CONHECIMENTO E PERCEPÇÃO DE ADOLESCENTES SOBRE EXERCÍCIO FÍSICO RELACIONADO À SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA DA REDE DE ENSINO DA CIDADE DE MARINGÁ - PARANÁ[1]

TEACHING NETWORK ADOLESCENTS' KNOWLEDGE AND PERCEPTION ABOUT PHYSICAL EXERCISE FROM THE NORTH OF PARANÁ

Priscila Garcia Marques da Rocha[*]
Vanildo Pereira Rodrigues[**]
Tamara de Souza Moreira[***]

RESUMO

O objetivo desta pesquisa consistiu em identificar o conhecimento e a percepção sobre o exercício físico de adolescentes atletas e não-atletas da rede de ensino da cidade de Maringá - Paraná. Participaram do estudo 445 adolescentes de 12 a 17 anos de idade, dos quais 360 eram estudantes não-atletas do Ensino Médio das redes de ensino pública e particular e 85 eram estudantes atletas. O instrumento de medida utilizado foi o questionário de conhecimento e percepção sobre o exercício físico. Os adolescentes não-atletas apresentaram melhores níveis de conhecimento sobre o exercício físico (♂ 16,8 (± 4,0), ♀ 17,2 (± 3,4); p=0,14) que os atletas (♂ 15,8 (± 3,8), ♀ 15,1 (± 3,4); p=0,83), mas não houve diferenças estatisticamente significativas. Essa pesquisa ressalta que as informações sobre o exercício físico devem ser implementadas por técnicos e professores, para que esses adolescentes se tornem mais conscientes da importância da qualidade de vida.

Palavras-chave: Exercício físico. Atividade física. Comportamento do adolescente.

INTRODUÇÃO

Existem diferenças conceituais sobre exercício físico e atividade física. Nestes termos, devem ser realizados esclarecimentos a respeito dessas definições (GUEDES; GUEDES, 1998). Ambos apresentam elementos em comum, no entanto não devem ser apresentados como sinônimos. Tanto o exercício físico quanto a atividade física implicam a realização de movimentos corporais produzidos pelos músculos, com aumento da demanda energética acima dos níveis de repouso; contudo, de acordo Fox, Foss e Keteyian (2000), o exercício físico é considerado como um subtipo da atividade física, realizado com certa freqüência durante os períodos de lazer, visando aprimorar a aptidão física do indivíduo.

Tendo em vista o problema relacionado à prática insuficiente de atividades físicas, apontamentos de Nahas (2001) afirmam que nas sociedades contemporâneas, essencialmente nos países industrializados, a inatividade física parece ser fator determinante da redução da qualidade de vida e de morte prematura. O sedentarismo atualmente pode ser considerado um problema mundial de saúde, assim como se observa nos Estados Unidos, onde aproximadamente duzentas mil mortes por ano podem estar associadas ao estilo de vida sedentário (DOMINGUES; ARAUJO; GIGANTE, 2004).

Além disso, os Estados Unidos apresentam dados segundo os quais mais de 60% dos adultos e aproximadamente 50% dos adolescentes são

[1] O presente estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa, número do parecer do Comitê de Ética: 240/2004.

[*] Mestranda do Programa de Mestrado associado UEM/UEL em Educação Física da Universidade Estadual de Maringá – Paraná

[*] [*] Professor Doutor do Departamento de Educação Física e Coordenador do Programa de Mestrado associado UEM/UEL em Educação Física da Universidade Estadual de Maringá – Paraná.

[***] Graduada em Educação Física pela Universidade Estadual de Maringá – Paraná.

sedentários. Reportando-se esse problema à realidade brasileira, mediante dados fornecidos pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (PESQUISA SOBRE PADRÕES DE VIDA, 1999), 80,8% da população adulta são categorizados como indivíduos sedentários. Quanto à população adolescente, esta percentagem oscila entre 42% e 94%, considerando-se os poucos estudos desenvolvidos com esse tipo de amostra. A cidade de São Paulo demonstra uma prevalência de sedentarismo, a qual atinge 68,7% dos adultos (OEHLSCHLAEGER et al., 2004).

De acordo com Nahas (2001), dentre as razões que levam à inatividade física, cita-se como um dos possíveis fatores o desconhecimento sobre como se exercitar. O fato de um indivíduo não possuir informações suficientes sobre as finalidades de cada exercício e as limitações de determinados grupos populacionais, provavelmente, resultará na criação de percepções distorcidas em relação aos benefícios do movimento. Acrescenta o autor que o conhecimento, por si só, não garante necessariamente a prática de exercício físico, porém é pouco provável que esta prática ocorra a ponto de alterar um padrão comportamental sem que haja o conhecimento sobre o tema. Sobre os fatores que promovem a inatividade física, é válido acrescentar que a "falta de informação" não consta como o principal indicador, pois aparece em segundo lugar na listagem elaborada por Guedes e Guedes (1998). A "falta de tempo" representa o maior motivo que ocasiona a inatividade física. A "insuficiência de instalações adequadas" e a "fadiga geral", em função das longas jornadas de trabalho, ocupam o terceiro e quarto lugares, respectivamente.

