

# NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA EM ADOLESCENTES

**FONSECA, Otávio Miguel Pires<sup>1</sup> ; CAETANO, Isabella Tolêdo<sup>1</sup> ;  
SALES, Bianca Christian Medeiros<sup>1</sup> ; OLIVEIRA, Renata Aparecida Rodrigues de<sup>2a</sup>**

<sup>1</sup>Discente Graduação EDUCAÇÃO FÍSICA

<sup>2</sup>Docente Graduação EDUCAÇÃO FÍSICA



renata.oliveira@unifagoc.edu.br

## RESUMO

O nível de aptidão física de uma criança pode definir se ela tem uma familiarização ou não com a prática de atividade física, podendo assim evitar futuras complicações, como doenças crônico-degenerativas e comorbidades. O objetivo do estudo foi avaliar o nível de atividade física de adolescentes de escola pública e privada da cidade de Ubá-MG. Foram avaliadas 50 adolescentes, com idade de 14 a 18 anos. A avaliação do nível de atividade física foi realizada por meio do Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ versão curta), utilizando a plataforma digital Google Forms. Foi aplicado o teste qui quadrado para comparação entre os grupos (escola e sexo). Houve uma porcentagem maior de muito ativos e ativos na escola particular, porém sem significância estatística. Em relação ao sexo, não houve diferença na prática de atividade física em nenhuma classificação. Foi encontrado um número considerável de insuficientes ativos, próximo a 50% dos avaliados. Conclui-se que devem ser implementadas medidas para o aumento da atividade física dos adolescentes, porém não há diferença entre a rede de ensino e o sexo.

**Palavras-chave:** Atividade física. Aptidão física. Adolescentes.

## INTRODUÇÃO

Com o forte crescimento da tecnologia nos últimos anos, o sedentarismo vem se ampliando na população, principalmente nos países que possuem uma grande quantidade de indústrias desenvolvidas, alternando a preocupação, que antes eram em doenças infecto-contagiosas para doenças crônico-degenerativas (BERGMANN et al., 2005). Um grande efeito do sedentarismo é a obesidade, que tem uma enorme contribuição para o surgimento de doenças cardiovasculares e comorbidades (HENRIQUE et al., 2018).

No Brasil, por exemplo, levando-se em consideração 300 minutos de atividade física semanal, 60% dos meninos e 75% das meninas encontram-se inativos (WERNECK et al., 2018). É importante que a população saiba os efeitos do sedentarismo, para assim dar uma maior importância e desenvolver a aptidão física voltada para a saúde, através da prática regular de exercício físico, já que apenas reduzir o sedentarismo não torna uma pessoa ativa fisicamente.

Quanto ao significado de aptidão física, “aptidão” significa estar apto, ter capacidade; e “física” quer dizer: corpóreo, material (BÖHME, 2003). Pode-se defini-la em dois aspectos: um voltado para a saúde e outro voltado para o desempenho esportivo.

A aptidão física voltada para a saúde é definida como a capacidade de exercer tarefas diárias sem que haja a presença de fadiga e/ou excesso de cansaço. Já o aspecto voltado para o desempenho esportivo é definido como a capacidade de obter boa agilidade, velocidade, flexibilidade, entre outros (MOREIRA *et al.*, 2017).

Destaca-se que a fase da infância tem importância para o desenvolvimento da aptidão física, tanto no sentido da motricidade básica, quanto para a saúde. Segundo Pelegrini *et al.* (2017), baixos níveis de aptidão cardiorrespiratória na infância e na adolescência resultam em maiores incidências de doenças, como obesidade e diabetes na fase adulta.

Uma boa aptidão física é fruto de uma familiaridade com a atividade física regular, trazendo inúmeros benefícios para a saúde. Todavia, para as crianças, essas atividades físicas devem acontecer de forma planejada e de acordo com a faixa etária em que se encontram no momento (PEREIRA; MOREIRA, 2013). Porém, com o processo de urbanização nos últimos anos, tem-se diminuído cada vez mais os espaços que antes eram utilizados para fins de lazer e brincadeiras.

