

# REDES SOCIAIS VIRTUAIS E A APTIDÃO FÍSICA DE ESCOLARES DA REDE PRIVADA DE MOSSORÓ-RN

ISIS KELLY DOS SANTOS  
[isisk2@hotmail.com](mailto:isisk2@hotmail.com)

THIAGO RENEE FELIPE  
[thiagorenee@yahoo.com.br](mailto:thiagorenee@yahoo.com.br)  
[bruna\\_prs@hotmail.com](mailto:bruna_prs@hotmail.com)

UBILINA MARIA DA CONCEIÇÃO MAIA  
[ubilinamcm@gmail.com](mailto:ubilinamcm@gmail.com)

EDSON FONSECA PINTO  
[edsonfpinto@hotmail.com](mailto:edsonfpinto@hotmail.com)

MARIA IRANY KNACKFUSS  
[kmariairany@yahoo.com.br](mailto:kmariairany@yahoo.com.br)

Universidade do Estado do Rio Grande do Norte-Mossoró – Brasil

## INTRODUÇÃO

Na sociedade tecnológica, a vida automatizada nas grandes cidades, está levando o indivíduo a gastar menos energia, impondo grandes obstáculos para que o mesmo encontre tempo, locais disponíveis e segurança para a prática da atividade física (MATTOS et al, 2011).

Sem dúvida alguma, as inovações tecnológicas trouxeram facilidades e conforto para todas as pessoas. No entanto, especialmente para as crianças e adolescentes, a televisão, o grande avanço e diversidade dos jogos eletrônicos e computadores, tomaram o lugar das brincadeiras, dos jogos e das atividades esportivas, favoreceram o aumento do sedentarismo nesta idade (SILVA, MALINA (2003), KNACKFUSS (2004).

As redes sociais mais populares no Brasil são Orkut, Msn, Facebook e Twitter, responsáveis por 62% do tráfego na internet, cuja audiência está crescendo rapidamente em nosso país (SERASA EXPERIAN,2011).

Por essa razão, é de suma importância estimular a prática de exercícios físicos desde a infância, pois o desenvolvimento e a manutenção de um estilo de vida ativo por meio de exercícios físicos refletem na promoção da saúde, auxiliando na melhoria dos indicadores de obesidade e doenças cardiovasculares (EISENMANN, et al,2005).

Comportamentos sedentários como dedicar muito tempo à televisão e aos jogos eletrônicos devem ser combatidos. Por essa razão objetivou-se neste estudo descritivo, avaliar o uso das redes sociais virtuais e a aptidão física de escolares do Colégio Mater Christi na cidade de Mossoró-RN.

