mãos jovens praticam mais AF em grupo que os de maior idade.

Neste trabalho os resultados apontam que as mulheres fazem mais AF individualmente que os homens e estes fazem mais AF com amigos ou companheiros de estudo que as mulheres. Também que os alunos mais jovens praticam mais AF em grupo que os mais velhos. Com relação a com quem pratica AF em função da idade, os resultados deste trabalho mostram a tendência moderna da população. Seguiremos a discussão sobre estas temáticas.

<sup>1</sup> Todos os gráficos deste trabalho são extraídos da fonte:

GOMES, M. J. (2005). *Hábitos de Actividad Física y Salud en estudiantes de la Enseñanza Técnica del CEFET de Paraíba, Brasil*. Granada, 2005. 454p. Tese Doutoral. Universidade de Granada



No Brasil, pesquisa de Monteiro et al (2003), com adultos de mais de 20 anos, afirma que as AFs mais praticadas são realizadas em companhia de outras pessoas, já que os esportes coletivos como futebol, basquete e voleibol são os preferidos entre os entrevistados.

Dados de Barros (1999) indicam que somente um de cada quatro trabalhadores da indústria de Santa Catarina realiza AF de lazer individualmente. Uma média de 78% dos homens e 72% das mulheres preferem realizar AF no lazer, na companhia de um amigo, mas não há uma relação com a idade.

Percebemos que tanto para os alunos ativos, como para os sedentários (que abandonaram a prática de AF), a maior proporção opta pela opção *com grupo de amigos ou companheiro de estudo*. Estes dados seguem uma tendência em muitas outras pesquisas no Brasil, como no caso de Barros (1999), Novaes (2002) e De Bem (2003).

A Finlândia apresenta o melhor índice de AF no tempo de lazer na Europa (91,9%). Em pesquisa realizada nesse país observou-se que a AF no tempo livre é realizada basicamente com membros da família ou com amigos, mas raramente em ambientes formais ou estruturados, como, por exemplo, em um clube (MARTINEZ-GONZALEZ et al, 2001).

Em outra linha, Mota e Sallis (2002) afirmam que a individualização na prática de AF na idade adulta parece ser uma tendência. Os tipos de AF mais populares entre a população são aquelas que podem ser realizadas individualmente ou com número reduzido de companheiros, sem uma supervisão especializada ou de uma classe formal. Neste estudo coordenado pelo Instituto do Consumidor (EDIDECO, 1999), uma das vertentes pesquisadas refere-se à questão dos esportes mais praticados, onde foi observado que, das seis atividades esportivas mais praticadas (natação, fitness, futebol, ginástica, marcha, ginástica aeróbica e jogging), cinco se enquadram nas novas abordagens esportivas individuais. Estes dados têm a mesma tendência que outras investigações como a de Monteiro et al (2003), que afirmam que atividades como caminhar ou trotar (jogging) são mais comuns em ambos os sexos naqueles casos em que a AF é praticada cinco vezes na semana ou mais.

Neste trabalho, as mulheres apresentam uma porcentagem maior que os homens, nas opções fazer a maior parte das vezes individualmente, apresenta variação do tipo: às vezes individualmente, às vezes em grupo. As mulheres praticam mais atividades que são mais independentes de um companheiro como a ginástica, dança, caminhadas, corridas ou trotes e andar de bicicleta quando comparamos com As atividades desempenhadas pelos homens do CEFET-PB. Os esportes mais praticados na escola são os esportes de quadra, estes tendem a ter uma maior relação com os homens que com as mulheres; aí podemos ter um dos motivos da maior individualização nas práticas de AF pelas mulheres. Os homens no CEFET-PB têm maior tendência a praticar AF com grupo de amigos, já que o futebol de salão e de campo são as práticas preferidas por eles.

É importante destacar que o CEFET-PB tem uma ótima estrutura para prática de esportes coletivos, além de ter no seu quadro de professores uma maioria com experiência nesta área, o que favorece a continuidade de estes alunos praticarem estes esportes, principalmente quando são mais jovens, porque são estes que estão mais vinculados às atividades extracurriculares do centro onde estudam.

