

A Atividade Física Continuada Entre Escolares do Ensino Médio: Indicadores de Qualidade de Vida e Outras Perspectivas

Continued Physical Activity Among High School Students: Quality of Life Indicators and Other Perspectives

Pedro Paulo da Silva Elias Gonçalves^a; Vinícius Lopes Rangel Miranda^a; Cesar Milagres da Silva^a;
João Marcelo Niquini Caríssimo^a; Siomara Aparecida da Silva^{*a}

^aUniversidade Federal de Ouro Preto, MG, Brasil.

*E-mail: siomarasilva@ufop.edu.br

Resumo

Este trabalho verificou a qualidade de vida de estudantes do ensino médio através do nível de atividade física e da prática esportiva continuada. O estudo é de caráter quantitativo, descritivo, comparativo e correlacional. A amostra foi constituída por 733 alunos, frequentes em quatro instituições de ensino médio, sendo duas públicas do estado, uma privada e uma federal. A idade desses alunos varia entre 15 e 20 anos, e, 349 eram do sexo masculino e 384 do feminino. Os dados foram obtidos através de três questionários: IPAQ, WHOQOL-Bref, e o IMPRAF-54. Os domínios da qualidade de vida que tiveram os maiores resultados foram: Físico e Social em ambos os sexos. As dimensões mais motivantes para todos os participantes foram a Saúde e o Prazer. As correlações entre o nível de atividade física e as dimensões da percepção de qualidade de vida foram negativas e extremamente baixas, assim como entre os fatores motivacionais e o nível de atividade física. O domínio psicológico obteve as mais altas correlações junto as dimensões de Sociabilidade e Competição quando correlacionou a qualidade de vida com os fatores motivacionais. Conclui-se que um alto nível de atividade física não influenciou positivamente para uma melhor percepção de qualidade de vida nos estudantes de ensino médio, nem tanto para a motivação à prática continuada de atividade física. Assim sendo, recomendamos que sejam realizadas mais pesquisas nesse campo, para que possamos melhor compreender o quanto o exercício físico pode, de fato, influenciar na percepção de qualidade de vida do indivíduo e na sua motivação a prática continuada.

Palavras-chave: Educação Física Escolar. Saúde. Ensino Médio.

Abstract

This work verified the quality of life of high school students through the level of physical activity and continued sports practice. The study is quantitative, descriptive, comparative and correlational in nature. The sample consisted of 733 students, attending four secondary education institutions, two of which were public in the state, one private and one federal. The age of these students varies between 15 and 20 years old, and 349 were male and 384 female. Data were obtained through three questionnaires: IPAQ, WHOQOL-Bref, and IMPRAF-54. The quality of life domains that had the highest results were: Physical and Social in both sexes. The most motivating dimensions for all participants were Health and Pleasure. The correlations between the level of physical activity and the dimensions of perceived quality of life were negative and extremely low, as were the correlations between motivational factors and the level of physical activity. The psychological domain obtained the highest correlations with the dimensions of Sociability and Competition when correlating quality of life with motivational factors. It is concluded that a high level of physical activity did not positively influence a better perception of quality of life in high school students, nor did it influence motivation to continue practicing physical activity. Therefore, we recommend that more research be carried out in this field, so that we can better understand how much physical exercise can, in fact, influence an individual's perception of quality of life and their motivation for continued practice.

Keywords: School Physical Education. Health. High School.

1 Introdução

Para a Organização Mundial da Saúde (OMS, 1995) Qualidade de Vida é a percepção do indivíduo de sua inserção na vida no contexto da cultura e sistemas de valores nos quais ele vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações. A qualidade de vida é um aspecto multidimensional, constituído pelos domínios de bem-estar físico, ambiental, social e psicológico, sendo o exercício físico necessário para beneficiar a saúde física e mental de seus praticantes, assim como aumentar a percepção desses aspectos que compõe a qualidade de vida (Macedo *et al.*, 2003; Santos; Simões, 2012).

A prática regular de atividade física na infância e

adolescência proporciona benefícios para o desenvolvimento humano, auxiliando nas funções cardiovasculares e musculoesqueléticas, diminuindo a gordura corporal (Macedo *et al.*, 2003). Além disso, doenças crônicas degenerativas como diabetes *mellittus* tipo 2, hipertensão, osteoporose, dentre outros, podem se desenvolver durante a infância e adolescência, e, dessa forma, praticar atividade física regularmente, combate as doenças crônicas que podem aparecer devido aos maus hábitos alimentares e à inatividade física (Ceschini *et al.*, 2009, 2016).

Os comportamentos sedentários, a inatividade física e falta de adesão à prática de atividades físicas podem estar associadas a fatores motivacionais, os quais, quando ocorrem

no período da infância e adolescência, podem permanecer na vida adulta (Silva, 2021). Com isso, os autores reconhecem a existência de evidências convincentes de que a prática regular de atividade física precisa ser incentivada, não somente na busca do estado de saúde momentâneo, mas, também, para mostrar aos jovens a importância de continuar a praticar atividades físicas regularmente na idade adulta. Os principais fatores motivadores à prática de atividade física são: controle de estresse; saúde; sociabilidade; competitividade; estética e lazer (Nascimento, 2020). Dessa forma, conhecendo a ordem de prioridade entre os motivos apresentados, é possível colaborar de forma efetiva com a permanência do jovem em uma atividade física regular.

Conforme o relatório apresentado pela ONU (2017), os adolescentes de 15 a 17 anos destacam que o motivo para não praticar esporte é por não quererem e não gostarem. Por isso, o professor de Educação Física escolar desempenha um papel fundamental dentro das aulas nas escolas que devem ser produtivas para o desenvolvimento integral do sujeito, mas que oportunizem práticas que despertem o gosto para sua continuidade, aproximando o conteúdo planejado e sistematizado ao interesse dos alunos nas diversas faixas etárias a ponto de conduzir às descobertas motoras importantes e prazerosas (Morais; Martins; Costa, 2022; Silva, 2015).

