

## INTRODUÇÃO

O que se tem vivenciado nos últimos anos é que grande parte dos jovens não praticam o necessário de atividade física para atender as demandas à saúde. Indivíduos considerados ativos apresentam menor chance de desenvolver doenças cardiovasculares e metabólicas, obesidade, alguns tipos de câncer, osteoporose e problemas psicológicos.

## OBJETIVO

Descrever a ocorrência de escolares na zona de risco à saúde para o excesso de peso (IMC) através do número de passos/dia; verificar a contribuição da educação física escolar (EFI) nos padrões saudáveis de atividade física habitual.

## METODOLOGIA

Para verificar o número de passos por dia foram utilizados pedômetros (YamaxDigi-Walker CW 700) durante três dias consecutivos e considerada a média de passos dos três dias. O grupo avaliado constitui-se em uma amostra aleatória de 69 rapazes e 105 moças com idade de 14 a 18 anos, que cursam o Ensino Médio em escolas de Passo Fundo. Para as aulas de EFI o mesmo grupo avaliado diminuiu para 53 rapazes e 61 moças, foi considerada a média de passos na EFI. O ponto de corte utilizado para identificar a ocorrência de escolares na zona de risco para o excesso de peso (IMC) foi 15.000 e 12.000 passos/dias para rapazes e moças, respectivamente. Para verificar a contribuição da EFI comparou-se a média dos passos diários com a média de passos nas aulas de EFI.

## RESULTADOS

Gráfico 1. Escolares que atingem o número de passos recomendados para IMC.

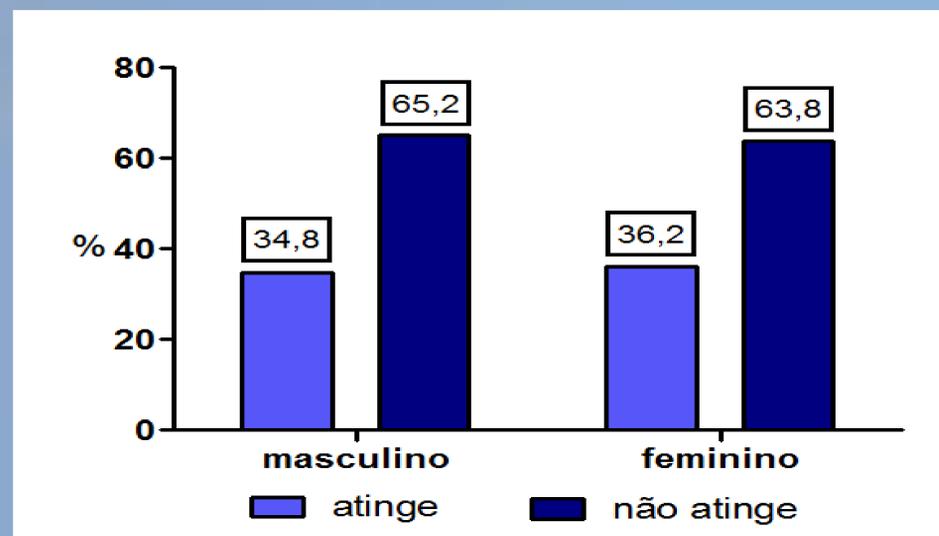
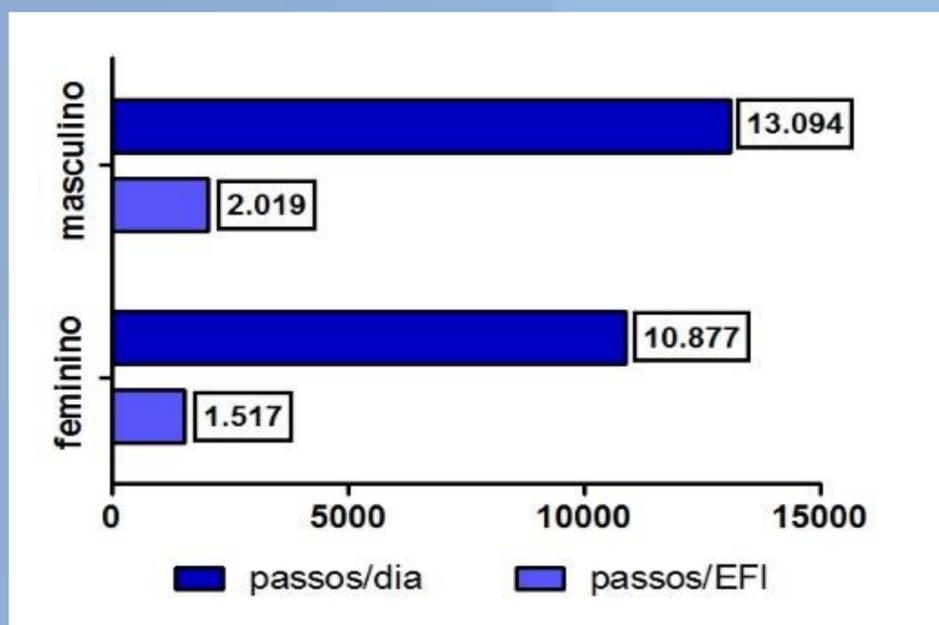


Gráfico 2. Média de passos diário e da Educação Física Escolar.



## CONCLUSÃO

(1) os resultados sugerem que os hábitos de vida da maioria dos jovens estão aquém das mínimas exigências sugeridas para a proteção à saúde; (2) a EFI contribui com **15,4%** e **13,9%** na média de passos diários para rapazes e moças respectivamente. Podemos presumir que a EFI se bem estruturada é uma ferramenta importante para o aumento na prática de atividade física diária dos jovens.