3.6. Motivos pelos quais praticam AF: Analisando os motivos que levam estes alunos à prática de AF, encontramos uma porcentagem de 86,1% de praticantes que fazem AF para *melhorar a condição física* e 81,7% para *divertir-se* (Gráfico II).

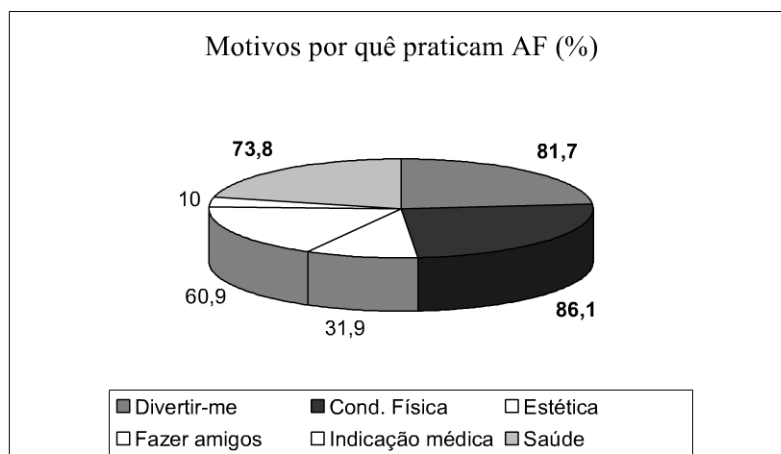


Gráfico II. Motivos pelos quais os alunos praticam Atividade Física (%)

Com relação à idade foi significativo para o motivo divertir-se ( $\chi^2 = 10,563$ ; gl= 1;  $p < ,001$ , c= ,223) e fazer novos amigos ( $\chi^2 = 4,068$ ; gl= 1;  $p < ,04$ , c= ,141), com 84,61% e 63,19% para os alunos *até 25 anos* diante a 55% e 40% de alunos *com mais de 26 anos*, respectivamente.

Em função do gênero o motivo divertir-se foi o único que apresentou nível de significação ( $\chi^2 = 4,164$ , gl= 1,  $p < ,04$ , c= ,142), o que quer dizer que os homens fazem mais AF pelo motivo de divertir-se mais que as mulheres.

Neste trabalho, como outros realizados com escolares, destacam-se a condição física, a diversão e a saúde como os motivos principais de praticar AF; os homens, mais que as mulheres, fazem AF para divertir-se. É importante destacar que estes alunos são adultos jovens e que não têm a disciplina Educação Física no seu currículo, portanto, fazem AF por opção própria, mesmo quando esta prática, em grande parte, aconteça dentro do CEFET-PB.

No Brasil, Monteiro et al (2003), em pesquisa com pessoas com mais de 20 anos, destacam que a recreação (que pode ser entendida como diversão) foi a razão mais citada entre os homens com maior frequência para explicar o porquê praticavam AF no tempo livre, enquanto, a recreação, a saúde e a estética foram as mais citadas pelas mulheres.

Na Espanha, vários estudos com escolares de secundária – correspondente a fundamental 2º fase no Brasil – apontam que a saúde foi umas das opções mais escolhidas (GARCÍA MONTES, 1997 e CASIMIRO, 2002). Já a pesquisa de Hérnan (2000) aponta que a principal razão de os jovens espanhóis fazerem AF é para divertir-se.

Estas opções podem ser influenciadas por muitos fatores como o clima, a cultura do local, o nível socioeconômico etc. No caso dos alunos do CEFET-PB, o que fortalece a opção melhorar a condição física é a sua relação com a saúde, já que existe historicamente, e é de senso comum que, quanto mais bem condicionado estamos, melhor saúde teremos. Quanto à opção divertir-se, é muito forte sua relação com a prática de AF, principalmente quando estas pessoas são mais jovens, quando a estão praticando no seu tempo livre e por vontade própria.