## MATERIAL E MÉTODO

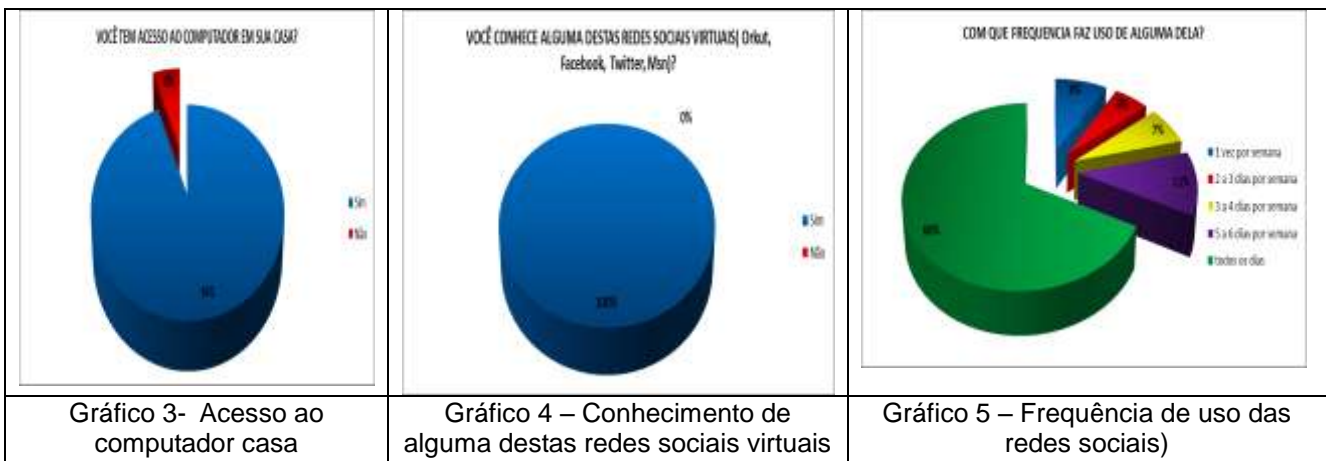
O presente estudo do tipo descritivo, com corte transversal, foi realizado com um grupo amostral constituído de 71 escolares (29,6% da população) de ambos os sexos, na faixa etária entre 15 e 16 anos, matriculados no 1º e 2º ano do ensino médio do Colégio Mater Christi, usuários de redes sociais virtuais, na cidade de Mossoró- RN. Foi utilizado como instrumento de medida, um questionário para identificar a frequência usual de redes sociais como também foram avaliados o peso corporal e a estatura com o usos de uma balança antropométrica digital marca WELMY e um estadiometro da marca Sanny, Com essas medidas, foi obtido o %G e o Índice de massa corporal (IMC) (Lohman apud FERNANDES FILHO, 2003). Durante a aplicação dos instrumentos, foi resguardada a proteção à privacidade e o anonimato do participante na apresentação dos resultados, garantindo-se os preceitos éticos preconizados pela Res. 196/96-CNS. Foi também garantido o esclarecimento antes e depois da realização da pesquisa, a livre participação e o direito do participante de se retirar da pesquisa em qualquer momento.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