Neste contexto, o objetivo deste trabalho foi compreender a prática esportiva continuada e a qualidade de vida de alunos do ensino médio através do nível de atividade física.

2 Material e Métodos

Foi realizado um estudo de caráter quantitativo, descritivo, comparativo e correlacional (Thomaz; Nelson; Silverman, 2007), com todos os procedimentos seguidos conforme aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal de Ouro Preto, pelo número CAAE: 0049.0.238.000-11, número do parecer de aprovação: 4.092.769.

A amostra foi composta por 733 alunos do ensino médio de uma cidade do interior de Minas Gerais na região dos Inconfidentes. Os alunos eram frequentes em quatro instituições de ensino, sendo duas estaduais, uma federal e uma particular do ensino médio. A idade desses alunos varia entre 15 e 20 anos (16.73 ± 1.22), e no que se refere ao sexo, 349 eram do sexo masculino (47,6%) e 384 do feminino (52,4%).

Os critérios de inclusão foram os alunos matriculados e frequentes no terceiro ano do ensino médio de escolas estaduais, particular e federal da cidade de Ouro Preto-MG. Os critérios de exclusão da pesquisa se referem a: estar fora da faixa etária, respostas incorretas ou de campo vazio nos questionários, e não concordância ao termo de consentimento livre e esclarecido.

Os dados foram registrados por meio de três instrumentos: Questionário Internacional de Atividade Física (Matsudo *et al.*, 2001), *World Health Organization Quality of Life Instrument*, versão abreviada (*WHOQOL-Bref*) e o Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividade Física e Esportiva (IMPRAF-54) - versão curta (Barbosa, 2006).

O questionário Internacional de Atividade Física IPAQ - versão curta foi utilizado para determinar o nível de atividade física dos indivíduos. Neste, a atividade física é classificada em três níveis, sendo eles: (1) Baixo: menor nível de atividade física; (2) Moderado: Determinado por um dos seguintes critérios: a) três ou mais dias de atividade de intensidade vigorosa por pelo menos 20 minutos por sessão, b) cinco ou mais dias de atividade moderada e/ou caminhada de pelo menos 30 minutos por sessão, c) cinco ou mais dias de qualquer combinação de caminhada, de intensidade moderada ou vigorosa por pelo menos 150 minutos semanais; (3) Alto: definido por dois critérios a) atividade de intensidade vigorosa em pelo menos três dias e realização de uma atividade física de pelo menos 20 minutos por sessão ou b) cinco ou mais dias de qualquer combinação de atividades de caminhada, intensidade moderada ou vigorosa alcançando uma atividade física total de pelo menos 30 minutos por sessão.

O *World Health Organization Quality of Life Instrument*, versão abreviada (*WHOQOL-Bref*) (Fleck *et al.*, 1999), consta de 26 questões, sendo duas questões gerais de qualidade de vida e as demais representam cada uma das 24 facetas que compõem o instrumento original. A resposta do questionário se encontra graduada mediante uma escala tipo *Likert* de 5 pontos, composto pelos valores: 1 = muito ruim; 2 = ruim; 3 = nem ruim nem boa; 4 = boa; 5 = muito boa. Cada variável que compõe o instrumento original é avaliada por cada questão sendo ao final dividida em quatro domínios: físico (dor e desconforto, energia e fadiga, sono e repouso, mobilidade, atividades da vida cotidiana, dependência de medicação ou de tratamentos, capacidade de trabalho); psicológico (sentimentos positivos, pensar, aprender, memória e concentração, autoestima, imagem corporal e aparência, sentimentos negativos, espiritualidade/religião/crenças pessoais); relações sociais (relações pessoais, apoio social, atividade sexual) e meio ambiente (segurança física e proteção, ambiente no lar, recursos financeiros, cuidados de saúde e sociais: disponibilidade e qualidade, oportunidades de adquirir novas informações e habilidades, participação/oportunidades de recreação/lazer, ambiente físico, transporte).

O Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividade Física e Esportiva (IMPRAF-54) - versão curta (Barbosa, 2006), avalia seis das possíveis dimensões relacionadas à prática regular de atividade física, sendo elas: controle do estresse, saúde, sociabilidade, competitividade, estética e prazer. As respostas aos itens deste questionário são dadas segundo uma escala de tipo *Likert*, pontuadas em cinco itens, indo de “isto me motiva pouquíssimo” (1) a “isto me motiva muitíssimo” (5) (Balbinotti; Barbosa, 2008).

Assim, para a sua avaliação, é feito um somatório das respostas (valores de 1 a 5) obtidas das oito colunas. A soma desses valores corresponde aos escores brutos de cada dimensão, quanto maior o valor, mais motivado, podendo variar de 8 a 40 pontos. Ainda assim, existe uma escala de verificação, responsável por avaliar o nível de atenção do indivíduo durante sua aplicação. Essa escala produz uma série de repetição de seis itens, um de cada dimensão, de

forma aleatória, no final do questionário. Logo, é realizada uma análise das diferenças entre as respostas do indivíduo, e se caso o valor obtido for maior que sete, trata-se de uma resposta pouco confiável.

Após o aceite do TCLE (Termo de Consentimento Livre e Esclarecido) os estudantes responderam aos questionários na própria sala de aula ou laboratório de informática da escola, dentro do horário escolar, com a explicação e esclarecimentos de dúvidas pelos pesquisadores. Na ausência de computadores, os alunos responderam os questionários no formato impresso.

A análise dos dados foi realizada por meio do software estatístico SPSS 20. A normalidade foi testada através do teste Shapiro Wilk. Foi realizado a estatística descritiva para todas as variáveis observadas. A comparação entre os sexos foi feita através do Teste U de *Mann-whitney* ($p \leq 0.05$), e para a correlação utilizou-se o teste *Spearman Rho*.