**3.7. Motivos do abandono da prática de AF:** Analisando os motivos do abandono da prática de AF, encontramos para o 1º motivo uma porcentagem de 47% de alunos que abandonaram *porque o estudo ou o trabalho exigem muito*. Para o segundo motivo, em 1º lugar, aparece uma porcentagem de 34,59% *por falta de tempo livre* (Gráfico III).

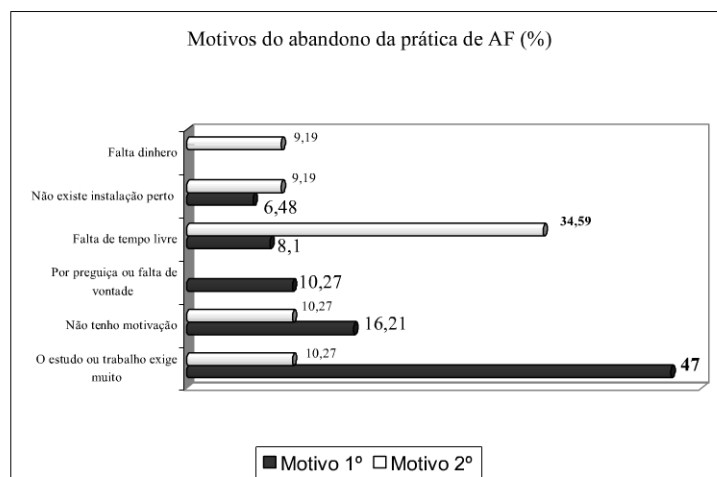


Gráfico III. Motivos do abandono da prática de AF (%)

3.8. Motivos pelos quais nunca fizeram AF: Analisando esse aspecto, encontramos para o 1º motivo uma porcentagem de 35,18% de alunos que nunca fizeram AF *por falta de tempo*. Para o segundo motivo, em 1º lugar aparece uma porcentagem de 26,53% *por preguiça ou falta de vontade* (Gráfico IV).

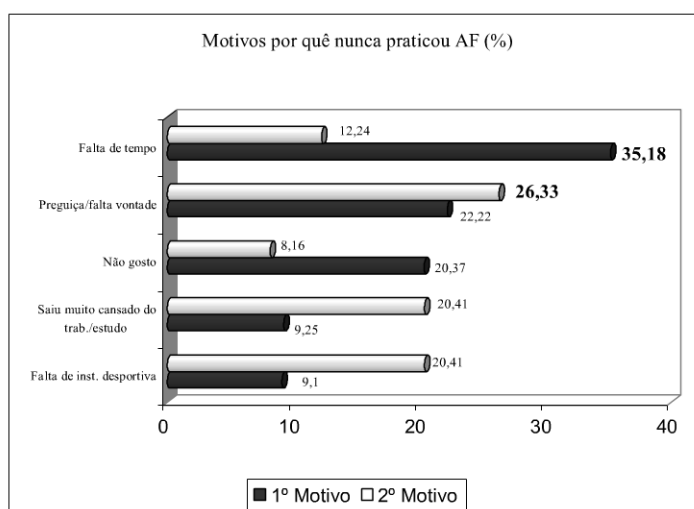


Gráfico IV. Motivos pelos quais nunca praticaram AF (%)

Segundo Fox e Biddle (1998), os jovens abandonam a prática de AF porque encontram outro passatempo mais divertido ou porque suas expectativas não são alcançadas, aparecendo o desânimo e a frustração. Mota e Sallis (2002: 43) afirmam que:

“Independente das barreiras representarem realidades objetivas ou subjetivas, parece que, de fato, este determinante está negativamente correlacionado com a AF. Interessante é verificar que os jovens parecem desde cedo adotar não somente comportamentos sedentários dos adultos, como também a sua maneira de pensar sobre o exercício como justificar a ausência da sua prática, nomeando a falta de tempo e de interesse”.

Segundo uma revisão de Seefeldt et al (2002) sobre as barreiras mais frequentes para a opção de uma vida sedentária, estão a idade avançada, o estado de saúde pessoal, o estado socioeconômico, a geografia, os ambientes sociais e físicos e a inabilidade física.

