

QUALIDADE DE VIDA NA EDUCAÇÃO FÍSICA

Alana de Lemos¹

Francisco José Fornari Sousa²

RESUMO

Introdução: Na escola, onde crianças e jovens passam grande parte de seu dia, as ações de orientação de promoção da saúde constituem importante meio de informação. **Objetivo:** Pesquisar sobre o nível de qualidade de vida de alunos do 3º ano do ensino médio relacionados à nutrição e obesidade. **Metodologia:** pesquisa de campo, descritiva e diagnóstica. Fizeram parte da pesquisa 23 alunos do 3º ano do Ensino Médio. Como instrumento de coleta de dados foi utilizado um questionário baseado em Louredo (data). Os dados foram analisados através de estatística básica (f e %) e apresentados na forma de tabelas. **Resultados:** (n=15, 65,22%) respondeu que bebem menos de quatro copos de água por dia; (n=13, 56,52%) dos alunos comem três a quatro vezes por dia; (n=16, 69,56%) dos alunos comem um pão branco com margarina, queijo e presunto e tomam café com leite; (n=16, 78,26%) dos alunos comem de duas ou menos frutas; (n=19, 82,60%) dos alunos não levam nenhum tipo de lanche para a escola; (n=12, 52,17%) dos alunos entrevistados relataram que comem duas ou menos vezes legumes ou verduras durante a semana; (n=13, 52,52%) responderam que comem duas vezes ou mais carne vermelha; (n=12, 52,17%), praticam somente duas ou mais vezes atividades físicas; (n=21, 91,30%), dos alunos entrevistados usa somente óleos vegetais e (n=17, 73,91%), os alunos bebem refrigerantes três ou menos vezes por semana. **Conclusão:** os alunos precisam rever seus hábitos em relação à de atividade física e procurar consumir uma alimentação que possa lhe trazer benefícios para a saúde assim como a prevenção de doenças futuras. A escola tem um papel importante na vida da criança, mas o alicerce de toda a estrutura emocional, afetiva, cultural e social é da família.

Palavras-Chaves: Qualidade de vida. Educação Física. Alunos.

¹ Acadêmica da 8ª fase do curso de Educação Física do Centro Universitário UNIFACVEST.

² Prof. da disciplina de TCC do Curso de Educação Física do Centro Universitário UNIFACVEST

QUALITY OF LIFE IN PHYSICAL EDUCATION

Alana de Lemos
Francisco José Fornari Sousa

ABSTRACT

Introduction: In school, where children and young people spend much of their day, health promotion orientation actions are important information. **Objective:** To investigate the level of quality of life of 3rd year high school students related to nutrition and obesity. **Methodology:** field research, descriptive and diagnostic. The research was carried out by 23 students of the 3rd year of high school. As a data collection instrument, a questionnaire based on Louredo (date) was used. The data were analyzed through basic statistics (f and%) and presented in the form of tables. **Results:** (n = 15, 65.22%) answered that they drink less than four glasses of water per day; (n = 13, 56.52%) of the students eat three to four times a day; (n-16, 69.56%) of students eat white bread with margarine, cheese and ham and drink coffee with milk; (n = 16, 78.26%) of the students eat two or less fruits; (n = 19, 82.60%) of the students do not take any kind of snack to school; (n = 12, 52.17%) of the students interviewed reported that they eat two or less times vegetables or vegetables during the week; (n = 13, 52.52%) answered that they eat twice or more red meat; (n = 12, 52,17%), only practice two or more times physical activities; (n = 21, 91.30%), the students interviewed use only vegetable oils and (n = 17, 73.91%) students drink soft drinks three or fewer times a week. **Conclusion:** students need to review their habits in relation to physical activity and seek to consume a diet that can bring them health benefits as well as the prevention of future diseases. School plays an important role in the child's life, but the foundation of the entire emotional, affective, cultural, and social structure is family.

Word-keys: Quality of life. PE. Students.

1. INTRODUÇÃO

Nas últimas décadas, observamos um crescente movimento pelo bem-estar, promoção da saúde e qualidade de vida em vários setores da sociedade. É cada vez maior o número de pessoas e empresas, escolas, que buscam informações sobre maneiras de adquirir hábitos saudáveis em alimentação, gerenciamento de estresse e a prática de atividade física entre outros.