Níveis de atividade física associam-se inversamente à incidência de doenças como hipertensão, obesidade, diabetes, doença arterial coronariana e depressão (FOX; FOSS; KETEYIAN, 2000). Além de o exercício físico exercer uma influência positiva sobre vários fatores de risco à saúde, Barbanti e Guiselini (1985) afirmam que os benefícios por ele conferidos ao organismo são geralmente proporcionais ao volume e freqüência da sua prática.

Por essa razão, este estudo se propôs a diagnosticar qual o conhecimento e a percepção de adolescentes atletas e não-atletas da rede de ensino de uma cidade do Norte do Paraná sobre os benefícios, limitações e finalidades do exercício físico.

MÉTODOS

Este estudo, de caráter transversal, com base na população adolescente da cidade de Maringá - Paraná, incluiu adolescentes com idade entre 12 e 17 anos, do Ensino Médio, das redes de ensino pública e privada. Com relação à população de adolescentes atletas, estavam qualificados para participar do estudo todos os adolescentes atletas de rendimento que representaram a cidade nos Jogos da Juventude do Paraná em 2004.

A amostra envolveu 445 adolescentes com idade entre 12 e 17 anos. Deste total, 360 indivíduos eram estudantes de doze colégios da cidade de Maringá, sendo seis colégios da rede pública de ensino e seis da rede privada. De cada colégio foram selecionados trinta alunos (dez de cada série do Ensino Médio). Além disso, fizeram parte da amostra 85 atletas adolescentes.

A técnica de amostragem utilizada caracterizou-se como casual simples, com amostragem probabilística (THOMAS; NELSON, 2004). Destarte, cada unidade de amostra na população tem uma probabilidade conhecida e diferente de zero de pertencer à amostra e representativa da população total de adolescentes da cidade. Considerando-se a técnica de amostragem utilizada, a seleção dos elementos da população para a constituição da amostra se deu de forma que a cada indivíduo foi conferido um número e, em seguida, realizou-se um sorteio.

Com o consentimento do diretor e dos professores envolvidos dos estabelecimentos de ensino selecionados, os responsáveis pelos adolescentes foram informados sobre os objetivos deste estudo e assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido. Após este procedimento, o questionário foi aplicado às turmas do Ensino Médio, durante o horário de aula, mais especificamente durante as aulas de Educação Física. A autorização, assim como os devidos esclarecimentos sobre o intuito deste estudo, também foi realizada junto aos responsáveis pelos adolescentes atletas, e da mesma forma, a assinatura do termo de consentimento livre e esclarecido foi exigida antes de iniciar a fase de aplicação do questionário. A aplicação deste instrumento de medida em atletas ocorreu durante o horário de treinamento e após as competições, conforme a permissão dada pelo técnico responsável.

Este estudo foi encaminhado para análise e aprovado pelo Comitê Permanente de Ética em Pesquisa Envolvendo Seres Humanos (COPEP) da Universidade Estadual de Maringá, sendo que todos os responsáveis pelos sujeitos que participaram do estudo foram instruídos sobre o objetivo da pesquisa e assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido.

Para verificar a percepção e o conhecimento sobre o exercício físico, foi utilizado o questionário elaborado por Domingues, Araujo e Gigante (2004). O questionário é constituído de nove questões de múltipla escolha, que acumulam um escore máximo de 25 pontos. O instrumento permite gerar dois conjuntos de informações: o primeiro refere-se ao conhecimento sobre o exercício físico, que, quanto maior for, mais alto será o escore; e o segundo conjunto refere-se à percepção do sujeito quanto à importância do exercício físico, verificada pela primeira e última questões, a qual não recebe pontuação pelo escore fixado.

Para a análise das respostas, o escore foi categorizado em quartis (0-14, 15-17, 18-20, 21-25). Tal método de classificação foi utilizado pelo fato de não existir referencial teórico aceito para categorizar o conhecimento quanto ao exercício físico (DOMINGUES; ARAUJO; GIGANTE, 2004).

O tratamento estatístico foi elaborado com base na estatística descritiva. A normalidade dos dados foi verificada através do teste de Kolmogorov-smirnov. Para verificar as diferenças entre os grupos utilizou-se o teste t pareado, com $\alpha = 0,05$.

RESULTADOS

Os escores de conhecimento sobre o exercício físico de todos os adolescentes pesquisados apresentaram um valor médio de 16,72 (± 3,86), incluindo atletas e não-atletas. Entre os meninos - atletas e não-atletas - a média foi de 16,49 (± 3,56), e entre as meninas, o valor médio foi de 16,97 (± 3,93).