Barros (1999), afirma, em sua pesquisa com trabalhadores da indústria em Santa Catarina, que a *falta de tempo* é o principal obstáculo, com 66,5%; em segundo lugar a falta de vontade, apresentando um índice de 7,65%; e *falta de recursos* com 7,2%; *falta de oportunidades e dificuldade de acesso às instalações esportivas* com 5,8%. A falta de tempo foi a barreira mais forte entre as mulheres e entre as pessoas mais jovens, enquanto a falta de vontade foi importante para os sujeitos mais velhos. De Sá (2003), em trabalho com escolares do Ensino Médio em Recife, encontrou como barreira mais citada para o abandono de AF, a preguiça, falta de vontade e falta de tempo.

Este trabalho segue uma linha similar a outras pesquisas no Brasil e em outros países. Assim, justificamos a escolha destes motivos pelos alunos do CEFET-PB. Por tradição, o CEFET-PB, como os outros CEFETs no Brasil, sempre foram escolas com aulas nos dois turnos (laboratórios, práticas de AF, aulas de artes etc.), embora os alunos do Ensino Técnico modular não tenham aulas nos dois turnos, estes alunos geralmente tem outras atividades como estágio, trabalho, curso na Universidade etc., sendo a falta de tempo uma causa muito justificada, neste caso. Também devemos considerar a situação socioeconômica, ambiente social e físico em que vivem esses estudantes.

E para concluir o que foi dito anteriormente, concordamos com Roales (2004) quando diz: *que o abandono da AF na idade adulta esta muito relacionado com o acúmulo de compromissos e obrigações em um estilo de vida cada dia mais competitivo e complicado, principalmente nos grandes centros urbanos.*

#### 4. CONCLUSÃO

Existem mais estudantes sedentários que ativos, sendo mais ativos os homens com maior renda familiar e matriculados em cursos do turno da tarde.

Os alunos ativos praticam mais AF por sua conta e os sedentários praticam mais como atividade do centro de ensino ou trabalho. Os homens praticam mais AF por sua conta e as mulheres como atividade do centro de ensino ou trabalho. Os alunos com renda mais alta freqüentam mais a academia e fazem mais AF por sua conta. Os alunos ativos na maioria das vezes praticam / praticavam AF com grupos de amigos, sendo as porcentagens superiores relacionadas à idade, ou seja, há mais atividade quanto mais jovens forem os estudantes. As mulheres praticam AF fundamentalmente individualmente e os homens em grupo de amigos.

Os motivos de prática de AF mais citados são melhorar a condição física, diversão e saúde. Em função do gênero, as mulheres elegeram como motivo melhorar a condição física e melhorar a saúde, enquanto os homens indicam divertir-se. Os motivos do abandono da prática de AF têm relação com o trabalho e o estudo, que exigem muito, e por isso lhes falta de tempo. Os motivos por que nunca praticaram AF foram preguiça, falta de tempo e falta de vontade.

#### 5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AINSWORTH, B. Issues in the Assessment of Physical Activity in Woman. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 2 (71), 37-42, 2000.

ANDERSEN, L. B.; SCHNOHR, P.; SCHROLL, M. e HEIN, H. O. All-cause mortality associated with physical activity during leisure time, work, sports and cycling to work. *Arch. International Medicine*, 160, 1621-1628, 2000.

BARBOSA, T.; MAGALHÃES, P. e LOPES, V. P. Gender, socioeconomic status, and maturation differences in pubertal children's physical activity. *Pediatric Exercise Science*, 3 (11), 92, 1999.

BARROS, M. V. *Atividade Física e outros comportamentos relacionados à saúde em industriários de Santa Catarina*. Florianópolis, 1999. Dissertação de Mestrado. Universidade Federal de Santa Catarina.

BRAGION, G. F., MATSUDO V. K., MATSUDO, S. M., ANDRADE, E. L., PASCHOAL, V. C., RASO, V., RAMOS, E. Comportamento alimentar e de atividade física em adolescentes. *Relatório do Programa Agita São Paulo - CELAFISCS*. São Paulo, 1997 e 1998.

