

NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E QUALIDADE DE VIDA DE ADOLESCENTES DE UMA CIDADE DO INTERIOR DE MINAS GERAIS DURANTE A PANDEMIA DO SARS-COV-2

TEIXEIRA, Everton Soares ¹ ; PEREIRA, Ana Amélia de Souza ² ;
CAETANO, Isabella Toledo ³ ; LAVORATO, Victor Neiva ⁴



ana.amelia@unifagoc.edu.br
victor.lavorato@unifagoc.edu.br

¹ Graduação Educação Física - UNIFAGOC

² Docente - UNIFAGOC

³ Doutoranda Universidade Federal de Viçosa - UFV

⁴ Docente Educação Física - UNIFAGOC

RESUMO

O objetivo do presente estudo foi avaliar o nível de atividade física e a qualidade de vida de adolescentes de uma cidade do interior de Minas Gerais durante a pandemia do Sars-CoV-2. Participaram do estudo 15 adolescentes com idade entre 14 e 17 anos. Os participantes responderam ao Questionário Internacional de atividade físicas (IPAQ) e a outro para avaliar a qualidade de vida, o Pediatric Quality of Life Inventory TM versão 4.0 (PedsQL 4.0). Do total de avaliados, 73,3% eram ativos ou muito ativos. Dos domínios da qualidade de vida, o físico e o social apresentaram-se mais pronunciados em relação ao domínio emocional. Não houve correlação entre o nível de atividade física e a qualidade de vida. Conclui-se que a maior parte dos adolescentes era ativa, mas apresentou níveis baixos de qualidade de vida

Palavras-chave: Qualidade de vida. Nível de atividade física. Adolescentes..

INTRODUÇÃO

O conceito de qualidade de vida não é muito bem definido, visto que muitas áreas de estudo investigam esse fenômeno, dificultando um conceito geral. A qualidade de vida é tida por uns como sinônimo de saúde, já outros a consideram como algo mais abrangente, enquanto a saúde seria apenas um dos aspectos a serem investigados (PEREIRA; TEIXEIRA; SANTOS, 2012).

A promoção da saúde enfrenta dificuldades em sua garantia, já que depende de várias estratégias para suprir as necessidades da população, garantindo uma melhor qualidade de vida (BRITO; ROCHA, 2019). Nesse sentido, crianças e adolescentes são alvos de pesquisa e prioridade na criação de programas de serviços em saúde. Sabe-se que é crescente o comportamento sedentário em adolescentes, o que é relacionado a obesidade, doenças cardiovasculares, diabetes mellitus tipo II, osteoporose e alteração do perfil metabólico (COSTIGAN *et al.*, 2012). Esses fatores colaboram para a redução da qualidade de vida dessa população.

Diante do que foi relatado, sugere-se que a prática de atividades físicas e exercícios físicos gera benefícios para a saúde e qualidade de vida. O exercício físico gera adaptações físicas em adolescentes, tais como, melhora da flexibilidade, resistência aeróbica e força

de membros superiores e inferiores (GUEDES *et al.*, 2012). Além disso, sabe-se que a atividade física pode promover aumento da autoestima e influenciar positivamente no rendimento escolar, mostrando que seus benefícios vão muito além do aspecto físico (LOBO *et al.*, 2015).

A atividade física surge como fator primordial na modificação do crescimento da obesidade, propiciando a melhora na qualidade de vida. Foi observado que crianças e adolescentes com sobrepeso e obesidade têm menor gasto energético em relação a crianças eutróficas (praticantes de exercícios físicos) (BARUKI *et al.*, 2006). Além disso, crianças obesas também apresentam menor qualidade de vida em relação a crianças eutróficas (POETA; DUARTE; GIULIANO, 2010).

Com base no que foi mostrado anteriormente, fazem-se necessários novos estudos com o intuito de compreendermos como a prática da atividade física pode diminuir os casos de sedentarismo e melhorar a qualidade de vida em adolescentes.

O objetivo do presente estudo foi avaliar o nível de atividade física e a qualidade de vida, tanto quanto as mudanças comportamentais nesse novo normal no período de pandemia em adolescentes escolares de uma cidade do interior de Minas Gerais durante a pandemia do Sars-CoV-2.