O gráfico 1 apresenta a comparação do escore de conhecimento entre os sexos, para os adolescentes atletas e não-atletas. O valor médio das meninas apresentou-se maior que o valor médio dos meninos entre os não-atletas (♂ 16,8 (± 4,0), ♀ 17,2 (± 3,4); p=0,14), no entanto, o inverso ocorreu entre os adolescentes atletas (♂ 15,8 (± 3,8), ♀ 15,1 (± 3,4); p=0,83).

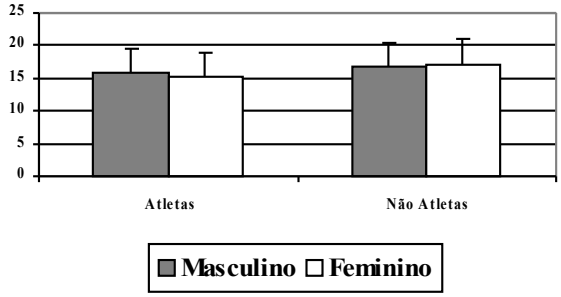

Gráfico 1 - Comparação entre os escores de conhecimento (valores médios) sobre o exercício físico entre adolescentes atletas e não-atletas da rede de ensino de uma cidade do Norte do Paraná (*p ≤ 0,05)

A tabela 1 descreve a freqüência das variáveis que compunham a percepção do exercício físico para o conjunto dos adolescentes e separadamente para cada sexo. É possível notar que a percepção das meninas sobre o exercício físico foi maior que a dos meninos, tanto entre os atletas quanto os não-atletas, evidenciando que a percepção das meninas coincidiu com os escores que pontuam o conhecimento sobre o exercício físico.

Entre os atletas, 58% acharam o exercício físico muito importante, mas não imprescindível, para um crescimento e um envelhecimento saudáveis. Entre os adolescentes não-atletas, as meninas (53,8%) também acreditam que a prática de exercício físico ajuda, mas não é indispensável para um crescimento e envelhecimento saudáveis, enquanto entre os meninos, 57,4% acreditam que o exercício físico é imprescindível para a obtenção de boa saúde ao longo da vida.

Entre os adolescentes atletas, houve consenso em que a freqüência mínima recomendada para a prática de exercícios físicos deve ser de 1 (uma) hora, uma vez por semana; já entre os adolescentes não-atletas, os meninos apresentaram divergências entre a necessidade de que a prática ocorra durante 30 minutos, três vezes por semana (37,7%) e de que tenha 1 (uma) hora de duração, uma vez por semana (32,8%). As meninas também apresentaram a mesma divergência: 42,5% acreditam que o mínimo necessário é a prática de uma hora de duração, uma vez na semana, e para 40,8%, a prática mínima de exercícios físicos para a manutenção da saúde é de três vezes por semana, com duração de 30 minutos cada sessão.

Quando questionados sobre qual o perfil da pessoa que pode executar exercícios físicos, houve consenso entre atletas e não-atletas: 82,9% dos adolescentes não-atletas e 85,8% dos atletas acreditam que uma criança com idade inferior a 10 anos seria a mais apta a praticar exercícios.

Tabela 1 - Distribuição das variáveis referentes ao conhecimento e à percepção do exercício físico para os estudantes do Ensino Médio, não-atletas e atletas separadamente, para ambos os sexos (n=360).