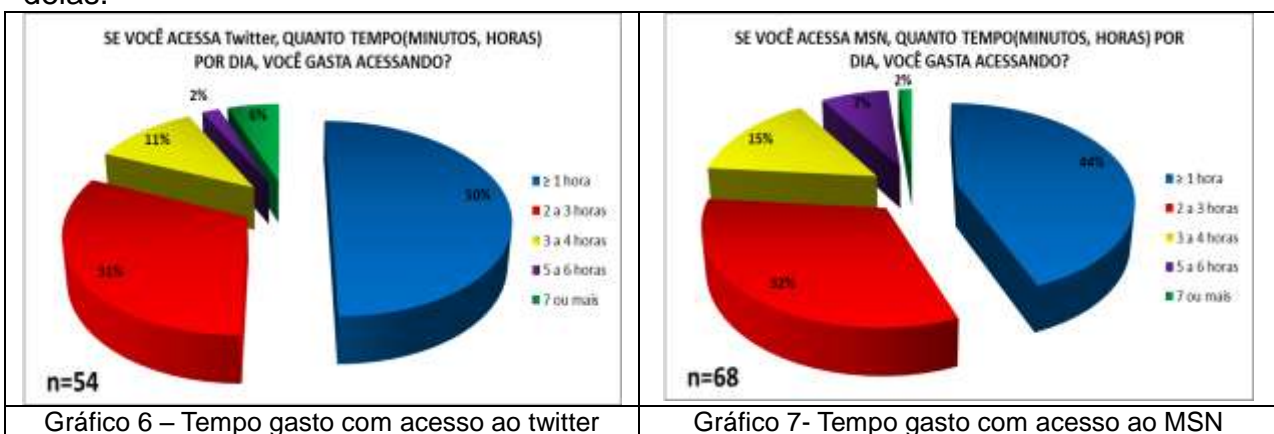
Ao analisarmos a prática de atividades físicas na escola, constatou-se que 41% dos estudantes do sexo masculino disseram não praticar atividades físicas restando 59% praticantes. No sexo feminino os índices foram de 65% para os não praticantes e os outros 35% de praticantes. Os homens mostraram uma maior afinidade quanto à prática desportiva. No estudo de Silva (2000) sobre os níveis de atividades físicas de adolescentes de Niterói- RJ apresentam resultados semelhantes, onde os índices apontaram 85 % dos meninos e 95 % das meninas sedentários, verificando então uma maior prática de atividades físicas para os meninos. Guedes (2001) quando analisou os níveis de prática de atividade física habitual em adolescentes detectou que rapazes foram consistentemente mais ativos fisicamente que moças. Por volta de 54% dos rapazes envolvidos no estudo foram classificados como ativos ou moderadamente ativos, enquanto aproximadamente 65% das moças analisadas mostraram ser inativas ou muito inativas, semelhando-se também a este estudo que mostrou um maior índice do sexo masculino para prática de atividade física. No que se refere às atividades físicas ou esportes mais praticados na escola, as respostas evidenciaram a natação (19%), voleibol (18%), Futsal (15%), handebol (8%), basquete e dança (2%), e modalidades variadas (35%). Fernandes et al (2006) aponta que na adolescência, ao longo das últimas décadas, têm-se observado mudanças nas preferências, sendo que o futebol e o voleibol entre os homens e o voleibol e a dança entre as mulheres, são as atividades mais praticadas. Tais resultados são semelhantes ao nosso estudo quando aponta o voleibol como a mais praticada pelos adolescentes de ambos os sexos. Quanto a frequência de práticas das atividades físicas, observou-se que 35 % dos alunos praticam atividades físicas 1 vez por semana, 44 % de 2 a 3 dias por semana, 6 % de 3 a 4 dias, 3 % de 5 a 6 dias e 12 % todos os dias da semana. Observou-se que a maioria da população praticante de atividades físicas tem regularidade na semana. Os estudos de Guedes (2001) indicaram que os homens tem um maior envolvimento na prática de exercícios físicos e de esportes que mulheres (3:20 vs.0:48 horas/semana) equiparando a este estudo quando na maioria prática de 2 a 3 dias na semana (Gráfico 1). Observa-se no gráfico 2 que 68 % da amostra estudada afirma gastar um tempo maior ou igual a 1 hora realizando atividades físicas diariamente e 32% disse gastar de 2 a 3 horas.



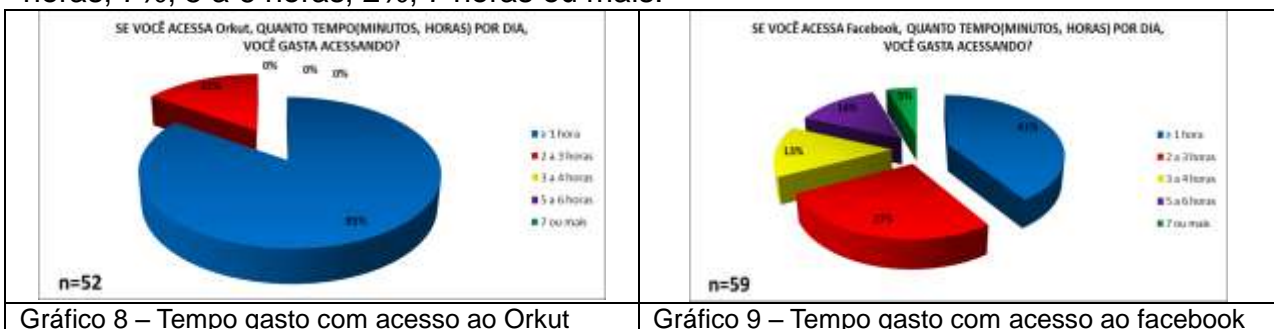
O gráfico 3 indica a percentagem dos alunos que tem acesso ao computador em sua casa. Apenas 6 % revelou não ter acesso. Esse índice mostra o avanço da tecnologia, quanto ao fato da maioria da população ter computador em casa. Nosso estudo mostrou um número bastante significativo da população com acesso ao computador em casa, mas dados da pesquisa do Núcleo de Informação e Coordenação do Ponto BR-NIC, (2009) mostram que somente 25% dos domicílios do país possuem um computador. Na análise por região a situação fica ruim para os nordestinos. Nessa região, esse número vai para 11%.