É importante que pais e professores se preocupem com a aptidão física das crianças, visto que a escola possui um importante papel no que diz respeito ao surgimento do interesse da criança em praticar atividade física (HENRIQUE *et al.*, 2018). Uma prática de atividade física nula ou inexistente no período da infância pode acarretar complicações posteriores, por exemplo: um adolescente não conseguir desempenhar algumas habilidades motoras (GALLAHUE; OZMUN; GOODWAY, 2013). A presença de uma boa aptidão física na infância ajudará, posteriormente, o indivíduo a obter melhores níveis de saúde (GUEDES; GUEDES, 1995).

Dessa forma, o presente estudo teve como objetivo avaliar o nível de atividade física de adolescentes de escola pública e privada da cidade de Ubá-MG.

## **METODOLOGIA**

Foi realizada uma pesquisa de campo descritiva de corte transversal, no ano de 2020, com 50 adolescentes entre 14 e 18 anos, estudantes de escolas públicas e particulares da cidade de Ubá-MG, tanto do sexo masculino como do feminino. Entrou-se em contato direto com os pais e/ou responsáveis dos avaliados a fim de se obter autorização para que estes respondessem ao questionário, o que foi feito posteriormente.

Por se tratar de menores de idade, os pais ou responsáveis assinaram com um termo de consentimento livre e esclarecido, e os adolescentes, um termo de assentimento, conforme a Resolução nº466/12 do Conselho Nacional de Saúde. A coleta dos dados ocorreu por meio da plataforma Google Forms, em forma de questionário, com possibilidade de o avaliado escrever por extenso a sua resposta, além de responder a questões fechadas.

Os avaliados responderam ao Questionário Internacional de Atividade Física

(IPAQ), versão curta (IPAQ, 2007), o qual avalia o tempo em que o indivíduo realiza caminhada e demais atividades físicas de moderada e vigorosa intensidade, assim como o tempo em que ele se encontra sentado durante os dias de semana e finais de semana. A forma de classificação foi dada através da tabela do questionário IPAQ versão curta, em muito ativo, ativo, insuficientemente ativo A e B, e sedentário.