Variável	Prevalência (%) Não Atletas			Prevalência (%) Atletas		
	Todos	**Feminino**	**Masculino**	**Todos**	**Feminino**	**Masculino**
Autopercepção do conhecimento sobre exercício físico (Valores em negrito ≥ 50%)						
Sabe o suficiente	29,8	42,7	23,1	22,3	25,9	16,1
Gostaria de aprender mais	**64,5**	**53,2**	**70,2**	**74,1**	**70,3**	**80,7**
Não acha necessário	3,7	3,2	3,8	1,2	1,9	-
Não tem nenhum conhecimento	2	0,9	2,5	-	-	-
IGN	-	-	-	1,2	0	3,2
Não respondeu	-	-	-	1,2	1,9	-
***Importância do exercício no crescimento/envelhecimento* (Valores em negrito ≥ 50%)**						
Sem importância	0,3	0,9	-	-	-	-
Pouco importante	0,8	1,6	0,4	-	-	-
Muito importante	49,2	40,1	**53,8**	**52,9**	**50,0**	**58,0**
Indispensável	49,7	**57,4**	45,8	45,9	48,1	42,0
IGN	-	-	-	-	-	-
Freqüência mínima de exercícios para obtenção de saúde (Valores em negrito ≥ 40%)						
10 minutos, 4 vezes por semana	12,0	17,2	9,2	5,8	7,4	3,2
2 horas por dia, todos os dias	8,1	11,4	6,3	22,4	14,8	35,5
30 minutos, três vezes por semana	39,7	37,7	**40,8**	25,9	29,6	19,4
1 hora, 1 vez por semana	39,2	32,8	**42,5**	**43,5**	**46,3**	38,7
IGN	0,8	0,9	0,8	1,2	1,9	-
Melhor exercício para o emagrecimento (Valores em negrito ≥ 30%)						
Futebol	10,6	18,0	6,7	28,2	22,2	**38,7**
Tênis	3,1	4,1	2,5	5,9	3,7	9,7
Hidroginástica	**31,4**	**31,9**	**31,1**	28,2	25,9	**32,2**
Caminhada	**33,3**	**30,3**	**34,9**	17,6	22,2	9,7
Ginástica localizada	15,6	9,0	18,9	13	14,9	9,7
IGN	2,0	0,9	2,5	2,4	3,7	-
Quem pode executar exercício físico (Valores em negrito ≥ 80%)						
Uma criança com menos de 10 anos	**81,9**	**80,3**	**82,7**	85,8	83,3	90,3
Uma mulher no início da gravidez	67,2	59,0	71,4	48,2	50,0	45,1
Um idoso de mais de 90 anos	62,7	62,3	63,0	67,0	66,6	67,7
Uma pessoa com osteoporose e problemas cardíacos	68,6	64,7	70,5	61,1	55,5	70,9
Identificação do exercício como protetor contra doenças (Valores em negrito ≥ 90%)						
Estresse	**98,1**	**98,3**	**97,8**	**98,8**	**100**	**96,7**
Depressão	83,8	85,2	83,1	80,0	87,0	67,7
Ansiedade	88,8	84,4	**91,1**	85,3	87,0	77,4
Insônia	78,6	78,6	78,5	64,7	68,5	58,0
Colesterol Alto	82,2	85,2	80,6	78,8	79,6	77,4
Hipertensão	86,3	83,6	87,8	70,5	72,2	67,7
Câncer de pele	80,8	78,6	81,9	64,7	61,1	70,9
Osteoporose	75,2	72,9	76,4	76,4	75,9	77,4
Identificação do sedentarismo como fator de risco (Valores em negrito ≥ 80%)						
Problema de circulação	**97,5**	**96,7**	**97,8**	**97,6**	**96,2**	**100**
Diarréia	**83,3**	**80,3**	**85,7**	76,4	72,2	**83,8**
Meningite	72,5	64,7	76,4	67	68,5	64,5
Diabetes	48,8	58,1	44,1	58,8	61,1	54,8
Fonte de informação sobre benefícios da atividade física (Valores em negrito ≥ 70%)						
Meio de comunicação	**70,2**	**79,5**	65,5	**71,1**	68,5	**77,4**
Médico	60,2	61,4	59,6	60,0	53,7	**70,9**
Parentes e amigos	**72,2**	**73,7**	**71,4**	**70,5**	66,6	**77,4**
Professor	65,5	**71,3**	62,2	64,7	68,5	58,0
Nunca recebeu informação	8,0	4,9	8,8	5,8	5,5	6,4

IGN = ignorado

É possível observar ainda, ao analisar a tabela 1, que quando os adolescentes identificaram as doenças e o exercício que tem efeito protetor, as freqüências maiores ou iguais a 80% foram, entre os atletas, para as doenças emocionais (depressão - 80%; ansiedade - 85,3% e estresse - 98,8%); e entre os adolescentes não-atletas, o conhecimento é mais abrangente, enumerando doenças crônicas (colesterol alto - 82,2% e pressão alta - 86,3%), emocionais (depressão - 83,8%, ansiedade - 88,8% e estresse - 98,1%) e inclusive as evitáveis por outros hábitos primários de vida que não necessariamente o exercício físico (câncer de pele - 80,8%).

As informações sobre a prática de exercício, para ambos os grupos de adolescentes, vêm através dos meios de comunicação (não-atletas - 70,2% e atletas - 71,1%) e por meio de parentes ou amigos (não-atletas - 72,2% e atletas - 70,1%). As informações vindas pelos professores aparecem em terceiro lugar na percepção de todos os atletas (não-atletas - 65,5% e atletas - 64,7%).

Na tabela 02 pode-se observar a média e o desvio-padrão do escore do conhecimento sobre o exercício físico entre os estudantes não-atletas (n=360) e para os adolescentes atletas (n=85), divididos pela freqüência dos respectivos quartis. Entre os estudantes não-atletas, os escores da maior parte dos meninos (34,4%) se concentram no segundo quartil (15 a 17 pontos) e os das meninas (33,6%), no terceiro quartil (18 a 20 pontos); já entre os adolescentes atletas, os escores dos meninos (33,3%) se concentraram no terceiro quartil (18 a 20 pontos) em sua maioria, e o escore das meninas (45,1%) predominou no segundo quartil (15 a 17 pontos).