O gráfico 4 apresenta o conhecimento dos estudantes quanto as redes sociais mais populares no Brasil, Orkut, Facebook, Twitter, Msn.( SERASA EXPERIAN,2011). Dos entrevistados revelaram conhecer alguma destas redes sociais a totalidade. O que confirma os dados da pesquisa (IBOPE,2011) indicando que a população brasileira que acessa a internet em sua maioria faz uso de algum tipo de rede social. 83% (21,4 milhões de pessoas) dos internautas residenciais ativos usavam algum tipo de rede social no Brasil com um perfil de usuários constituído por jovens e adultos, o que caracteriza nosso estudo quanto a faixa etária que se encontra incluída nos dados. O gráfico 5 faz referencia a frequência de uso das redes sociais pelos estudantes. 68% disse utilizar todos os dias de algumas das redes sociais propostas no questionário. 11% utiliza 5 a 6 dias por semana, 7% , 3 a 4 dias, 6% , 2 a 3 dias e 8%, 1 vez por semana. Esses dados mostraram a maioria da população usuária de redes sociais todos os dias da semana, nenhuma percentagem quanto a não utilização de algumas delas.



No gráfico 6 mostra o tempo gasto pelos usuários do twitter. Dos usuários avaliados, 50% gasta um tempo maior ou igual a 1 hora utilizando o twitter, 31% de 2 a 3 horas, 11% de 3 a 4 horas e 6% 7 ou mais horas de acesso.O gráfico 7 relata o tempo de acesso dos usuários do MSN 44% disseram utilizar maior ou igual a 1 hora, 32%, de 2 a 3 horas, 15%, de 3 a 4 horas, 7%, 5 a 6 horas, 2%, 7 horas ou mais.



O gráfico 8 faz uma análise Do uso do Orkut e o tempo diário. Observou-se que 85% dos usuários avaliados, utilizam dentro de uma hora ou mais e 15% de 2 a 3 horas. O orkut que já foi a rede social mais usada no Brasil, mostra-se em declínio. Quanto ao uso diário do facebook, o gráfico 9 traz os índices de 41% do grupo avaliado que acessa um tempo maior ou igual a 1 hora, 27% de 2 a 3 horas, 13% de 3 a 4 horas, 14% de 5 a 6 horas e 7% 7 ou mais. Os resultados apontam um crescente aumento no uso do facebook que vem sendo apontada nas pesquisas, como a rede social que mais avança no mundo. Os resultados deste estudo confirmam as pesquisas divulgadas em julho de 2009, quando 83% (21,4 milhões de pessoas) dos internautas residenciais ativos usavam algum tipo de rede social no Brasil com um perfil de usuários constituído por jovens e adultos, representando 54,2% do sexo masculino (15,5 milhões de pessoas). Quanto a idade, 82% dos internautas possuem 18 anos ou mais, e a faixa etária entre 12 a 17 anos possuem os melhores índices de afinidade por páginas, acessadas por 50,7% das mulheres e 49,3% dos homens (IBOPE,2011)