3 Resultados e Discussão

Os dados descritivos do IPAQ dos estudantes do ensino médio demonstram que eles tiveram (210.09 ± 238.01) minutos de atividade física totais nas duas últimas semanas. Ao comparar o nível de atividade física entre os sexos verificou-se diferença significativa ($p \leq 0.05$). Os rapazes (231 ± 235 minutos) apresentam seus níveis de atividade física significativamente superior em relação as moças (192 ± 238 minutos) em atividade física semanal. O nível de atividade física dos homens foi superior ao das mulheres em estudos com amostra semelhante à desse trabalho (Boeno *et al.*, 2017; Lima *et al.*, 2017; Silva *et al.*, 2018; Soares *et al.*, 2019). Os estudos com universitários também constataram que os homens são mais ativos que as mulheres (Bielemann *et al.*, 2007; Cieslak *et al.*, 2007). Essa situação realça uma realidade em que os rapazes podem ter maiores incentivos familiares e sociais para praticar atividade física desde a infância. Entretanto, é imprescindível a busca pela motivação e desenvolvimento sistematizado tanto dos meninos, quanto das meninas (Batista *et al.*, 2023). Em outro estudo (Moraes *et al.*, 2009) mesmo que não encontraram diferenças entre os sexos, em uma análise do nível de atividade física entre os estudantes do ensino médio de redes pública e privada, os resultados mostraram uma alta prevalência de inatividade física com relação aos estudantes avaliados.

A atividade física ou a inatividade física é um fator de extrema importância no âmbito da vida do indivíduo, por isso, os resultados e discussões observados acima contribuem para atenção para com as pessoas. Diversos estudos encontraram benefícios da prática de atividade física e/ou malefícios da inatividade física: a prática de exercícios físicos pode contribuir na redução de depressões e insônia em pacientes hipertensos (Neves *et al.*, 2020); avanço clínico positivo dos níveis de ansiedade e de depressão em idosos (Miziara; Lemos; Alves, 2023); e além disso, tem estudos envolvendo práticas corporais em relação ao COVID. Por exemplo, foi apresentado recomendações e conhecimentos sobre a possibilidade benéfica e segura de práticas de exercícios físicos em pacientes hospitalizados por COVID (Costa *et al.*,

2023). Ressalta-se que os dados deste estudo foram coletados antes da Pandemia de 2020.

Em relação a qualidade de vida medida com o WHOQOL- bref, percebeu-se que as dimensões que tiveram os maiores resultados entre os alunos de ensino médio, foram: físico (67.08 ± 15.61) e social (64.67 ± 19.83). Tais resultados corroboram com os estudos que analisaram a qualidade de vida entre adolescentes (Izutsua *et al.*, 2006; Gordia; Quadros; Petroski, 2009; Silveira *et al.*, 2013). Esse domínio físico é caracterizado por representar vários aspectos relacionados com atividades da vida cotidiana, dependência de medicamentos ou tratamento e aspectos ligados ao funcionamento do corpo (dor e desconforto, energia e fadiga, sono e repouso, mobilidade) (Fleck *et al.*, 2000).

A percepção dos jovens em relação a saúde física sugere que eles estão saudáveis, visto que não tem limitações em realizar suas funções diárias. Em um estudo com acadêmicos de Educação Física, constatou-se que o domínio físico apresentou maiores valores para os rapazes, já as moças tiveram maiores resultados no domínio social, que está ligado a satisfação do indivíduo quanto às suas relações pessoais, vida sexual e apoio que recebe dos amigos (Cieslak *et al.*, 2007).

Entre os alunos do ensino médio, os domínios psicológicos e ambientais foram os que apresentaram menores médias de escores. Em um estudo com adolescentes do ensino médio com deficiência visual e auditiva, encontraram que o domínio meio-ambiente, juntamente com o domínio psicológico, foram os de menor escore na qualidade de vida (Interdonato; Greguol, 2011).

Além disso, outros estudos (Hsiung *et al.*, 2005; Gordia; Quadros; Petroski, 2009; Interdonato; Greguol, 2010; Ramos; Taquette, 2022) realizados sobre qualidade de vida em diferentes populações avaliaram que o domínio de menor influência na percepção de qualidade de vida foi o meio ambiente para os dois gêneros. Este domínio está voltado a fatores referentes a percepções dos alunos em relação aos serviços de saúde, insatisfação às condições de lazer e ambiente de trabalho. Tais resultados merecem atenção, visto que, os aspectos ambientais e psicológicos estão bastante presentes no cotidiano das pessoas de forma direta e que acaba influenciando nos outros domínios, por isso, deve ser um ponto de reflexão para professores, responsáveis e órgãos majoritários, para contribuir com a disponibilidade de servidões nessas áreas.

Na comparação entre sexos, houve diferenças significativas em todos os domínios de qualidade de vida (Quadro 1). Verificou-se que os rapazes apresentaram dados mais expressivos em todas as dimensões. Destaque para as dimensões físicas (72.62 ± 13.81) e sociais (67.26 ± 20.06) dos rapazes, e para as moças as maiores pontuações nas dimensões físicas (62.05 ± 15.46) e sociais (62.32 ± 19.34). Foram encontradas relações significativas nos domínios físicos e psicológicos, com maiores escores médios para o sexo masculino em relação ao sexo feminino no estudo em acadêmicos de enfermagem (Eurich; Kluthcovsky, 2008).

E, em estudantes de uma cidade do nordeste do país, não acharam diferenças significativas entre rapazes e moças em relação a qualidade de vida (Silva *et al.*, 2016).

Tais resultados do comparativo entre os sexos nos remete a diversas reflexões que pode explicar essas questões. Uma delas é a questão cultural que envolve homens e mulheres, embora que tenha diminuído nos últimos anos, ainda se observa preconceitos sociais, físicos e ambientais no que consta homens em superioridade nos aspectos em detrimento com as mulheres. E conseqüentemente, pode impactar na motivação de ambos, o que direta ou indiretamente, impacta nos resultados dos domínios.