BUNGUM, T. J., MORROW, J. Differences in Self-reported rationale for perceived increases in physical activity by ethnicity and gender. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 1 (71), 55-60, 2000.

CASPERSEN C., POWELL, K. e CHRISTENSON, G. Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports*, 1000 (2), 126-131, 1985.

DE BEM, M. F. *Estilo de vida e comportamento de risco de estudantes trabalhadores do ensino médio de Santa Catarina*. Florianópolis, 2003. Tese de Doutorado. Universidade de Santa Catarina, Brasil.

DE FARIAS, J. C. *Estilo de vida escolares do ensino médio no município de Florianópolis, Santa Catarina, Brasil*. Florianópolis, 2002. Dissertação de Mestrado. Universidade Federal de Santa Catarina.

DE SÁ, G. *Determinantes da Atividade Física e estágios de mudança de comportamento em adolescentes*. Florianópolis, 2003. Dissertação de Mestrado. UFSC, Brasil.

DEVÍS, J. C., PEREZ, V., BALLESTER, E., DEVÍS, F. J. e SANCHEZ, R. *Actividad Física, deporte y salud*. Barcelona: Inde, 2000.

Edideco - Editores para a Defesa do Consumidor. "Mente sã em corpo sã". *Test Saúde*, 21, 26-30, 1999.

FRANKS, B. D. e HOWLEY, E. T. *Instrutor de Condicionamento Físico para a Saúde*. Porto Alegre, Brasil: Artmed, 2000.

GOMES, M. J. *A Educação Física no novo modelo do Ensino Técnico*. João Pessoa, 2000. Dissertação de Mestrado. Universidade Federal da Paraíba.

\_\_\_\_\_. ..Educación Física en la perspectiva de la promoción de la salud en el currículo de la enseñanza técnica y tecnológica de Brasil. Actividad Física y del Deporte. In: *Deporte y calidad de vida*. Atas do II Congresso Internacional de Ciência da Atividade Física e Desporte. Granada-Espanha. 142-146. 2003.

\_\_\_\_\_. *Hábitos de Actividad Física y Salud en estudiantes de la Enseñanza Técnica del CEFET de Paraíba, Brasil*. Granada, 2005. 454p. Tese Doutoral (Doutorado em Atividade Física e Saúde) – Universidade de Granada.

GUEDES, D. e GUEDES, J. Atividade Física, Aptidão Física e Saúde. *Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde*. Londrina, 1 (1), 18-35, 1995.

\_\_\_\_\_. . Nível de Prática de atividade física habitual em adolescentes. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*. Rio de Janeiro, 7 (6), 18-35, 2001.

KATZMARZYK, P., GLADHILL, N. e SHEPHARD, R. The economic burden of physical inactivity in Canada. *Can. J. Med. Assoc.*, 163, 1435-1440, 2000.

INSTITUTO BRASILEÑO DE GEOGRAFÍA Y ESTADÍSTICA - IBGE. *Pesquisa sobre padrões de vida 1996-1997*. Rio de Janeiro, 1999.

LIMA-COSTA, M., BARRETO, S., UCHOA, E., FIRMO, J., VIDIGAL, P. e GUERRA E. The Bambuí Health and Aging Study (BHAS): prevalence of risk factors and use of preventive health care services. *Rev. Panam. Salud Pública*, 4 (9), 219-227, 2001.

MARTINEZ-GONZALEZ, M. A, VARO, J. J., SANTOS, J. L., DE IRALA, J., GIBNEY, M., KEARNEY, J. e MARTINEZ, J. A. Prevalence of physical activity during leisure time in the European Union. *Med. Sci. Sports Exerc.*, 33, 1142-1146, 2001.

MICHAUX, R., FERRIERES, J., RUIDAVETS, J., CAMBOU, J., POUS, J. Statut socio-économique et facteurs de risque coronarien: Etude chez 2.610 hommes âgés de 50 à 60 ans. *Santé Publique*, 8 (4), 315-27, 1996.