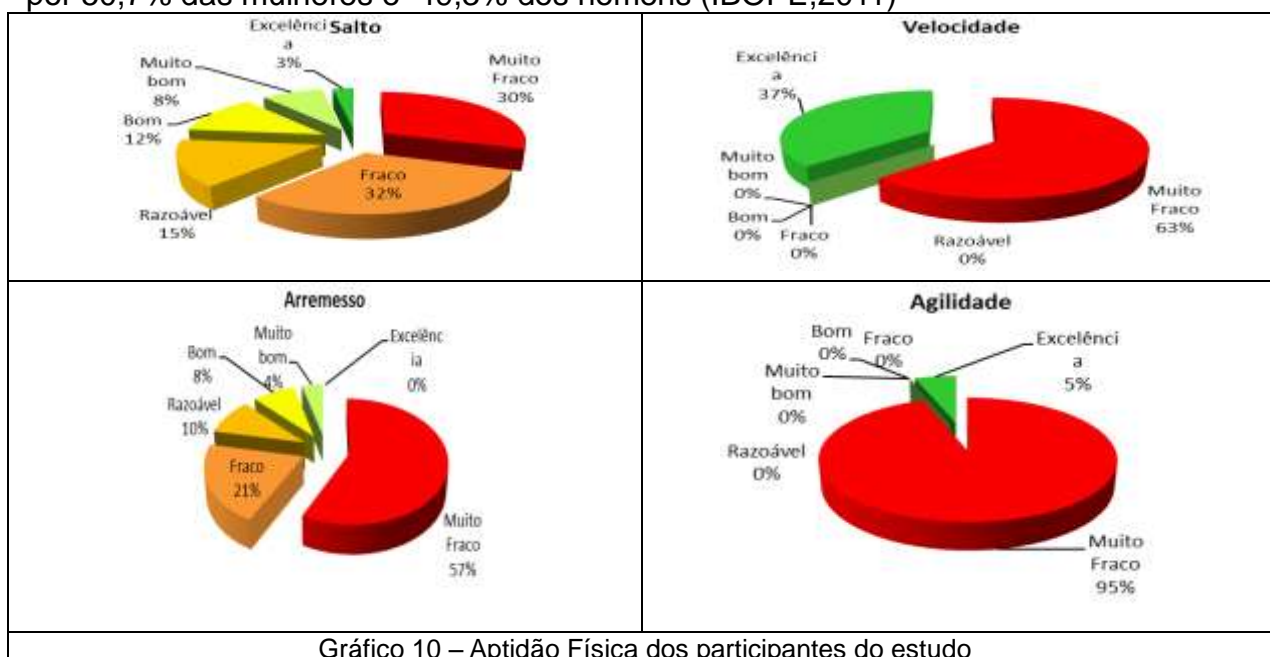


Gráfico 10 – Aptidão Física dos participantes do estudo

O gráfico 10 mostra os testes realizados para análise da aptidão física dos escolares. Quanto a força de membros inferiores (salto), 30% apresentaram um nível muito fraco e 32%, fraco, Observando os dados para a força de membros inferiores (arremesso) foi detectado que 57% apresentaram nível muito fraco e 21%, fraco, o que demonstra que nessas duas aptidões, o grupo amostral apresenta um resultado ruim. No que se refere à velocidade foi verificado que 63% dos sujeitos, apresentaram nível muito fraco e 37%, excelente. Na agilidade, esta se mostrou bastante alarmante, pois 95% do grupo apresentaram níveis muito fracos e apenas 5% obteve excelência na prática. De acordo com Guedes, Guedes (2001), a influência de fatores biológicos durante a puberdade, quantidade de gordura corporal, o maior comprimento das pernas, a massa muscular mais desenvolvida, deveriam proporcionar aos meninos um melhor desempenho quando comparado às meninas. Estes dados da aptidão física mostram o quanto à prática esportiva na escola é deficitária e a necessidade de realização de atividades físicas que explorem o desenvolvimento do condicionamento físico, deve ser explorada na escola. Quanto à composição corporal (IMC) 64% dos sujeitos demonstraram estar dentro do padrão, porém o restante estava entre excesso de peso e obeso. Apesar da prática de atividades físicas dos alunos não ser relevante, os índices do IMC são normais, mas aponta-se uma preocupação para os indivíduos que estão com excesso de peso ou obesos, evidenciado pelo sedentarismo atuando como aliado a obesidade. A tendência é que estes índices aumentem se não forem incentivadas as práticas esportivas na escola.