Quadro 1 - Comparativo entre os sexos nos domínios IMPRAF-54, WHOQOL-bref e categoria IPAQ-curto

Variáveis	Masculino	Feminino	Valor P
	(Md ± Dp)	(Md ± Dp)	
Idade	16,74 ± 1,25	16,73 ± 1,22	0,805
Domínio físico WHOQOL-bref	72,63 ± 13,82*	62,05 ± 15,46*	0,001
Domínio psicológico WHOQOL-bref	64,70 ± 17,40*	54,06 ± 19,05*	0,001
Domínio social WHOQOL-bref	67,26 ± 20,06*	62,33 ± 19,34*	0,001
Domínio ambiental WHOQOL-bref	62,45 ± 14,39*	56,97 ± 14,22*	0,001
Domínio QV geral WHOQOL-bref	71,92 ± 19,82*	62,63 ± 18,62*	0,001
Estresse IMPRAF-54	28,81 ± 7,80	28,13 ± 8,32	0,332
Saúde IMPRAF-54	32,62 ± 7,43	31,68 ± 8,03	0,098
Sociabilidade IMPRAF-54	29,41 ± 8,42*	26,08 ± 9,55*	0,001
Competição IMPRAF-54	26,99 ± 9,39*	21,53 ± 9,47*	0,001
Estética IMPRAF-54	29,40 ± 8,69	30,26 ± 8,47	0,171
Prazer IMPRAF-54	32,13 ± 7,63	31,84 ± 8,04	0,705
Categoria IPAQ-curto	1,41 ± 0,70*	1,54 ± 0,78*	0,025

Legenda: MD = média; DP = desvio padrão. Teste U de Mann-whitney, *valor de $p \leq 0,05$.

Fonte: dados da pesquisa.

Na análise do IMPRAF-54 sobre motivação para a continuidade da prática, as dimensões mais motivantes para os estudantes do ensino médio foram a Saúde (32.13±7.76) e o Prazer (31.98±7.84). Esses achados também foram encontrados em estudos com amostra semelhante (Santos *et al.*, 2016; Silva *et al.*, 2018), e com praticantes de diferentes modalidades em projeto de extensão (Romero *et al.*, 2017). Ao pesquisar os motivos para prática de atividade física em frequentadores de academia, uma pesquisa observou que os fatores que mais se destacavam eram principalmente prazer, saúde e estética (Passos *et al.*, 2016).

Os resultados indicaram que as dimensões motivacionais sociabilidade e competição apresentaram diferença significativa ($p < 0,05$) entre os sexos. Os rapazes obtiveram um valor de maior (29.41±9.60) que as moças (26.07±9.60),

assim como outro estudo, que encontraram a sociabilidade e a competitividade bem representativas para os rapazes (Balbinotti; Capozzoli, 2008). Foi percebido em outra pesquisa a relação entre a sociabilidade e o tempo de prática, observaram que com mais tempo de prática, as relações sociais se constituem com maior facilidade, se comparado as circunstâncias de praticantes com menor tempo de prática (Romero *et al.*, 2017).

Ao correlacionar o nível de atividade física e qualidade de vida entre os estudantes, verificou-se valores negativos e extremamente baixos ($r < 0,3$) apesar de significativos ($p < 0,05$). Corroborando com outros resultados, que não encontraram correlações significativas entre os domínios do Whoqol-bref e o nível de atividade física do IPAQ, em estudos com praticantes de academia e carteiros (Oliveira; Gomes; Vilela Júnior, 2009; Rocha *et al.*, 2011).

Em contraponto, em uma pesquisa com universitários, foi descoberto que os domínios físico e psicológico tiveram maiores valores de escores, no que se diz respeito a qualidade de vida (Cieslak *et al.*, 2012). Em relação ao nível de atividade física da referida amostra, os resultados demonstraram que a maioria dos universitários são considerados muito ativos e ativos, sendo que os rapazes se mostraram mais ativos do que as moças, quando comparadas as diferenças significativas. Com isso, correlacionando, nível de atividade física com qualidade de vida, os autores perceberam diferenças significativas em ambos os sexos, demonstrando uma forte relação do que estava sendo pesquisado. Um estudo desenvolvido em uma cidade no sul do país, percebeu-se correlação significativa e positiva ao analisarem o METs do IPAQ e os domínios do WHOQOL dos adolescentes pesquisados (Gordia *et al.*, 2015). Assim como Silva *et al.* (2016) evidenciaram que um grupo de adolescentes, classificados como muito ativos também possuíam valores maiores no WHOQOL do que as pessoas classificadas como inativas.

A correlação entre o nível de atividade física e a motivação foi baixa e negativa, entretanto, é importante destacar a diferença significativa ($p < 0,05$) nos domínios de sociabilidade (-0.079) e competitividade (-0.097).

Em um trabalho com indivíduos praticantes de exercício físico resistido, verificou-se que existiu correlações significativas e positivas do tempo de prática com os motivos de bemestar, prazer e desafio (Codonhato *et al.*, 2017). Foi verificado também a motivação de adultos saudáveis que praticavam exercícios físicos coletivos, chegando à conclusão de que aqueles que treinavam mais de três vezes por semana se mostraram mais motivados do que aqueles que praticavam esporadicamente (Murcia *et al.*, 2007).

Na correlação entre motivação, a prática regular de atividade física e qualidade de vida, observou-se que há correlações significativas ($p < 0,05$) entre diversos itens, porém são extremamente baixas ($r < 0,3$). O fator psicológico obteve as mais altas correlações junto aos fatores de sociabilidade e competitividade. No Quadro 2, a seguir, observa-se a correlação dos domínios do IMPRAF-54 com os domínios do WHOQOL-bref.