MONTEIRO, H. L.; ROMERO, R. R.; PADOVANI, C. R. Geração do futuro: classe social, níveis de atividade física desempenho motor e hábitos de morbidade de escolares de segundo grau do município de Bauru, SP. In: *Anais Congresso Brasileiro de Ciência do Esporte*, XI, São Paulo, Caderno 3, 21 (1), 1999.

MONTEIRO P. O.; WOLNEY, L.; MATSUDO, S.; MATSUDO, V.; BONSEÑOR, I. e LOTUFO, P. A descriptive epidemiology of leisure-time physical activity in Brazil, 1996 - 1997. *Rev. Panam. Salud Publica*, São Paulo, 4 (14), 246-254, 2003.

- MOTA, J. e SILVA, G. Adolescent's physical activity: association with socio-economic status and parental participation among a Portuguese sample. *Sport, Education and Society*, 2 (4), 193-199, 1999.
- NAHAS, M. E CORBIN, C. Educação para a Aptidão e Saúde: Justificativa e sugestões para Implementação nos Programas de Educação Física. *Revista brasileira de Ciência do movimento*, Brasília, 6 (3), 47-58, 1992.
- NEIRA, M. e MATOS, M. *Educação Física na adolescência. O conhecimento na escola*. São Paulo: Phorte, 2000.
- NOVAES, J. A. *Estilo de vida relacionado á saúde e hábitos comportamentais em escolares do ensino médio do município de Blumenau, Santa Catarina: a influencia da escola*. Florianópolis, 2002. Dissertação de Mestrado. Universidade Federal de Santa Catarina.
- PENNY, G., MCMURRAY, R. e POPKIN, B. Determinants of Adolescent Physical Activity and Inactivity Patterns. *Pediatrics*, 105 (6), 83, 2000.
- SALLIS, J. F. Age-related decline in physical activity: a synthesis of human and animal studies. *Medicine and Science in Sport and Exercise*, 9 (32), 1598-1600, 2000.
- SALMUSKI, D. M. e NOCE, F. A Importância da atividade física para a saúde e qualidade de vida: um estudo entre professores, alunos e funcionários da UFMG. *Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde, Londrina*, 1 (5), 5-21, 2000.
- SILVA, R. e MALINA, R. Distribuição central da gordura corporal e nível de atividade física em adolescentes de Niterói, Rio de Janeiro. *Anais do Simpósio Internacional de Ciência do Esporte, XXII*. São Paulo, 2000. 73.
- SEEFELDT, V.; MALINA, R. e CLARK, M. Factors affecting levels of physical activity in adults. *Sports Med.*, 3 (32), 143-168, 2002.
- STEPHENS, T. Physical activity and mental health in the United States and Canada: Evidence from four population surveys. *Preventive Medicine*, 17, 35-47, 1988.
- TELAMA, R. e YANG, X. Decline of physical activity from youth adulthood in Finland. *Med. Sci. Sport Exerc.*, 32, 1617-1622, 2000.
- TORRES, G. e CASTARLENAS, J. Deporte, estilo de vida y población: consideraciones a través del judo. *Apunts*, 75, 32-38, 2004.
- TROST, S., SALLIS, J., PATE, R., FREEDSON, P., TAYLOR, W. e DOWDA, M. Evaluating a model of parental influence on youth physical activity behavior. *American Journal of Preventive Medicine*. 4 (15):277-82, 2003.
- VAN MECHELEN, W., TWISK, J., POST, G., SNEL, J. e KEMPER, H. Physical activity of young people: the Amsterdam Longitudinal Growth and Health Study. *Medicine and Science in Sport and exercise*, 9 (32), 1610-1616, 2000.
- WEINBERG, R., TENENBAUM, G., MCKENZIE, A., JACKSON, S., ANSHEL, M., GROVE, R. e FOGARTY, G. Motivation for youth participation in sport and physical activity: relationships to culture, self-reported activity levels, and gender. *International Journal of Sports Psychology*, 31, 321-346, 2000.
- WERBAR, M. S. *Um estudo em adultos, de ambos os sexos, trabalhadores de empresas na cidade de João Pessoa, Paraíba, Brasil*. Porto, 2001. Dissertação de Mestrado. Universidade do Porto, Portugal.