Tabela 2 - Distribuição da pontuação adquirida pelos estudantes do Ensino Médio (n=360) e pelos atletas (n=85), segundo as categorias (quartis) de escores de conhecimento sobre o exercício físico, Maringá, Paraná.

Variável	%	X (± DP)	0-14 (%)	15-17 (%)	18-20 (%)	21-25 (%)
Estudantes						
Masculino	33,8	16,8 (3,4)	23,8	34,4	28,7	13,1
Feminino	66,2	17,2 (4,0)	21,8	27,7	33,6	16,9
Atletas						
Masculino	63,5	15,8 (3,8)	31,5	29,6	33,3	5,6
Feminino	36,5	15,1 (3,4)	32,3	45,1	19,4	3,2

DISCUSSÃO

O nível de conhecimento sobre o exercício físico apresentou diferentes valores médios entre meninos e meninas e também entre atletas e não-atletas, embora as diferenças não sejam estatisticamente significativas. Não obstante, cumpre observar que o conhecimento sobre os benefícios, limitações e implicações do exercício físico foi maior entre os adolescentes que não praticavam exercícios físicos sistematicamente, quando se esperava resultado contrário.

Um estudo de Domingues, Araújo e Gigante (2004) apontou haver diferenças entre as visões que homens e mulheres possam ter do exercício físico, e que a tendência é as mulheres saberem mais sobre os benefícios da prática; porém, esse estudo pesquisou indivíduos adultos e não-atletas. É possível observar que, quando foi avaliada a população de adolescentes, os atletas masculinos mostraram escores maiores de conhecimento, o que leva a questionar o porquê da divergência de índices de informação entre esses atletas e os adolescentes que não praticavam esportes institucionalizados ou os resultados que Domingues, Araújo e Gigante (2004) encontraram em sua pesquisa com adultos de ambos os sexos.

Este resultado pode ser remetido ao aspecto motivacional de ter como meta tornar-se um atleta em evidência, para alcançar um determinado *status* social. Na adolescência, a formação da personalidade é caracterizada pela busca da auto-afirmação e de um papel que identifique o indivíduo no seu meio social, e pode explicar o fato de os atletas masculinos apresentarem um conhecimento maior sobre o

exercício físico do que as adolescentes atletas, por demonstrar forte relação com o fato de a figura masculina ser mais evidente na cultura esportiva brasileira do que a figura feminina (LEITÃO et al., 2000; CENTER FOR CHRONIC DISEASE PREVENTION, 1999).

No total, a média das meninas no conhecimento sobre os benefícios do exercício físico foi maior do que a dos meninos; no entanto, pesquisas de Oehlschlaeger et al. (2004); Silva e Malina (2000) e Center for Chronic Disease Prevention (1999) apontam que os meninos tendem a ser mais ativos do que as meninas e que estas, por conseqüência, são mais sedentárias, com risco de prevalência 2,35 vezes maior do que o dos meninos.

Há muita distorção informativa em toda a população de adolescentes estudada, quanto à freqüência mínima saudável de prática de exercícios. A freqüência mínima de exercícios físicos capaz de gerar benefícios à saúde foi definida por 41,3 % do total de adolescentes como de *uma hora, em uma vez na semana*, sendo que a recomendada é no mínimo três vezes por semana, com sessões de trinta minutos (AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE, 1998); além disso, não houve freqüência da maioria dos atletas em uma resposta apenas, observando-se desacordo em escolher uma alternativa, tanto entre os atletas como entre os não-atletas. Esses resultados divergem de pesquisa realizada com adultos no Sul do Brasil por Domingues, Araújo e Gigante (2004), cujo nível de conhecimento sobre a freqüência e duração mínimas semanais de exercícios foi considerado satisfatório.

Grande freqüência de alternativas divergentes também foi assinalada quando se perguntou aos adolescentes qual o melhor exercício físico para o emagrecimento. A *hidroginástica* é identificada por 31,9% e 25,9% dos estudantes e atletas, respectivamente, como o melhor exercício físico para esse efeito. Dentre os quatro grupos analisados, o das estudantes foi o único a assinalar a *caminhada* como o exercício físico mais eficaz para a perda de peso corporal. Além disso, os dados demonstraram que as atletas de *futebol,* em função da modalidade esportiva que praticam, selecionaram este mesmo exercício físico como ideal para o emagrecimento. Este fato revelou que os adolescentes não conhecem os princípios fisiológicos e que eles classificam a *caminhada* como o exercício físico ideal para redução da quantidade de gordura no organismo (NAHAS, 2001; DOMINGUES; ARAUJO; GIGANTE*,* 2004; HAWLEY, 1998).