Quadro 2 - Correlação dos domínios do IMPRAF-54 com os domínios do WHOQOL-bref

Domínios Impraf 54	Domínio Físico		Domínio Psicológico		Domínio Social		Domínio Ambiente		qv global	
	r	p	r	p	r	p	r	p	r	p
Estresse	0,027	0,465	0,085*	0,022	0,079*	0,033	0,134**	0,001	0,072	0,050
Saúde	0,103**	0,005	0,137**	0,001	0,095**	0,001	0,151**	0,001	0,141**	0,001
Sociabilidade	0,114**	0,002	0,211**	0,001	0,186**	0,001	0,162**	0,001	0,172**	0,001
Competição	0,160**	0,001	0,220**	0,001	0,084*	0,023	0,162**	0,001	0,198**	0,001
Estética	0,027	0,468	-0,005	0,893	0,047	0,201	0,042	0,26	0,077*	0,038
Prazer	0,073*	0,048	0,120**	0,001	0,106**	0,004	0,151**	0,001	0,095**	0,001

Nota: r = valor de correlação; Correlação de Spearman Rho, *valor significativa $p \leq 0,05$, **valor significativa $p \leq 0,01$

Fonte: dados da pesquisa.

Por fim, foi realizado a correlação entre as escolas, no que se refere à cada instrumento utilizado. Diante disso, observou-se diferenças significativas ($p < 0,05$), as quais estão destacadas por letras subscritas no Quadro 3.

Quadro 3 - Comparação entre as escolas nos domínios do IMPRAF-54, WHOQOL-bref

	Estadual 1	Estadual 2	Particular 1	Federal	Total
Físico	68,15 ± 15,63 ^a	70,69 ± 16,11 ^b	68,21 ± 15,66	63,44 ± 14,81 ^{ab}	67,09 ± 15,61
Psico	59,91 ± 19,01	61,36 ± 20,55	59,69 ± 20,01	56,65 ± 18,16	59,12 ± 19,03
Social	66,46 ± 19,64 ^c	65,80 ± 21,57	66,88 ± 21,88	60,34 ± 18,55 ^c	64,68 ± 19,83
Amb	57,71 ± 14,62 ^{de}	60,59 ± 17,03 ^f	68,36 ± 12,01 ^{dfg}	61,18 ± 13,03 ^{eg}	59,58 ± 14,55
QV GL	66,94 ± 19,74	68,51 ± 21,42	69,69 ± 20,39	66,23 ± 19,03	67,05 ± 19,74
Estresse	26,51 ± 8,45 ^{hij}	30,83 ± 6,21 ^h	33,20 ± 5,81 ⁱ	30,47 ± 7,20 ^j	28,45 ± 8,08
Saúde	31,04 ± 8,29 ^{kl}	33,23 ± 6,56	35,28 ± 5,18 ^k	33,24 ± 7,14 ^l	32,13 ± 7,76
Sociab.	25,98 ± 9,35 ^{mno}	29,01 ± 9,48 ^m	31,65 ± 8,13 ⁿ	29,68 ± 8,27 ^o	27,66 ± 9,20
Compet.	22,79 ± 9,93 ^{pq}	25,75 ± 9,91	27,53 ± 8,51 ^p	25,49 ± 9,42 ^q	24,12 ± 9,82
Estética	29,51 ± 8,64	30,21 ± 8,41	32,85 ± 6,79	29,78 ± 8,82	29,85 ± 8,60
Prazer	30,92 ± 8,39 ^s	33,05 ± 7,18	34,80 ± 6,11 ^t	33,11 ± 6,91 ^s	31,98 ± 7,85

Fonte: dados da pesquisa.

No domínio físico do Whoqol, os alunos da escola federal obtiveram os menores escores, e foi encontrado diferença significativa entre os alunos das duas escolas públicas. Assim como no domínio físico, a escola federal também obteve os menores escores no domínio social, tendo diferença significativa em relação à escola pública 1. Isso pode ter relação com o fato de a escola federal ser de ensino integral, podendo ocasionar à maior desgaste físico nos alunos em razão da grande carga horária de estudo.

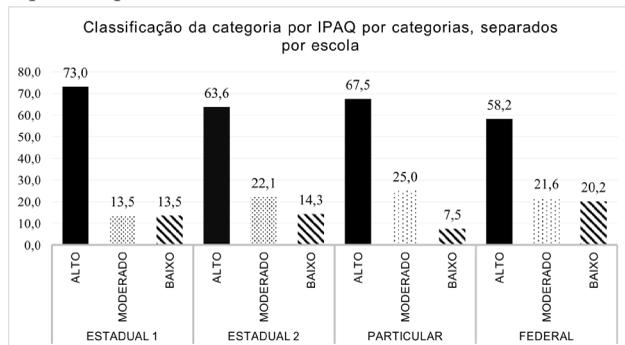
No domínio ambiente, em que os alunos da escola particular obtiveram as maiores pontuações, com diferença significativa em relação as outras escolas. A escola pública 1 teve os menores escores, com diferença significativa para a escola privada e a federal. Vale ressaltar que na escola particular os alunos tendem a ser de famílias com uma condição socioeconômica mais favorecida, o que nos leva a entender as altas pontuações em relação ao domínio meio ambiente, e que tem ligação com as seguintes questões: segurança física e proteção, ambiente no lar, recursos financeiros, cuidados de saúde e sociais, oportunidades de adquirir novas informações e habilidades, oportunidades de recreação/lazer, ambiente físico: (poluição/ruído/trânsito/clima) e transporte.

Com relação as dimensões relacionadas a motivação à prática de atividades físicas, observou-se que a escola pública 1 obteve escores menores, em todas as dimensões, se comparada com as outras escolas. Podemos destacar que esta escola, devido a sua localização ser no centro histórico, em que se tem limitações de definições arquitetônicas estabelecidas pelo Instituto do Patrimônio Histórico e Artístico Nacional (IPHAN), tem espaço de prática de atividade física desfavorecido e com poucas possibilidades de alterações. Em convívio com os alunos, foi possível perceber por conversas informais, que muitos têm o seu dia dividido entre o horário de trabalho e o horário de escola, dificultando as oportunidades de práticas de lazer e atividades no seu cotidiano.