Muitas pessoas hoje já têm a consciência dos riscos que a má alimentação, a falta de atividade física, e o sedentarismo causam para a saúde, porém há uma grande desconsideração desses fatores por parte da mídia, onde contem informações e opções variadas de produtos que fazem mal para a saúde, a facilidade que a tecnologia nos proporciona, fazendo assim com que falhemos no quesito atividade físicas.

Sendo assim o objetivo do projeto é pesquisar a alimentação dos escolares, do que estão se alimentado, da facilidade de comidas prontas e industrializadas, salientar a importância da alimentação correta aliada com a atividade física, os danos que todos esses fatores podem causar com o tempo, por exemplo uma das principais causas são doenças crônicas

2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

É interessante que as escolas aliassem educação alimentar e nutricional pela oferta de alimentos mais saudáveis pelos estabelecimentos comerciais existentes dentro das escolas. Um estudo realizado na Nova Zelândia em 2002, com 3275 estudantes, de 5 a 14 anos, visando conhecer os hábitos alimentares dos jovens, concluiu que os alimentos consumidos na cantina das escolas têm alto valor calórico e que as cantinas deveriam oferecer opções de alimentos mais saudáveis (UTTER et al. 2007).

Segundo Silva e Pipitone (1994), importante influência sobre os hábitos alimentares é exercida pela mídia que, de maneira geral, também procura determinar comportamentos e escolhas alimentares de 14 crianças e jovens. Assim algumas propagandas veiculadas utilizam vários recursos para conseguir ditar uma verdadeira “cultura alimentar”.

De acordo com Pessa (2008) é especialmente na infância que os costumes alimentares são formados. Esses hábitos tendem a se manter ao longo da vida, são determinados pelos por fatores fisiológicos, socioculturais e psicológicos.

A escola, local onde vivem, aprendem e trabalham muitas pessoas, é um espaço no qual programas de educação e saúde podem ter grande repercussão, atingindo os estudantes

nas etapas influenciáveis de sua vida, quais sejam, a infância e adolescência (BRASIL, 2002).

Para que se possa optar pela escolha de uma melhor QV, é necessário que o indivíduo se conscientize dos seus benefícios, conheça seu corpo e saiba como se encontra a sua saúde, podendo assim provocar as mudanças necessárias. Sendo para maioria das pessoas o corpo permanece um desconhecido, conseqüentemente surgem às doenças hipocinéticas (hipo: pouco; cinética: movimento) como obesidade, dores na coluna, enfraquecimento e lesão muscular, diabete, infarto do miocárdio.

Moléstias comuns que ocorrem em pessoas que se exercitam pouco ou quase nada, ou seja, pessoas sedentárias. “A falta de atividade física levou ao aumento de doenças crônicas. Pessoas que não se exercitam regularmente apresentam risco maior de desenvolver doenças crônicas.” (HEYWARD, 2004, p.20)

Segundo Matsudo e Matsudo (2000) garantem que os principais benefícios à saúde advinda do aprendizado da atividade física referem-se aos aspectos antropométricos, neuromusculares, metabólicos e psicológicos. Os efeitos metabólicos apontados pelos autores são o aumento do volume sistólico; o aumento da potência aeróbica; o aumento da ventilação pulmonar; a melhora do perfil lipídico; a diminuição da pressão arterial; a melhora da sensibilidade à insulina e a diminuição da presença cardíaca em repouso e no trabalho submáximo. Com relação aos efeitos antropométricos e neuromusculares ocorre, segundo os autores, a redução da gordura corporal, o incremento da força e da massa muscular, da densidade óssea e da flexibilidade.

Segundo Nahas (2006), Estilo de Vida, é o conjunto de ações cotidianas que reflete as atitudes e importâncias das pessoas. Sendo hábitos e ações conscientes estão associados na percepção de qualidade de vida do indivíduo. Os componentes do estilo de vida podem mudar ao longo dos anos, mas isso só acontece se a pessoa conscientemente enxergar algum valor em algum comportamento que deva incluir ou excluir, além de perceber-se como capaz de realizar as mudanças pretendidas.