Outro fator interessante é a percepção dos adolescentes quanto ao perfil de quem está apto a praticar exercícios físicos. 85,8% dos atletas e 81,9% dos não-atletas acham que uma criança com menos de 10 anos apresenta o melhor perfil para a prática regular de exercícios físicos, vinculando a pouca idade e saúde perfeita como as características adequadas a essa prática. Os mesmos resultados foram encontrados em estudos com adultos (DOMINGUES; ARAUJO; GIGANTE, 2004). Em concordância com afirmações de Pitanga (2002), Segre e Ferraz (1997) e Rego et al. (1990), a informação de que a prática de exercícios físicos é especialmente benéfica a pessoas com limitações físicas devidas a doenças ou à idade avançada fica restrita à área acadêmica e médica, e não tem chegado à população em geral nem às escolas.

O mesmo fenômeno de falta de disseminação do conhecimento sobre os benefícios do exercício físico ficou explícito, especialmente, na educação dos adolescentes na rede de ensino, quando se trata da proteção propiciada pelo exercício físico contra doenças crônico-degenerativas. Embora hoje se conheçam os benefícios do exercício físico para a saúde mental - o que foi evidenciado pelo fato de 71,9% dos adolescentes terem assinalado as doenças referentes à emoção -, apenas os adolescentes não-atletas assinalaram doenças como hipertensão e cardiopatias, que, em conseqüência do sedentarismo, causam 69,3% das mortes no Brasil (REGO et al., 1990). Até o câncer de pele, que se relaciona a hábitos adquiridos, mas não propriamente ao exercício físico, foi selecionado pelos adolescentes como um fator que pode ser evitado pela prática regular.

A inatividade física foi entendida pelos adolescentes como responsável, principalmente, pelo desencadeamento de *problemas de circulação*, pois representa o item mencionado por mais de 97% dos entrevistados. Em contrapartida, o *diabetes* foi a doença que os adolescentes menos acreditam apresentar relação

com o sedentarismo, representando apenas 53,8% dos sujeitos. Doenças como *diarréia* e *meningite*, as quais independem da inatividade física, figuraram, respectivamente, em 80,1% e 69,7% do total dos entrevistados. No entanto, comparando-se os resultados da entrevista com adolescentes sobre os fatores de risco do sedentarismo aos resultados de pesquisa realizada com adultos no Rio Grande do Sul (DOMINGUES; ARAUJO; GIGANTE, 2004), é possível considerar que o grau de informação dos adolescentes sobre os riscos ao se excluir a prática de exercícios físicos de sua rotina é satisfatório.

Mais da metade do total de adolescentes afirmou que todas as informações que detêm sobre o exercício físico vêm dos meios de comunicação, de parentes ou amigos, do professor e de médicos. Além disso, 6,9% dos entrevistados afirmaram *nunca ter recebido informação* sobre a importância dos exercícios físicos na promoção da saúde. Sobre este último dado, pôde-se concluir que existe certa contradição. Tal contra-senso explicou-se à medida que 5,8% dos atletas de ambos os sexos alegaram jamais ter sido informados a respeito da relevância da atividade física para a saúde. Considerando-se que esses indivíduos mantêm contato freqüente com várias questões que envolvem o esporte e, conseqüentemente, seu próprio corpo, este resultado soou um tanto negativo para a determinação do nível de conhecimento sobre o exercício físico desses sujeitos. Esta situação pode ser conseqüência do trabalho dos técnicos, os quais desempenham papel importante no desenvolvimento de seus atletas.

A considerável proporção dos *parentes* ou *amigos* como a mais importante fonte de informação sobre o exercício físico pode ser explicada pelo fato de o adolescente ter necessidade de interagir com os demais grupos sociais. De acordo com Becker Junior (2000) e Vieira (2003), as relações grupais o fortalecem, fornecendo-lhe valores que lhe determinam o comportamento. Neste sentido, a família, as amizades e o namoro tornam-se essenciais neste processo. Quanto aos *meios de comunicação*, a segunda opção mais assinalada como fonte de informação sobre os benefícios da atividade física, acredita-se que, por se tornarem tão íntimos e familiares, acabam por ocupar grande parte do tempo livre dos adolescentes (ADOLESCÊNCIA E SAÚDE, 1988). Como conseqüência, os meios de comunicação tornam-se referência, influindo incisivamente no comportamento dos adolescentes.

Entre os indivíduos do sexo masculino, o valor correspondente a essas medidas foi de 16,3 (± 3,6) pontos; já entre as adolescentes, o resultado foi de 16,1 (± 3,7) pontos. Em pesquisa realizada no Sul do Brasil (DOMINGUES; ARAUJO; GIGANTE, 2004) que se propôs determinar este mesmo escore, mas em uma população adulta, o resultado da média para todos os indivíduos foi de 17,1 (± 4,0) pontos. Neste sentido, os dados apresentados indicaram que os adultos demonstraram conhecer mais sobre o exercício físico que os adolescentes. Além disso, os resultados atingidos pelos indivíduos do sexo feminino mostraram-se superiores aos dos sujeitos do sexo oposto tanto em adolescentes como em adultos.