Ao analisar o nível de atividade física entre os estudantes de cada escola, não houve diferença significativa, como destacado na Figura 1. Porém, percebe-se que o maior percentual de alunos se encontra acumulado no índice alto de atividade física, isso pode ser explicado pelo fato de que a maioria destes estudantes tem jornada de trabalho e de estudo e realizam os seus deslocamentos prioritariamente a pé. Portanto, como o quesito do nível de atividade física determinado pelo questionário considera os deslocamentos,

esse aspecto aparece como alto.

Figura 1 - Classificação da categoria por IPAQ por categorias, separados por escola



Fonte: dados da pesquisa.

Estudos relataram que estudantes de escolas públicas eram mais ativos que os alunos de escolas particulares (Matsudo, 2006; Silva *et al.*, 2011). Já um estudo realizado em três redes de ensino: estaduais, municipais e particulares do município de Franca, verificou que a maior frequência de atividade física ocorreu nas escolas estaduais, seguidas das municipais e das particulares (Andrade, 2006). Corroborando com os resultados do nosso estudo, em que foi encontrado um maior nível de atividade física na escola estadual 1, apesar de não ter valores relevantes.

Os valores de atividade física encontrados nos alunos das redes pública e privada, podem estar relacionados ao nível socioeconômico dos estudantes, tendo em vista que alunos de instituições privadas possuem algumas regalias, como no transporte e na utilização de computadores e videogames, o que acaba induzindo a um aumento da taxa de sedentarismo (Pate *et al.*, 1995). Os estudantes da rede privada têm um menor nível de atividades intensas no dia a dia e que esse nível de atividade física está relacionado a busca para ingressar nas universidades (Raudsepp; Viira, 2000; Souza; Duarte, 2005).

Por outro lado, no estudo de Leslie, Sparling e Owen (2001) é citado o efeito da urbanização, onde a prática de atividade física se restringe às academias e clubes privados, em que as classes de menor renda acabam por terem as suas oportunidades de lazer ao ar livre reduzidas.

Segundo estudo de Moares *et al.* (2009) os resultados nos mostram que adolescentes de escolas privadas apresentaram menor probabilidade de serem inativos fisicamente. Já em outra pesquisa que comparou os sexos com base nas classes sociais, foi destacado que adolescentes do sexo feminino que pertencem à classe socioeconômica menos privilegiada e o sexo masculino pertencentes à classe socioeconômica mais elevada teriam maior envolvimento em atividades físicas mais intensas (Guedes *et al.*, 2001).

De maneira geral, os resultados encontrados e discutidos nesse trabalho, retratam percepções sobre a diferença entre realidades de qualidade de vida, práticas corporais e aspectos da vida dos alunos, seja em questões de diferença entre os sexos e/ou entre os diversos ambientes escolares. Cabe os responsáveis pelo ensino, e principalmente, os professores

levarem em conta determinados aspectos, dentro da estruturação das aulas de educação física e também dentro das explanações realizadas.

4 Conclusão

O nível de atividade física não influenciou positivamente para uma melhor percepção de qualidade de vida dos estudantes do ensino médio, nem para a motivação à prática continuada de atividade física. Todavia, o estudo nos permitiu compreender que o nível de atividade física tem predomínio com os deslocamentos fora da escola. Por sua vez, as atividades físicas executadas na escola, como prioridades desses alunos na faixa etária de desenvolvimento escolar, não são suficientes para alcançar um limiar de relação entre a prática continuada e a qualidade de vida.

Deste modo, ainda assim, recomenda-se que sejam realizadas mais pesquisas no campo para melhor compreender a influência da sistematização e da organização dos conteúdos da Educação física escolar para que, esses estudos, sejam influenciadores de uma prática continuada e, conseqüentemente, de uma boa qualidade de vida para os atuais adolescentes e jovens, que constituirão os futuros adultos.

Referências

- ANDRADE, D. E. G. *Prevalência de sobrepeso e obesidade em crianças de escolas públicas e privadas do ensino fundamental da cidade de Franca-SP e alguns fatores de risco associados*. Ribeirão Preto: Universidade de São Paulo, 2006.
- BALBINOTTI, M. A. A.; BARBOSA, M. L. L. Análise da consistência interna e fatorial confirmatório do IMPRAFE-126 com praticantes de atividades físicas gaúchos. *PsicoUSF.*, v. 13, n. 1, p. 1-12, 2008. doi: <https://doi.org/10.1590/S1413-82712008000100002>
- BALBINOTTI, M. A. A.; CAPOZZOLI, C. J. C. Motivação à prática regular de atividade física: um estudo exploratório com praticantes em academias de ginástica. *Rev. Bras. Educ. Fís. Esp.*, v. 22, n. 1, p. 63-80, 2008.
- BARBOSA, M. L. L. *Propriedades métricas do inventário de motivação à prática regular de atividade física (IMPRAF-126)*. 2006.
- BATISTA, K. A. C. *et al.* Coordenação Motora com Bola desenvolvida através do ensino sistematizado da capacidade de jogo. *Sustinere*, v. 11, n. 1, p. 39-55, 2023. doi: <https://doi.org/10.12957/sustinere.2023.61082>.
- BIELEMANN, R. *et al.* Prática de atividade física no lazer entre acadêmicos de Educação Física e fatores associados. *Rev. Bras. Ativ. Fís. Saúde.*, v. 12, n. 3, p. 65-72, 2007. doi: <https://doi.org/10.12820/rbafs.v.12n3p65-72>
- BOENO, J. F. *et al.* Nível de atividade física e estado nutricional de adolescentes do ensino médio de uma escola estadual do município de Chapecó. *Educ. Fís. em Rev.*, v. 11, n. 3, 2017.