De acordo com a Atividade Física é praticada pelo ser humano desde os seus primórdios, pois a atividade física é o movimento corporal humano e envolve em um gasto de energia superior ao gasto da situação de repouso, logo, deduz-se que qualquer atividade que um indivíduo faça que ultrapasse seu gasto energético basal (gasto energético em repouso exigido pelas atividades básicas do corpo), pode ser considerada atividade física (RODRIGUES, 2013).

A falta de atividade física é uma delas. Na nossa sociedade atual a maioria dos jovens desfruta de alternativas tecnológicas (computador, televisão, telefone, etc) onde

acessam informação e entretenimento de forma rápida e fácil. O constante convívio acaba virando hábito. O que antes era feito ativamente agora contribui para um futuro sedentarismo. Estamos substituindo nosso lazer ativo (esportes, dança, caminhadas) por um lazer passivo, como televisão e jogos eletrônicos, diminuindo a necessidade de exercitarmos regularmente nosso organismo (NAHAS, 2006).

Segundo Parlebas (1987) a Educação Física brasileira vive um processo de esporte na escola, e a proliferação de técnicas, métodos e práticas acaba por fragmentar, sugerir o enfoque no ser que se move e não no movimento.

De acordo com Hoffman (2002) são tarefas da Educação Física escolar, entre seus fins, tornar o aluno capaz de dominar um grande repertório de movimentos, exibir um estilo de vida ativo, e utilizar a atividade física como: a) fator de preservação da saúde física e mental; b) fonte de prazer, auto-estima e interação social; c) promotora de ação com responsabilidade social e de compreensão e respeito pelas diferenças individuais. Nesse processo, exige o envolvimento de componentes da aptidão física e capacidade ativa para o desenvolvimento das competências.

Independentemente de idade cronológica, o aluno escolar deve ser estimulado a buscar um ótimo nível de qualidade de vida, que depende de um grande número de fatores, por exemplo segurança, trabalho, moradia, saneamento básico, educação, que onde o exercício físico representa apenas um desses fatores (GOBBI, VILLAR e ZAGO, 2005).

3. METODOLOGIA

Segundo Andrade (2010), pesquisa é o conjunto de procedimentos sistemáticos, baseado no raciocínio lógico, que tem por objetivo encontrar soluções para problemas propostos, mediante a utilização de métodos científicos.

Foi realizada uma pesquisa de campo descritiva e diagnóstica, pois Andrade (2010) diz que, a pesquisa de campo tem como objetivo recolher e registrar, de maneira ordenada, os dados sobre o assunto e estudo.

A amostra foi realizada na turma de terceiro ano do ensino médio com 23 alunos. Para fazer a análise de todos os dados coletados será utilizada a estatística básica.

Como instrumento de dados foi utilizado um questionário, elaborado por Paula Louredo graduada em biologia.

Serão utilizados os autores da área para fazer a discussão dos dados.

3.1 Análise e discussão dos dados

Apresentaremos os resultados obtidos com a aplicação dos questionários em formato de tabela, por entendermos que deste modo o entendimento das questões se torna mais compreensível.

Tabela 1. Quantos copos de água você bebe por dia?

	f	%
Não bebo muita água	3	13,05%
Menos de quatro copos	15	65,22%
Mais de cinco copos	5	21,73%
Total	23	100%

Fonte: Dados da Pesquisa

Conforme tabela 1, sobre a questão de tomar mais água, obtive os seguintes resultados, (n=3, 13,05%) responderam que “Não bebem muita água”, (n=15, 65,22%) respondeu “que bebem menos de quatro copos de água” e (n=5, 21,73%) responderam que bebem mais de cinco copos de água.

Os hábitos de um indivíduo refletem sua imagem, não só o corpo, mas também a mente que se desenvolve de acordo com a sua alimentação, por esse motivo é de extrema importância ter hábitos saudáveis e adequados com cada fase do desenvolvimento humano, para cada fase da vida, a água tem uma grande importância no desenvolvimento de uma criança.

Segundo Marimon (2014) desde a infância cada indivíduo já tem suas preferências alimentares, cabendo à família e à escola incentivarem que estes sejam os mais saudáveis possíveis, pois fatores genéticos e hereditários interferem e muito nesses hábitos.