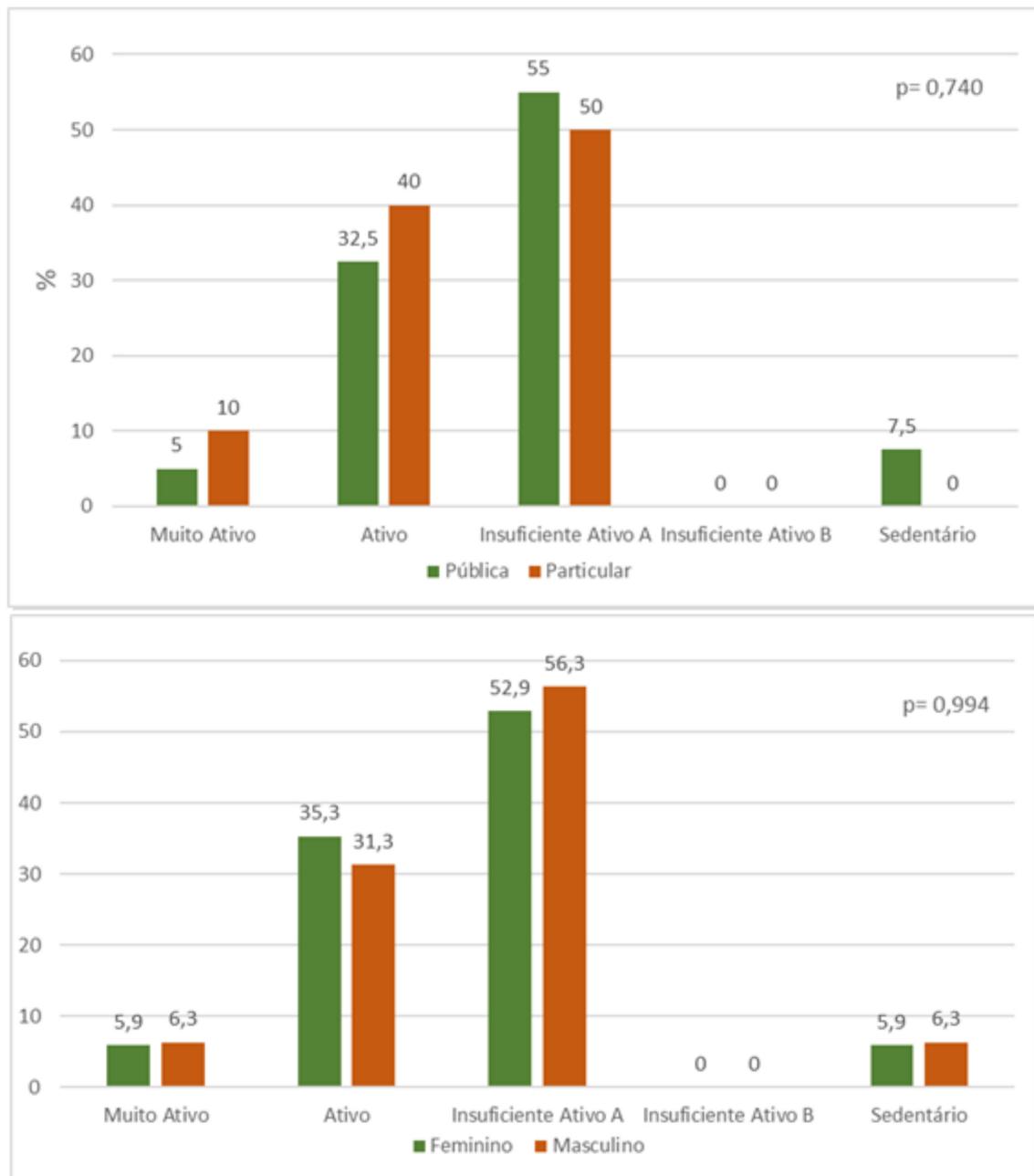
Posteriormente, foi realizada a análise dos dados, através da exploração descritiva (média, desvio-padrão e porcentagem), aplicando-se em seguida o teste qui quadrado para comparação entre os grupos (escola e sexo). Para todos os tratamentos foi adotado um nível de significância de 5%. Todas as análises foram realizadas no programa SPSS, versão 21.0.

## **RESULTADO**

O estudo conteve 50 avaliados, sendo 40 de escola pública e 10 de escola particular; 34 meninas (27 de escola pública e 7 de escola particular) e 16 meninos (13 de escola pública e 3 de escola particular), com média de idade de  $16,62 + 1,36$  anos.

Em relação à escola dos adolescentes, percebeu-se uma porcentagem maior de muito ativos e ativos na escola particular, porém sem significância estatística. Com relação ao sexo, não houve diferença na classificação de prática de atividade física em nenhuma classificação (Figura 1).

**Figura 1:** Nível de atividade física de acordo com a escola e sexo, Ubá-MG, 2020



Fonte: dados de pesquisa.

## DISCUSSÃO

Foi possível verificar, através do presente estudo, uma alta prevalência de adolescentes insuficientemente ativos em ambos os sexos, porém, sem diferença estatística em relação ao sexo. Quando comparados os resultados com dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (2016), é possível observar que os adolescentes do Brasil apresentam percentuais baixos de ativos fisicamente. Levando-se em consideração a prática de atividade física por 60 minutos ou mais durante pelo menos cinco dias na semana, totalizando 300 minutos de atividade física no total, apenas 20,3% dos adolescentes encontraram-se dentro do critério.

Em relação ao sexo, tal resultado se assemelha ao observado em Silva e Malina (2000), que não encontraram diferença significante no nível de atividade física em relação ao sexo de adolescentes, porém a população jovem tende a apresentar maiores níveis de atividade física intensa e moderada. Os meninos revelaram-se 24,4% menos ativos que as meninas (33,2%). Quanto às classificações “igualmente ativo” e “mais ativo”, os meninos apresentaram 48% e 27,7% e as meninas, 36,1% e 30,7%, respectivamente.