O interesse por atividades esportivas não necessariamente voltadas ao treinamento sistematizado é elevado entre pré-adolescentes da faixa etária de doze anos. Quando se consideram as mudanças psicofísicas e sociais responsáveis pela determinação desse interesse, é correto observar que aos dezoito anos de idade as práticas esportivas já não constituem as atividades de maior preferência dos adolescentes. Neste contexto, o esporte torna-se interessante à medida que promove o contato social com pessoas da mesma idade, o que corrobora levantamentos de Adamo (1987) e Mello, Fernandez e Tufik (2000). De acordo com Weineck (1999), o interesse por este tipo de atividade física é determinante para a formação do conhecimento que os adolescentes possuem a respeito desse assunto.

CONCLUSÃO

É possível considerar, mediante a observação dessas circunstâncias, que os motivos para a prática de esportes na adolescência não são necessariamente determinados pelo conhecimento e percepção que se têm sobre os benefícios,

implicações e limitações do exercício físico. Embora se possa julgar que os adolescentes atletas apresentem maior conhecimento sobre o exercício físico, devido ao seu contato constante com o esporte, os adolescentes que não praticam esporte de rendimento apresentaram os melhores resultados.

Nesta avaliação da percepção e conhecimento dos adolescentes sobre os benefícios, limitações e implicações do exercício físico, diagnosticaram-se resultados satisfatórios e outros que precisam de intervenção mais abrangente para melhoria do quadro de conhecimento sobre a prática regular do exercício, de forma geral. Entre os resultados que se podem considerar como positivos está a plena capacidade do adolescente de identificar e avaliar os fatores de risco decorrentes do sedentarismo. Os adolescentes ainda apontaram que há fontes de informação variadas e suficientes para se obterem maiores esclarecimentos sobre o exercício físico, e ainda afirmaram que gostariam de aprender mais sobre os benefícios e implicações da aquisição do hábito do exercício físico. No entanto, os adolescentes apresentaram pontos críticos e negativos com respeito a quem podem executar exercícios físicos ao considerarem que apenas as pessoas saudáveis devem adquirir esse hábito. A importância do exercício físico para a saúde ao longo da vida e a freqüência com que deve ser praticado também foram apontadas de maneira errônea por muitos dos adolescentes.

Os resultados encontrados neste estudo sugerem a importância de que a prática de exercícios físicos seja estimulada desde a infância, com caráter lúdico, em primeira instância, de forma que a prática seja prazerosa e se torne um hábito, com o crescimento. Ao final da infância e início da adolescência, o caráter prazeroso do exercício físico deve vir acompanhado de informações que promovam o conhecimento sobre os benefícios assim como das limitações da prática regular, para que esta se torne de fato um hábito consciente e saudável. Mais importante do que a informação chegar ao adolescente pelos meios de comunicação e grupos sociais é que o conhecimento seja estimulado pelo sistema educacional como uma das funções da educação física na escola e pelos técnicos que supervisionam a prática de esportes institucionalizados junto aos adolescentes atletas.

Com base nos resultados apresentados nesta pesquisa, sugere-se que maior atenção seja destinada, principalmente por parte dos técnicos e professores, à transmissão de informações relacionadas aos benefícios do exercício físico para a saúde dos atletas, com o intuito de torná-los conscientes da importância do exercício físico proporcionar-lhes melhora na qualidade de vida. Esta mesma recomendação cabe para professores que atuam com adolescentes não-atletas. Apesar de terem apresentado resultados mais satisfatórios, não só esses sujeitos, mas todos, devem primar pelos cuidados com a saúde durante toda a vida. Destarte, a atividade física torna-se uma estratégia importante à medida que contribui para o aperfeiçoamento dos níveis de saúde.

TEACHING NETWORK ADOLESCENTS' KNOWLEDGE AND PERCEPTION ABOUT PHYSICAL EXERCISE FROM THE NORTH OF PARANÁ

ABSTRACT

The main purpose of this research consisted in identifying the knowledge and perception about physical exercise in athletes and non-athletes adolescents in the teaching network from a city of the north of Paraná state. Were part of the study 445 adolescents from 12 to 17 years old, from which 360 were public teaching network High School non-athletes students and 85 were athlete students. The measure instrument used was the knowledge and perception about physical exercise questionnaire. The non-athletes adolescents showed better levels of knowledge about physical exercise (♂ 16,8 (± 4,0), ♀ 17,2 (± 3,4); p=0,14) than the athletes (♂ 15,8 (± 3,8), ♀ 15,1 (± 3,4); p=0,83) but there was no statistically significant differences. This research highlights that the information about physical exercise must be implemented by coaches and teachers, in a way that these adolescents become more conscientious of quality of life's importance.