- CESCHINI, F. L. *et al.* Nível de atividade física em adolescentes brasileiros determinado pelo Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ). *Rev. Bras. Cienc. Mov.*, v. 24, n. 4, p. 199-212, 2016.
- CESCHINI, F. L. *et al.* Prevalência de inatividade física e fatores associados em estudantes do ensino médio de escolas públicas estaduais. *J. Pediatr.*, v. 85, n. 4, p. 301-306, 2009. doi: <https://doi.org/10.1590/S0021-75572009000400006>.
- CIESLAK, F. *et al.* Relação do nível de qualidade de vida e atividade física em acadêmicos de educação física. *Fitness & Performance J.*, v. 6, n. 6, p. 357-361, 2007.
- CIESLAK, F. *et al.* Análise da qualidade de vida e do nível de atividade física em universitários. *Rev. da Educação Física.*, v. 23, n. 2, p. 251-260, 2012. doi: <https://doi.org/10.4025/reveducfis.v23i2.10924>.
- CODONHATO, R. *et al.* Qualidade de vida e motivação de praticantes de exercício físico. *Corpoconsciência.*, v. 21, n. 1, p. 92-99, 2017.
- COSTA, B. M. *et al.* Exercícios físicos em pacientes hospitalizados por Covid-19: perfil dos atendimentos e recomendações práticas. *Rev. Bras. Educ. Fis. Esp.*, v. 37, p. 1-11, 2023. doi: <http://dx.doi.org/10.11606/issn.1981-4690.2023e37e193858>
- EURICH, R. B.; KLUTHCOVSKY, A. C. G. C. Avaliação da qualidade de vida de acadêmicos de graduação em Enfermagem do primeiro e quarto anos: influência das variáveis sociodemográficas. *Rev. Psiquiatr.*, v. 30, n. 3, p. 211-220, 2008. doi: <https://doi.org/10.1590/S0101-81082008000400010>.
- FLECK, M. P. D. A. *et al.* Desenvolvimento da versão em português do instrumento de avaliação de qualidade de vida da OMS (WHOQOL-100). *Braz. J. Psy.*, v. 21, n. 1, p. 19-28, 1999. doi: <https://doi.org/10.1590/S1516-44461999000100006>.
- FLECK, M. P. *et al.* Aplicação da versão em português do instrumento abreviado de avaliação da qualidade de vida "WHOQOL-bref. *Rev. Saúde Pública.*, v. 34, n. 2, p. 178-183, 2000. doi: <https://doi.org/10.1590/S0034-89102000000200012>.
- GORDIA, A.P.; QUADROS, T.M.B.; PETROSKI, W.D.C.Y.É.L. Adolescents' physical quality of life: associations with physical activity and sex. *Rev. Salud. Pública*, v. 11, n. 1, p. 50-61, 2009.
- GORDIA, A. P. *et al.* Domínio social da qualidade de vida de adolescentes e sua associação com variáveis comportamentais, biológicas e sociodemográficas. *Rev. Educ. Fis.*, v. 26, n. 3, p. 451-463, 2015. doi: <https://doi.org/10.4025/reveducfis.v26i3.23066>.
- GUEDES, D. P. *et al.* Níveis de prática de atividade física habitual em adolescentes. *Rev. Bras. Med. Esp.*, v. 7, n. 6, p. 187-199, 2001. doi: <https://doi.org/10.1590/S1517-86922001000600002>.
- HSIUNG, P.C. *et al.* Comparison of WHOQOL-BREF and SF-36 in patients with HIV infection. *Qual. Life Res.*, v. 14, n. 1, p. 141-150, 2005.
- INTERDONATO, G. C.; GREGUOL, M. Qualidade de vida percebida por indivíduos fisicamente ativos e sedentários. *Rev. Bras. Cienc. Mov.*, v. 18, n. 1, p. 61-67, 2010.
- INTERDONATO, G. C.; GREGUOL, M. Qualidade de vida e prática habitual de atividade física em adolescentes com deficiência. *Rev. Bras. Cresc. Desenv. Hum.*, v. 21, n. 2, p. 282-295, 2011.
- IZUTSUA, T. *et al.* Mental health, quality of life, and nutritional status of adolescents in Dhaka, Bangladesh: comparison between an urban slum and a non-slum area. *Soc. Sci. Med.*, v. 63, p. 1477-1488, 2006.
- LESLIE, E.; SPARLING, P. B.; OWEN, N. University campus settings and the promotion of physical activity in young adults: lessons from research in Australia and the USA. *Health Educ.*, v. 101, n. 3, p. 116-126, 2001.
- LIMA, F. É. B, *et al.* Relação entre aptidão física e atividade física de adolescentes de 15 a 18 anos da cidade de Jacarezinho/ Pr. *Biomotriz.*, v. 11, n. 3, p. 51-62, 2017.
- MACEDO, C. S. G. *et al.* Benefícios do exercício físico para a qualidade de vida. *Rev. Bras. Ativ. Fis. Saúde.*, v. 8, n. 2, p. 19-27, 2003.
- MATSUDO, S. *et al.* Questionário internacional de atividade física (IPAQ): estudo de validade e reprodutibilidade no Brasil. *Rev. Bras. Ativ. Fis. Saúde.*, v. 6, n. 2, p. 5-18, 2001.
- MATSUDO, V. A Experiência do Agita São Paulo na promoção da atividade física como instrumento de combate à obesidade infanto-juvenil. *Rev. Bras. Educ. Fis. Esp.*, v. 20, n. 5, p. 35-36, 2006.
- MIZIARA, I. F.; LEMOS, A.; ALVES, T. C. Efeito do aumento no nível de atividade física sobre a ansiedade e depressão em idosas. *Rev. Bras. Educ. Fis. Esp.*, v. 37, p. 1-8, 2023.
- MORAES, A. C. F. *et al.* Prevalência de inatividade física e fatores associados em adolescentes. *Rev. Assoc. Med. Bras.*, v. 55, n. 5, p. 523-528, 2009.
- MORAIS, D. K. A.; MARTINS, P. P.; COSTA, J. M. F. A importância do lúdico como ferramenta pedagógica nos anos iniciais do ensino fundamental. *Rev. Ped. Ação*, v. 19, n. 2, p. 6-21, 2022.
- MURCIA, J. A. M. *et al.* Efeitos do gênero, a idade e a frequência de prática na motivação e o desfrute do exercício físico. *Fitness Perform. J.*, v. 6, n. 3, p. 140-146, 2007.
- NASCIMENTO, C. C. *et al.* Motivação na aderência à prática de atividade física. *Arq. Ciênc. Esp.*, v. 7, n. 3, p. 127-130, 2020.
- NEVES, A. W. *et al.* Efeito da (in)atividade física nas queixas de insônia, humor e qualidade de vida de pacientes com hipertensão arterial. *Rev. Bras. Educ. Fis. Esporte.*, v. 34, n. 3, p. 385-393, 2020.