## CONCLUSÃO

Após análise dos resultados conclui-se que as maiorias dos usuários de redes sociais passam dentre 1 às 3 horas fazendo uso de redes sociais citadas neste estudo, sendo o facebook, a rede social usada mais frequentemente pelos adolescentes. Com relação à aptidão física concluiu-se que a maioria dos alunos avaliados se encontra no nível muito fraco e fraco. A composição corporal mostrou uma maioria da população com IMC normal, porém um número significativo para os níveis de excesso de peso e obeso. Recomenda-se assim um melhor planejamento das aulas de Educação Física na escola, ofertando atividades prazerosas e significativas que oportunize uma melhoria da qualidade de vida dos alunos.

## REFERÊNCIAS

- 1-EISENMANN, J.C et al. Aerobic fitness, body mass index, and CVD risk factors among adolescents: the Québec family study. **International Journal of Obesity**. 29, p1077–1083. 2005.
- 2- FERNANDES FILHO, J. **A Prática da Avaliação Física**. 2ª ed. Rio de Janeiro: Shape; 2003.
- 3-FERNANDES,R.A. et al. Prevalência de sobrepeso e obesidade em alunos de escolas privadas do município de Presidente Prudente – SP. **Rev. Bras. Cineantropom. Desempenho Hum.** v.9, n.1: p.21-27. 2007.
- 4-GUEDES D. P., GUEDES, J.E.P. [Atividade física habitual e aptidão física relacionada à saúde em adolescentes](http://scholar.google.com.br/scholar?q=Atividade+f%C3%ADsica+habitual+e+aptid%C3%A3o+f%C3%ADsica+relacionada+%C3%A0+sa%C3%BAde+em+adolescentes&btnG=&hl=pt-BR&as_sdt=0%2C5). *Rev. Bras. Ciên. e ...*, 2001.[Online]. Disponível na internet: [http://scholar.google.com.br/scholar?q=Atividade+f%C3%ADsica+habitual+e+aptid%C3%A3o+f%C3%ADsica+relacionada+%C3%A0+sa%C3%BAde+em+adolescentes&btnG=&hl=pt-BR&as\\_sdt=0%2C5](http://scholar.google.com.br/scholar?q=Atividade+f%C3%ADsica+habitual+e+aptid%C3%A3o+f%C3%ADsica+relacionada+%C3%A0+sa%C3%BAde+em+adolescentes&btnG=&hl=pt-BR&as_sdt=0%2C5). Acesso em 06/05/2011.
- 5-IBOPE. Perfil dos usuários das Redes sociais. [Online] Disponível na Internet: <http://tudosobresocialmedia.wordpress.com/2009/09/03/perfil-dos-usuarios-das-redes-sociais/>. Acesso em 02/05/2011.
- 6-KNACKFUSS, M.I. O brincar entre as gerações, seus potenciais genéticos e as qualidades físicas básicas das crianças [Tese]. Natal: Universidade Federal do Rio Grande do Norte; 2004.
- 7- MATTOS, A. D.; SANTOS, J. F. S.; CARDOSO, P. R.; ANTONIO, T.; **Atividade física na sociedade tecnológica**. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd94/tecno.htm> Acesso em: 23 abr. 2011.
- 8-NIC – Núcleo de Núcleo de Informação e Coordenação do Ponto, Internet, a mídia do momento no Brasil disponível em <http://www.map5000.com.br/2010/04/07/internet-a-midia-do-momento-no-brasil/>. Acesso em 02/05/2011.
- 9-SILVA, R.C.R, MALINA, R.M. Sobrepeso, atividade física e tempo de televisão entre adolescentes de Niterói, Rio de Janeiro, Brasil. **R. bras. Ci. e Mov.** v. 11, n.4: p63-66. 2003.
- 10-SERASA EXPERIAN. Redes sociais são mais acessadas no Brasil. . [Online] Disponível na Internet: <http://tudosobresocialmedia.wordpress.com/2009/09/15/78>. (2009). Acesso 02/05/2011.

### Autor Principal :

Isis Kelly dos Santos

Endereço: Rua Desembargador Dionizio Filgueira – Nº 266

Telefone : (84) 9966-7111

Email: isisk2@hotmail.com