Tabela 2. Quantas vezes por dia você come: (conte também os lanches da manhã e da tarde).

	f	%
Uma ou duas vezes por dia;	1	4,35%
De três a quatro vezes por dia;	13	56,52%
Mais de cinco vezes por dia.	9	39,13%
Total	23	100%

Fonte: Dados da Pesquisa

Conforme tabela 2, 1 aluno entrevistados (n=1, 4,35%) respondeu que come uma ou duas vezes por dia, (n=13, 56,52%) responderam que comem três a quatro vezes por dia e (n=

9, 39,13%) responderam que comem mais de cinco vezes por dia. Observando as respostas sabe-se que o correto é alimentar-se de três em três horas em pequenas quantidades.

De acordo com Pessa (2008) o consumo alimentar inadequado, por períodos prolongados, resulta em esgotamento das reservas orgânicas de micronutrientes, trazendo como consequência para as crianças e adolescentes retardo no desenvolvimento, redução na atividade física, diminuição na capacidade de aprendizagem, baixa resistência as infecções e maior suscetibilidade a doenças.

Entretanto a influência dos pais também deve ser avaliada, porque as crianças adquirem seus hábitos primeiramente em casa, a criança que convive com a família que tem uma alimentação diversificada e de curtos períodos tem maior probabilidades de ter hábitos saudáveis no futuro.

Tabela 3. Como costuma ser seu café da manhã?

	f	%
Café preto e no máximo um biscoitinho;	6	26,08%
Café com leite, pão branco, margarina, queijo e presunto;	16	69,56%
Frutas e sucos naturais, cereais integrais, tapioca, pão integral.	1	4,35%
Total	23	100%

Fonte: Dados da Pesquisa

Analisando a tabela 3 dos 23 alunos entrevistados (n=6, 26,08%), responderam que tomam café preto com um biscoito, (n=16, 69,56%) responderam que comem um pão branco com margarina, queijo e presunto e tomam café com leite, (n=1, 4,35%) apenas um aluno come frutas, suco natural, cereais, pão integral e tapioca no seu café da manhã.

Percebe-se que a criança deve ter uma alimentação balanceada e controlada na escola e em casa, facilitando ainda mais seu aprendizado, capacidade física, atenção, memória, concentração, energia necessária para trabalhar o cérebro. Pessa (2008) aponta que a alimentação de uma criança deve ser bem diversificada contendo carboidratos, lipídios, proteínas, sais minerais, água, fibras, sal, gorduras, vitaminas na quantidade certa, além da prática de exercícios.

Referente a tabela 4, dos 23 professores entrevistados, (n=2, 8,34%) responderam que não comem frutas e nem bebem suco natural todos os dias, (n=3, 13,4%) três alunos consome em média três frutas por dia, (n=16, 78,26%) já a grande maioria dos alunos comem de duas ou menos frutas.

De uma forma geral pode-se dizer que qualidade de vida envolve boa alimentação, boa educação, boa moradia, prática de exercícios físicos, relações harmoniosas com a família

e amigos, diversão, enfim, o foco em questão está relacionada a alimentação. Não há dúvida que ingerir frutas é fundamental para garantir uma boa qualidade de vida.

Tabela 4. Qual é, em média, a quantidade de frutas que você consome por dia?

	f	%
Não como frutas nem bebo suco natural de frutas todos os dias	2	8,34%
Três unidades	3	13,4%
Duas ou menos unidades	16	78,26%
Total	23	100%

Fonte: Dados da Pesquisa

A formação de hábitos alimentares saudáveis é um processo que se inicia desde o nascimento, com as práticas alimentares introduzidas nos primeiros anos de vida pelos pais, primeiros responsáveis pela formação dos mesmos. (AMARAL, 2008, p. 01).

Precisa-se de frutas porque nelas encontramos tudo aquilo de que o nosso corpo necessita para a obtenção de energia, de nutrientes e de materiais de construção de novas células de reparo de componentes celulares para a regulação de funções e prevenção contra várias doenças.

Tabela 5. O que você leva de lanche para a escola?

	f	%
Não levo nenhum tipo de lanche;	19	82,60%
Chocolates, pães, bolachas recheadas, salgadinhos, refrigerante;	3	13,05%
Frutas, iogurte, barrinha de cereal, sanduíche de pão integral.	1	4,35%
Total	23	100%

Fonte: Dados da Pesquisa

Conforme tabela 5, dos 23 alunos entrevistados, (n=19, 82,60%), responderam que não levam nenhum tipo de lanche para a escola, (n=3, 13,05%) respondeu que comem guloseimas com frequência e (n=1, 4,35%) respondeu que come frutas, iogurte, barrinha de cereal e pão integral.