- OLIVEIRA, H. P.; GOMES, E. B.; VILELA JÚNIOR, G. D. B. Relação entre o nível de atividade física e percepção da qualidade de vida dos carteiros em Ponta Grossa-PR. *Rev. Centro Pesq. Avan. Qual. Vida.*, v. 1, n. 1, 2009. doi: <https://doi.org/10.36692/18>.
- OMS. The World Health Organization Quality of Life Assessment (WHOQOL): position paper from the World Health Organization. *Soc. Sci. Med.*, v. 41, n. 10, p. 403-409, 1995.
- ONU. *Relatório de Desenvolvimento Humano Nacional - Movimento é Vida: Atividades Físicas e Esportivas para Todas as Pessoas*. Brasília: ONU, 2017.
- PATE, R. R. *et al.* Physical activity and public health: recommendation from the centers for disease control and prevention and the American College of Sports Medicine. *Jama.*, v. 273, n. 5, p. 402-407, 1995. doi: <https://doi.org/10.1001/jama.273.5.402>.
- PASSOS, J. R. *et al.* Motivação para a prática de atividades físicas em academias. *LifeStyle J.*, v. 3, n. 2, p. 59-67, 2016.
- RAMOS, A. S. M. B.; TAQUETTE, S. R. Qualidade de vida de pacientes com afirmação transexual assistidos pelo Programa Ambulatorial de Sexualidade. *Rev. Concilium*, v. 22, n. 7, p. 508-521, 2022.
- RAUDSEPP, L.; VIIRA, R. Sociocultural correlates of physical activity in adolescents. *Pediatric Exerc. Sci.*, v. 12, n. 1, p. 51-60, 2000.
- ROCHA, T. B. X. *et al.* Qualidade de vida e nível de atividade física de indivíduos frequentadores de academia. *Rev. Educ. Fís.*, v. 80, n. 151, p. 32-39, 2011.
- ROMERO, B. F. *et al.* Motivação e atividade física: os projetos de extensão na universidade. *Pensar a Prática.*, v. 20, n. 1, p. 76-87, 2017.
- SANTOS, A. D. S. *et al.* Fatores motivacionais para a prática esportiva em adolescentes do 3º ano do ensino médio. *Rev. Bras. Futsal Futebol.*, v. 8, n. 31, p. 313-318, 2016.
- SANTOS, A. L. P.; SIMÕES, A. C. Educação física e qualidade de vida: reflexões e perspectivas. *Saúde Soc.*, v. 21, n. 1, p. 181-192, 2012. doi: <https://doi.org/10.1590/S0104-12902012000100018>.
- SILVA, C. S. *et al.* Relação entre variáveis físicas e de percepção de qualidade de vida de estudantes com idades de 14 a 16 anos da cidade de Quixadá, Ceará, Brasil. *Motricidade.*, v. 12, p. 95-106, 2016.
- SILVA, F. P. *et al.* Benefits of physical activity in the prevention and treatment of obesity: a brief review. *Res. Soc. Dev.*, v. 10, n. 8, p. 1-16, 2021.
- SILVA, R. A. *et al.* Fatores motivacionais para a prática de Educação Física em alunos de uma escola Pública. *Rev. Extensão.*, v. 2, n. 1, p. 36-41, 2018.
- SILVA, R. C. D. *et al.* Nível de atividade física em adolescentes escolares do município de Rio Verde-Goiás. *Rev. Inspirar.*, v. 16, n. 2, p. 20-25, 2018.
- SILVA, R. C. D. *et al.* Perfil lipídico e nível de atividade física de adolescentes escolares. *Rev. Bras. Prom. Saúde.*, v. 24, n. 4, p. 384-389, 2011. doi: <https://doi.org/10.5020/2097>.
- SILVA, S. A. Ensino dos jogos esportivos na Educação Física escolar: o desenvolvimento da capacidade de jogo. *Rev. Bras. Cienc. Mov.*, v. 23, n. 1, p. 95-102, 2015. doi: <http://dx.doi.org/10.18511/0103-1716/rbcm.v23n1p95-102>.
- SILVEIRA, M. F. *et al.* Qualidade de vida entre adolescentes: estudo seccional empregando o SF-12. *Ciênc. Saúde Coletiva.*, v. 18, n. 7, p. 2007-2015, 2013. doi: <https://doi.org/10.1590/S1413-81232013000700016>.
- SOARES, L. L. *et al.* Relação entre níveis de atividade física, composição corporal e níveis glicêmicos de estudantes do ensino médio de uma escola pública federal. *Rev. Bras. Presc. Fis. Exerc.*, v. 13, n. 84, p. 747-754, 2019.
- SOUZA, G. D. S.; DUARTE, M. D. F. D. S. Estágios de mudança de comportamento relacionados à atividade física em adolescentes. *Rev. Bras. Med. Esporte.*, v. 11, n. 2, p. 104-108, 2005. doi: <https://doi.org/10.1590/S1517-86922005000200002>.
- THOMAZ, J. R.; NELSON, J. K.; SILVERMAN, S. J. *Métodos de pesquisa em educação física*. Porto Alegre: ArteMed, 2007.