A falta de diferença em relação ao sexo vai de encontro ao estudo de Lima e Silva (2009), em que os autores encontraram uma diferença relevante no nível de atividade física entre os sexos de escolares: enquanto o público feminino apresentou elevado número na classificação “muito sedentário”, a maioria dos meninos apresentou-se como “moderadamente ativos”. No geral, o público masculino se mostrou mais ativo fisicamente em relação às meninas. Uma possível explicação para os resultados pode se dever a fatores culturais, psicológicos e maturacionais, refletindo de forma distinta entre os sexos.

O estudo de Brito *et al.* (2012) reforça a mesma prevalência de um nível superior de atividade física no público masculino adolescente, em estudo realizado na cidade de Teresina-PI. Tais dados possivelmente foram encontrados devido ao fato de rapazes e moças apresentarem médias distintas, quando categorizados pelo sexo. Os meninos se mostraram mais ativos, obtendo os níveis “moderadamente ativo” e “insuficientemente ativo”, respectivamente; 32% das meninas revelaram-se inativas; e 21,6% dos meninos se classificaram como inativos.

Nas pesquisas de Guedes *et al.* (2001), ainda prevalece a superioridade do público masculino envolvido com a atividade física na adolescência; os autores apuraram que 54% dos meninos são classificados como “ativos” ou “moderadamente ativos”, já em relação às meninas, foi revelado que apenas 35% possuem tais classificações. Em relação a “inativos” e “muito inativos”, as meninas apresentaram 65%, contra 46% dos rapazes. Foi constatado no estudo que os adolescentes de classe média demonstraram maior envolvimento com a prática de exercício físico e esportes. Também chamou a atenção o fato de nenhuma das meninas de classe econômica elevada envolvida na pesquisa ter apresentado envolvimento com a prática de exercício físico e esportes.

Uma provável explicação para esses dados seria o fato de que, no período da puberdade, o público feminino encontra-se com um maior nível de percentual de gordura

corporal, levando as meninas a uma possível inibição com a prática de atividades físicas (GALLAHUE; OZMUN; GOODWAY, 2013). No entanto, o foco deste estudo foi aferir somente o nível de atividade física, e isso pode contribuir para a redução do nível de atividade física das meninas.

A prática regular de atividade física é capaz de promover uma boa aptidão física, o que é de grande importância para que se possam mensurar os níveis de aptidão física nos adolescentes para uma melhora em seu desempenho de atividades diárias (MOREIRA et al., 2017). Porém, é de grande importância a presença da atividade física em nosso dia a dia para que se possam evitar transtornos com a saúde na fase adulta ou idosa, ou seja, o surgimento de doenças crônico-degenerativas. Assim, é importante o incentivo à sua prática, seja dentro ou fora do ambiente escolar.

No período da infância/adolescência, a escola possui grande influência no que diz respeito ao nível de atividade física praticada pelos indivíduos. Os períodos de maior familiarização com tal comportamento são o recreio escolar e as aulas de educação física, em que o adolescente se sente livre para realizar a atividade física durante alguns minutos (IBGE, 2016).

Conforme dito acima, o ambiente escolar é de grande utilidade para a familiarização do adolescente com a prática da atividade física, seja por meio do recreio escolar ou através das aulas de educação física. No período da adolescência, a procura por atividade física se deve ao prazer, e o ambiente mais propício para esta atividade são as escolas. Estudantes de escolas públicas tendem a possuir um nível de atividade física inferior ao de estudantes de escolas particulares, levando-se em consideração as características e estruturas dos ambientes escolares; no contexto geral, as escolas particulares possuem maior qualidade e quantidade de estruturas disponibilizadas à prática de atividade física que as escolas públicas (SILVA et al., 2018).