A escola é um espaço social onde muitos estudantes passam grande parte do seu tempo, convivem e aprendem, portanto torna-se um ambiente favorável para o desenvolvimento de ações para a promoção da saúde, bem como formação de hábitos alimentares saudáveis, atingindo os educandos nas etapas mais influenciáveis da sua vida, seja na infância ou na adolescência (FERNANDES, 2006).

Observa-se que também na escola muitas crianças realizam suas refeições, fazendo escolhas que revelam suas preferências e hábitos alimentares. Os educadores e a escola devem ajudar a criança a reconhecer suas necessidades e identificar suas preferências alimentares, conduzindo-as de forma prazerosa para a conquista da autonomia, estimulando-as em suas iniciativas, para desde cedo promover a conscientização da prática de uma boa alimentação.

Tabela 6. Você consome algum tipo de verdura ou legume todos os dias?

	f	%
Não consumo verdura nem legumes;	1	4,35%
Duas ou menos vezes por semana;	12	52,17%
Todos os dias.	10	43,48%
Total	23	100%

Fonte: Dados da Pesquisa

Na tabela número 6, (n=12, 52,17%), os alunos entrevistados responderam que comem duas ou menos vezes legumes ou verduras durante a semana, (n=1, 4,35%), não consome nenhum tipo de verdura ou legume e (n=10, 43,48%), o restante dos alunos consome verduras e legumes todos os dias.

Observa-se que processo educativo, com ajuda da escola, será fundamental também para que a criança tenha ferramentas para fazer suas próprias escolhas. Este aprendizado alimentar será à base das escolhas de verduras, legumes e frutas sejam quando pequenos ou na adolescência, quando se inicia o processo de maior independência.

Portanto Pessa (2008), relata que o tema em questão é de suma importância para ser trabalhado nas escolas, visto que a mesma representa um ambiente favorável e privilegiado para o estímulo à formação de hábitos saudáveis ou correção de desvios no que diz respeito à alimentação, assim como à prática de atividades físicas.

Com isso os educadores, precisam para mudar a realidade atual relativa à alimentação, estimulando atividades que envolva debates e estudos sobre alimentação e nutrição na escola, assim como o desenvolvimento de outras atividades educativas, para que propiciem ao aluno condições de assumir uma postura crítica diante das informações e consequentemente os alimentos que chegam até eles.

Conforme a tabela número 7, (n=13, 52,52%), os alunos entrevistados responderam que comem duas vezes ou mais carne vermelha, (n=5, 21,73%), não consome nenhum tipo de carne vermelha e (n=5, 21,73%), o restante dos alunos consome carne vermelha todos os dias.

A carne vermelha tem proteínas que nos fornecem os aminoácidos, que são compostos necessários. Esses compostos são necessários para as reações químicas que

ocorrem em nosso organismo. Como não produzimos alguns desses compostos, devemos ingeri-los através de certos alimentos. As proteínas que possuem todos ou a maioria dos aminoácidos essenciais para nosso organismo têm um alto valor biológico. Onde devem ser consumidas com moderação, pois o consumo em excesso pode elevar o colesterol sanguíneo e causar problemas cardíacos

Tabela 7. Quantas vezes por semana você come carne vermelha?

	f	%
Todos os dias;	5	21,73%
Não consumo carne vermelha;	5	21,73%
Duas vezes ou mais.	13	56,52%
Total	23	100%

Fonte: Dados da Pesquisa

Segundo Pessa (2008) a alimentação deve fornecer energia para o escolar crescer e se desenvolver sem excesso de gordura. Os alimentos selecionados para integrarem o cardápio escolar devem conter frutas, verduras, legumes, grãos, sucos de frutas naturais, pães e biscoitos integrais. A ingestão de carboidratos ditos simples (refrigerantes, balas, chicletes, bombons, chocolates, pirulitos, etc.) deve ser controlada e as fibras devem ser estimuladas para o bom funcionamento do intestino.