Key words: Physical exercise. Physical activity. Adolescents' behavior.

REFERÊNCIAS

ADAMO, F. A. **Juventude**: trabalho, saúde e educação. Rio de Janeiro: Forense Universitária, 1987.

ADOLESCÊNCIA e saúde. Comissão de Saúde do Adolescente. São Paulo: Secretaria de Estado da Saúde, 1988.

AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. Position stand on the recommended quantify and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory and muscular fitness, and flexibility in adults. **Medicine & Science in Sports and Exercise**, Hagerstown, v.30, p. 975–991, 1998.

BARBANTI, V. J.; GUISELINI, M. A. **Exercícios Aeróbicos**: mitos e verdades. São Paulo: CLR Balieiro, 1985.

BECKER JUNIOR, B. **Psicologia aplicada à criança no esporte**. Novo Hamburgo: EDELBRA, 2000.

CENTER FOR CHRONIC DISEASE PREVENTION (CDC). **Physical activity and health**: A report of surgeon general, 1999. Disponível em: <http://www.cdc.gov/nccdphp/sgr/sgr.htm>. Acesso em: 12/02/2007.

DOMINGUES, M. R.; ARAÚJO, C. L. P.; GIGANTE, D. P. Conhecimento e percepção sobre exercício físico em uma população adulta urbana do sul do Brasil. **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 20, n.1, 2004.

FOX , E.; FOSS, M. L.; KETEYIAN, S. J. **Bases fisiológicas do exercício e do esporte**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2000.

GUEDES, D. P.; GUEDES, J. **Controle do peso corporal**: composição corporal, atividade física e nutrição. Londrina: Midiograf, 1998.

HAWLEY, J. A. Fat burning during exercise: can ergogenics change the balance. **Physician and Sportsmedicine**, Minneapolis, v. 26, n. 9, 1998.

LEITÃO, M. B. et al. Posicionamento oficial da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte: Atividade Física e Saúde na mulher. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**. São Paulo, v. 6, n.6, p-215-220, 2000.

MELLO, M. T.; FERNANDEZ, A. C.; TUFIK, S. Levantamento epidemiológico da prática de atividade física na cidade de São Paulo. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, São Paulo, v. 6, p. 119-124, 2000.

NAHAS, M. V. **Atividade Física, saúde e qualidade de vida**: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. 2. ed. Londrina: Midiograf, 2001.

OEHLSCHLAEGER, M. H. K. et al. Prevalência e fatores associados ao sedentarismo em adolescentes de área urbana do sul do Brasil. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, v. 38, n. 2, p. 157-168., 2004.

PESQUISA sobre Padrões de Vida 1996-1997. 2. ed. Rio de Janeiro: IBGE, Dep. de População e Indicadores Sociais, 1999.

PITANGA, F. J. G. Epidemiologia, atividade física e saúde. **Revista Brasileira de Ciência & Movimento**, Taguatinga, v.10, n.3, p. 49-54, 2002.

REGO, R. A. et al. Risk factors for non-communicable chronic diseases: a domiciliary enquiry in the city of Sao Paulo, Brazil: Methodology and preliminary results. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, v. 24, n. 4, p. 277-285, 1990.

SEGRE, M.; FERRAZ, F. C. The healthy concept. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, v. 31, n. 5, p. 538-542, 1997.

SILVA, R. C. R.; MALINA, R. M. Nível de atividade física em adolescentes do município de Niterói, Rio de Janeiro, Brasil. **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 16, n. 4, p. 1091-1097, 2000.

THOMAS, J. R.; NELSON, J. K. **Métodos de pesquisa em atividade física**. 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2004.

VIEIRA, L. F. Criança e prática esportiva: considerações sobre o processo competitivo. In: KREBS, Ruy Jornada et al. (Org.). **Os processos desenvolvimentais na infância**. 01 ed. SIEC - Belém: GTR Gráfica e Editora- Livro anual da sociedade internacional para estudos da criança, v. 01, p. 81-90, 2003.

WEINECK, J. **Treinamento Ideal**: instruções técnicas sobre o desempenho fisiológico, incluindo considerações específicas de treinamento infantil e juvenil. 9. ed. Barueri, SP: Manole, 1999.

Recebido em 30/03/07
Revisado em 29/05/07
Aceito em 11/06/07

Endereço para correspondência: Priscila Garcia Marques da Rocha. Rua Santa Efigênia, 1099, Ap. 01, Centro, CEP 86990-000, Marialva-PR, Brasil. E-mail: pgmrocha@yahoo.com.br