Ressalta-se que a atividade física é benéfica para a contribuição da saúde, levando o indivíduo a uma boa aptidão física e consequentemente à menor chance de despertar uma doença crônico-degenerativa. Mesmo em vista do exposto anteriormente, ainda se encontra um elevado público inativo fisicamente em nosso país. A cidade de Fortaleza, por exemplo, alcançou cerca de 96,7% de inatividade física em sua população; entretanto, outras capitais, como Florianópolis, alcançaram 25,4% de inatividade física (CESCHINI et al., 2016).

Em relação ao local de estudo dos avaliados, mesmo não havendo significância estatística a se considerar, os estudantes de escolas particulares não se mostraram sedentários, e em maior número no quesito “muito ativo” e “ativo”. Tais dados contrariam o estudo de Moraes et al. (2009), em que se encontrou significância nos alunos estudantes de escolas públicas e particulares: 61,3% dos alunos de escola pública se mostraram em inatividade física e 47,8% dos de escola particular encontravam-se inativos. Dessa forma, é interessante realizar mais estudos com vistas a avaliar o comportamento em relação à rede de ensino.

É cada vez mais visível a necessidade da implantação de projetos que estimulem a

prática de atividade física na população. Os níveis de obesidade representam um grande problema para a saúde pública, acarretando gastos e até mesmo o desenvolvimento posterior de doenças crônico-degenerativas. No caso de crianças/adolescentes, a escola é o principal meio de obtenção de prazer com a atividade física, evidenciando aspectos cognitivos e afetivos. Tais comportamentos na infância são importantes, visto que na fase adulta é de grande complexidade a mudança de hábitos visando uma saúde melhor (BRACCO *et al.*, 2003). Além disso, sabe-se que a aquisição de hábitos saudáveis na infância contribui para a sua manutenção na idade adulta.

Em relação à interpretação dos dados, é importante destacar que o presente estudo possui algumas limitações que devem ser consideradas, como a utilização de um questionário online para entrevista dos participantes, o qual fez com que a amostra fosse reduzida, pela falta de familiaridade dos avaliados com a plataforma. Além disso, a abordagem transversal do estudo impediu uma análise mais aprofundada dos resultados encontrados.

## **CONCLUSÃO**

Constatou-se que a grande maioria dos avaliados envolvidos na pesquisa é insuficientemente ativa, uma pequena parcela é sedentária e uma baixa parcela se mostrou muito ativa. O resultado obtido em relação ao nível de atividade física foi independente da rede de ensino e do sexo dos avaliados.

Diante das limitações apresentadas pelo estudo, surge a necessidade de outros estudos serem realizados com foco no nível de atividade física em crianças/adolescentes, visando comprovar os resultados encontrados. É importante citar que a pesquisa foi realizada em um período de pandemia e que todos os dados conclusivos foram obtidos de forma online, sem qualquer contato físico com os avaliados. Devido à situação, é importante frisar a possibilidade de que os resultados obtidos fossem distintos, caso a pesquisa fosse realizada em um período normal.

## **REFERÊNCIAS**

- BERGMANN, G. G.; ARAUJO, M. L. B.; GARLIPP, D. N.; LORENZI, T. D. C.; GAYA, A. Alteração anual no crescimento e na aptidão física relacionada à saúde de escolares. **Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Human**, v. 7, n. 2, p. 55-61, 2005.
- BÖHME, M. T. S. Relações entre aptidão física, esportes e treinamento desportivo. **Revista Brasileira de Cinesiologia e Movimento**. Brasília, v. 11, n. 3, p. 97-104, 2003.
- BRACCO, M. M.; CARVALHO, K. M. B.; BOTTONI, A.; NIMER, M.; GAGLIANNONE, C. P.; TADDEI, J. A. A. C.; SIGULEM, D. M. Atividade física na infância e adolescência: Impacto na saúde pública. **Revista de Ciência e Medicina**. v. 12, n. 1, p. 89-97, 2003.