Tabela 8. Quantas vezes por semana você pratica atividades físicas?

	f	%
Todos os dias;	9	39,13%
Duas vezes ou mais;	12	52,17%
Não pratico nenhuma atividade física.	2	8,69%
Total	23	100%

Fonte: Dados da Pesquisa

Conforme a tabela número 8, (n=9, 39,13%), os alunos entrevistados responderam que praticam todos os dias atividades físicas, (n=12, 52,17%), praticam somente duas ou mais vezes atividades físicas e (n=2, 8,69%), o restante dos alunos não praticam nenhum tipo de atividade física.

A prática de exercícios físicos aliada à alimentação equilibrada são regras fundamentais para todas as crianças. Uma alimentação mais saudável e a prática de atividades físicas podem ser favorecidas através de pequenas mudanças nos hábitos das crianças. Por enfrentarem várias complicações decorrentes da vida moderna, é essencial que os pais proporcionem aos filhos uma dieta equilibrada e atividades físicas. Bons hábitos alimentares

podem ser aprendidos desde cedo, permitindo que a criança conheça desde os seis meses a maior variedade de sabores possível.

Segundo Sampaio (2001), nenhum exercício físico será incorporado aos hábitos regulares se este não trazer alguma forma de prazer ou recompensa. Toda a atividade física quando iniciada com sacrifício ou obrigação será, possivelmente abandonada, por mais consciente que o indivíduo possa estar do seu benefício para a saúde.

Tabela 9. Qual tipo de gordura é mais utilizado na sua casa para cozinhar os alimentos?

	f	%
Gordura animal ou manteiga;	1	4,35%
Óleos vegetais (óleo de soja, girassol, algodão, canola);	21	91,30%
Margarina ou gordura vegetal.	1	4,35%
Total	23	100%

Fonte: Dados da Pesquisa

Conforme a tabela 9, (n=21, 91,30%), os alunos entrevistados responderam que usam óleos vegetais (n=21, 91,30%), usa somente gordura animal ou manteiga e (n=1, 4,35%), só consome margarida ou gordura vegetal.

Os benefícios da atividade física para a saúde de crianças e adolescentes é muito importante, contribui para um estilo de vida ativo pode gerar efeitos positivos em curto prazo, como a melhoria da aptidão física e de aspectos emocionais e prevenir doenças relacionadas ao sedentarismo. Além disso, o envolvimento com a prática de atividades físicas e esportivas na infância e adolescência contribui para que tal comportamento se consolide e seja mantido ao longo da vida, tornando mais estáveis os benefícios à saúde através das aulas de Educação Física.

A promoção da prática de atividade física merece atenção especial quanto aos locais para realização de futuras intervenções. Nesse contexto, a Educação Física escolar está em posição privilegiada para o desenvolvimento de ações que objetivam a adoção e manutenção de estilos de vida ativos. Nessa perspectiva, Marimon (2014) e Pessa (2008) sugerem que a promoção de atividade física na idade escolar pode ser uma boa intervenção contra os baixos níveis populacionais de atividade física na idade adulta.

Conforme a tabela 10, (n=17, 73,91%), os alunos entrevistados responderam que bebem refrigerantes três ou menos vezes por semana (n=2, 8,69%), dois não consomem refrigerantes e (n=4, 17,40%), consomem refrigerantes todos os dias.

O grande número de crianças e adolescentes que consomem refrigerantes todos os

dias é gritante na sociedade.

Tabela 10. Você costuma tomar refrigerantes com qual frequência?

	f	%
Não tomo refrigerantes;	2	8,69%
Três ou menos vezes por semana;	17	73,91%
Todos os dias.	4	17,40%
Total	23	100%

Fonte: Dados da Pesquisa

Fernandes (2006) afirma que parte dos problemas de saúde tem origem na infância ou adolescência de consumo exagerado de alimentos com açúcar, sódio, conservantes e etc.. Muitos educadores enfatizam estratégias preventivas precoces que garantam, por exemplo, nutrição adequada durante essas fases e ações que criem ambientes favoráveis à saúde e que também favoreçam escolhas saudáveis.

O educador e a escola podem promover uma educação alimentar de qualidade e que o educador tem condições de ser o agente promotor de mudanças, pois no projeto percebemos a sensibilização das crianças sobre a alimentação saudável.

4. CONCLUSÃO

Ao analisar os resultados da pesquisa (n=15, 65,22%) a maioria respondeu que bebem menos de quatro copos de água por dia, (n=13, 56,52%) observou que maioria dos alunos comem três a quatro vezes por dia, (n=16, 69,56%) os alunos comem um pão branco com margarina, queijo e presunto e tomam café com leite, (n=16, 78,26%) a maioria dos alunos comem de duas ou menos frutas.

Observou-se que na tabela 5 (n=19, 82,60%), que os alunos não levam nenhum tipo de lanche para a escola, (n=12, 52,17%), os alunos entrevistados relataram que comem duas ou menos vezes legumes ou verduras durante a semana, (n=13, 52,52%), dos alunos responderam que comem duas vezes ou mais carne vermelha.

Observou-se que (n=12, 52,17%) dos alunos praticam somente duas ou mais vezes atividades físicas.

Dos alunos entrevistados (n=21, 91,30%), usa somente óleos vegetais e (n=17, 73,91%), os alunos bebem refrigerantes três ou menos vezes por semana.

Sugere-se que os alunos entrevistados possam ampliar os horários de atividade física e possam rever o consumo de alimentos industrializados e possam trazer malefícios a sua

saúde.

A Educação Física ao longo da vida escolar das crianças e jovens tem papel de extrema importância na formação aluno, sendo ele o desenvolvimento motor, concepção corporal ou formação cultural ao adquirir isso o aluno leva para sua vida, isso fará com que o mesmo tenha uma melhor desenvoltura em suas atividades diárias.

Desta maneira a Educação Física não deve estar presente apenas dentro da escola, mas sim fora dela. Tendo em vista que a atividade física não deve ser apenas nas aulas de Educação Física cada vez mais precisa de profissionais preparados para dar o auxílio a criança e adolescente e a atividade física faça parte do cotidiano desses jovens.

Partindo desta ideia não podemos apenas direcionar este papel para o profissional de Educação Física escolar, mas sim um trabalho conjunto com profissionais da área da nutrição para que exista o direcionamento correto caso houver necessidade de reeducação alimentar, pois o professor em sua grade curricular adquire conhecimentos básicos com relação à nutrição. E também por parte família deve existir apoio e compreensão assim facilitando para a criança ou adolescente.

Conforme as reflexões citadas anteriormente vemos a importância do profissional de Educação Física e vivenciamos na atualidade uma possível diminuição ou corte das aulas dessa disciplina tão importante para a formação da criança e do adolescente, nos como licenciados em Educação Física devemos nos colocar contra estas decisões de nossos governantes. Mostrando a real importância da Educação Física no decorrer da vida escolar da criança mostrando que podemos auxiliar os alunos de várias formas possíveis.

REFERÊNCIAS

ANDRADE, M. **Introdução à Metodologia do Trabalho Científico**. São Paulo: Atlas 2010.

FERNANDES, P. G. **Saúde um estilo de vida**: baseado no equilíbrio de quatro pilares. São Paulo: IBRASA, 2006.

GOBBI, S., VILLAR, R. & ZAGO, A. Z. **Bases teóricas práticas do condicionamento físico**. Rio de Janeiro-RJ: Editora Guanabara Koogan, p. 12, 2005. Disponível em: http://www.uel.br/eventos/conpef/conpef2/CONPEF2005/ARTIGOS/CONPEF2005_A10.pdf Acessado em: 13/06/2017.

HEYWARD, Vivian H. **Avaliação física e prescrição de exercício: técnicas avançadas**. 4. ed. Porto Alegre: Artmed, 2004. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd142/qualidade-de-vida-conceitos-e-perspectivas.htm> Disponível em: Acessado em: 24/05/2017.

HOFFMAN, S. J. **As esferas da experiência em atividade física.** In: HOFFMAN, S. J., HARRIS, J. C. (Coord.) **Cinesiologia: o estudo da atividade física.** Porto Alegre: Artmed, 2002. Acessado em: 13/06/2017 Disponível em:

http://www.uel.br/eventos/conpef/conpef2/CONPEF2005/ARTIGOS/CONPEF2005_A10.pdf

IMURRO, S. A. B.. **As barreiras individuais à promoção de saúde e qualidade de vida.** 2007. Disponível em: <http://www.abqv.com.br> Acessado em 21/05/2017.