BRITO, A. K. A.; JUNIOR, F. L. S.; COELHO, L. S.; FRANÇA, N. M. Nível de atividade física e correlação com o índice de massa corporal e percentual de gordura em adolescentes escolares da cidade de Teresina-PI. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, v. 17, n. 3, p. 212-216, 2012.

CESCHINI, F. L.; MIRANDA, M. L. J.; ANDRADE, E. L.; OLIVEIRA, L. C.; ARAUJO, T. L.; MATSUDO, V. R.; JUNIOR, A. J. F. Nível de atividade física em adolescentes brasileiros determinado pelo Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ). **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**. v. 24, n. 4, p. 199-212, 2016.

GALLAHUE, D. L.; OZMUN, J. C.; GOODWAY, J. D. **Compreendendo o desenvolvimento motor: bebês, crianças, adolescentes e adultos**. Porto Alegre: Artmed, 2013.

GUEDES, D. P.; GUEDES, J. E. R. P. Atividade física, aptidão física e saúde. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, v. 1, n. 1, p. 18-35, 1995.

GUEDES, D. P.; GUEDES, J. E. R. P.; BARBOSA, D. S.; OLIVEIRA, J. A. Nível de prática de atividade física habitual em adolescentes. **Revista Brasileira de Medicina e Esporte**, v. 7, n. 6, p. 187-199, 2001.

HENRIQUE, R. S.; GOMES, T. N.; TANI, G.; MAIA, J. A. R. Association between body mass index and individual characteristics and the school context: a multilevel study with Portuguese children. **Jornal de Pediatria**, Rio de Janeiro, v. 94, n. 3, p. 313-319, 2018.

IBGE. INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. **Pesquisa nacional de saúde do escolar: 2015**. Rio de Janeiro: IBGE, 2016.

IPAQ. INTERNATIONAL PHYSICAL ACTIVITY QUESTIONNAIRE. **Scoring Protocol**. 2007. Disponível em: <https://sites.google.com/site/theipaq/>. Acesso em: 02 maio 2017.

LIMA, J.; SILVA, R. J. S. Nível de atividade física e comportamento sedentário em escolares. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**, v. 11, n. 3, p. 299-306, 2009.

MORAES, A. C. F.; FERNANDES, C. A. M.; ELIAS, R. G. M.; NAKASHIMA, A. T. A.; REICHERT, F. F.; FALCAO, M. C. Prevalência de inatividade física e fatores associados em adolescentes. **Revista da Associação Médica Brasileira**, v. 55, n. 5, p. 523-528, 2009.

MOREIRA, C. D.; SPERANDIO, B. B.; ALMEIDA, T. F.; FERREIRA, E. F.; SOARES, L. A.; OLIVEIRA, R. A. R. Nível de aptidão física para o desempenho esportivo em participantes adolescentes do projeto esporte em ação. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, v. 11, n. 64, p. 74-82, 2017.

PELEGRINI, A.; MINATTO, G.; CLAUMANN, G.; SILVA, D.; GRIGOLLO, L.; SCHWINN, F.; PETROSKI, E. Aptidão cardiorrespiratória em adolescentes. **Revista Andaluza de Medicina Del Esporte**, v. 10, n. 3, p. 152-157, 2017.

PEREIRA, E. S.; MOREIRA, O. C. Importância da aptidão física relacionada à saúde e aptidão motora em crianças e adolescentes. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**. v. 7, n. 39, p. 309-316, 2013.

SILVA, A. A. P.; LOPES, A. A. S.; PRADO, C. V.; HINO, A. A. F.; REIS, R. S. Características do ambiente físico e organizacional para a prática de atividade física nas escolas de Curitiba, Brasil. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, v. 23, p. 1-10, 2018.

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

WERNECK, A. O.; SILVA, D. R.; COLLINGS, P. J.; FERNANDES, R. A.; RONQUE, E. R. V.; COELHO-E-SILVA, M.

J.; SARDINHA, L. B.; CYRINO, E. S. Biocultural approach of the association between maturity and physical activity and youth. **Jornal de Pediatria**, Rio de Janeiro, v. 94, n. 6, p. 658-665, 2018.