MARIMON, A. **Pais e escolas são responsáveis pela alimentação saudável de crianças.** Disponível em: <http://www.oestadoonline.com.br/2014/10/pais-e-escolas-sao-responsaveis-pela-alimentacao-saudavel-de-criancas/> Acessado em: 21/05/2017.

MARTA, R. **Parâmetros curriculares nacionais.** Rio de Janeiro. DP&A 2000.

MATSUDO, S. M. MATSUDO, V. K. R. **Evidências da importância da atividade física nas doenças cardiovasculares e na saúde.** Revista Diagnóstico e tratamento, v.5, n. 2, 2000. Disponível em: http://extensao.cecierj.edu.br/material_didatico/sau2201/aula08_TC01.pdf Acessado em: 24/05/2017.

NAHAS, M. V.; BARROS, M. V. G.; FRANCALACCI, V. L. **O pentágulo do bem-estar: base conceitual para avaliação do estilo de vida de indivíduos ou grupos.** Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde, v. 5, n. 2, 2001, 48-59. Disponível em: http://each.uspnet.usp.br/edicoes-each/qualidade_vida.pdf Acessado em:21/05/2017.

NAHAS, M.V. e Corbin, C.B. (1992). **Educação para aptidão física e a saúde: justificativa e sugestões para implementação nos programas de Educação Física.** Revista Brasileira de Ciência e Movimento. Disponível em: <http://www.diaadiaeducacao.pr.gov.br/portals/pde/arquivos/1690-6.pdf> Acessado em: 24/05/2017.

NAHAS, Markus **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo.** 3. ed. rev. e atual. Londrina: Midiograf, 2003. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd142/qualidade-de-vida-conceitos-e-perspectivas.htm> Acessado 14/06/17.

NAHAS, M. V.. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo.** 4. ed. Londrina: Midiograf, 2006. Disponível em: <http://www.diaadiaeducacao.pr.gov.br/portals/pde/arquivos/1690-6.pdf> Acessado em:13/06/2017.

PARLEBAS, P. **Perspectivas para una educación física moderna.** Espanha, Passine-Unisport and Andalucia, 1987. Disponível em: http://www.uel.br/eventos/conpef/conpef2/CONPEF2005/ARTIGOS/CONPEF2005_A10.pdf Acessado em: 13/06/2017.

PESSA, R.P. **Seleção de uma alimentação adequada.** In: DUTRA-DE-OLIVEIRA, J.E.; MARCHINI, J.S. Ciências nutricionais. São Paulo, Sarvier, 2008.. Disponível em: http://www2.fcfar.unesp.br/Home/Pos-graduacao/AlimentoseNutricao/mariana_zancul-completo.pdf Acessado em: 13/06/2017

RODRIGUES, A.J.D. (2013). **Os Benefícios da Prática Regular de Exercícios Físicos como Contribuição para Qualidade de Vida**. Porto Velho – RO, 37 p. 2013. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd203/nutricao-aliada-a-atividades-fisicas.htm> Acessado em: 24/05/2017.

RODRIGUES, R. **Procedimento de metodologia científica**. 4. ed. Lages: Papervest, 2014.

SAMPAIO, E. **Fisiologia do esforço**. Ponta Grossa, PR: UEPG, 2001.

SILVA, M.V.; PIPITONE, M.A.P. **Cantinas escolares e merenda escolar: convivência possível?** Rev. Brás. Saúde Escolar, Campinas, v. 3, n. 1/4, p. 23-32, 1994. Disponível em: http://www2.fcfar.unesp.br/Home/Pos-graduacao/AlimentoseNutricao/mariana_zancul-completo.pdf Acessado em: 13/06/2017.

UTTER, J.; Schaaf, D.; MHURCHU, C.N.; SCRAGG, R. **Food choices among students using the school food service in New Zealand**. New Zeland Med. J., v.120, n.1248, Jan. 2007. Disponível em: http://www2.fcfar.unesp.br/Home/Pos-graduacao/AlimentoseNutricao/mariana_zancul-completo.pdf. Acessado em: 21/05/2017.