MÉTODOLOGIA

O presente artigo é de caráter descritivo, quantitativo, transversal. Os participantes do estudo deveriam ser adolescentes, homens e mulheres, com faixa etária entre 14 a 17 anos de idade, escolares estudantes de uma escola pública do município de Rodeiro-MG. A coleta de dado foi realizada durante os meses de agosto e setembro de 2020 e, como caráter de exclusão, foram retirados do presente estudo os participantes que não responderam completamente as perguntas dos questionários aplicados.

Todos os indivíduos a serem avaliados assinaram um termo de assentimento. Os responsáveis pelos adolescentes assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido antes da participação na pesquisa. Esses procedimentos obedecem às normas para a realização de pesquisas em seres humanos, determinadas pela Resolução nº 466/12 do Conselho Nacional de Saúde.

Para avaliar a qualidade de vida relacionada à saúde, foi utilizado o questionário Pediatric Quality of Life Inventory TM versão 4.0 (PedsQL 4.0), desenvolvido e validado na língua inglesa por Varni *et al.* (2003). Posteriormente, Klatchoian *et al.* (2008) traduziram e validaram culturalmente a versão brasileira, seguindo a metodologia proposta pelos idealizadores da versão original em inglês. O questionário possui 23 itens e contempla, com 8 itens, as dimensões saúde e atividades; com 5 itens, a dimensão sentimentos; com 5 itens, a dimensão convívio com as pessoas; e com 5 itens, a dimensão escolar.

Utilizou-se o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ - versão curta) como instrumento para avaliar o nível de atividade física dos indivíduos. O questionário é

constituído por perguntas sendo cada uma composta por números de 1 a 15. As perguntas estão relacionadas ao tempo que a pessoa dispende realizando atividade física na semana (MATSUDO *et al.*, 2001). O questionário classifica o indivíduo em: Sedentário (indivíduo que não realiza nenhuma atividade física por pelo menos 10 minutos contínuos durante a semana); Irregularmente Ativo (indivíduo que realiza atividade física, porém, de maneira insuficiente para ser classificado como ativo).

Para realizar essa classificação, somam-se a frequência e a duração das diferentes atividades (caminhada + moderada + vigorosa). Essa categoria divide-se em dois grupos: Irregularmente Ativo A (indivíduo que atinge pelo menos um dos critérios de recomendação quanto à frequência (5 dias/semana) ou duração (150 minutos/semana) da atividade) e Irregularmente Ativo B (indivíduo que não alcançou nenhum dos critérios da recomendação quanto à duração ou frequência de atividade); Ativo (indivíduo que atingiu as recomendações de atividade vigorosa (3 dias ou mais/semana e 20 minutos ou mais/sessão) ou atividade moderada ou caminhada (5 dias ou mais/semana e 30 minutos ou mais/sessão) ou qualquer atividade somada (caminhada + moderada + vigorosa) em 5 dias ou mais/semana e 150 minutos ou mais/semana); Muito Ativo (indivíduo que cumpriu as recomendações de atividade vigorosa (5 dias ou mais/semana e 30 minutos ou mais/sessão), atividade vigorosa (3 dias ou mais/semana e 20 minutos ou mais/sessão + moderada e/ou caminhada em 5 dias ou mais/semana e 30 minutos ou mais/sessão).

Os dados são apresentados como média \pm desvio padrão ou porcentagem simples. Para comparação dos domínios da qualidade de vida, inicialmente foi realizado um teste de normalidade de Shapiro-Wilk. Posteriormente, foi realizada a ANOVA de uma via, com post hoc de Tukey. Para avaliar a relação entre nível de atividade física e a qualidade de vida, foi realizada a correlação de Pearson. O nível de significância adotado foi de $p < 0,05$. Utilizou-se o software Graph Pad Prism 8.1®.

RESULTADOS

A Tabela 1 apresenta os dados sobre o nível de atividade física dos adolescentes avaliados.

Tabela 1: Nível de atividade física dos avaliados

	Participantes (%)
Sedentário	0,0%
Insuficientemente ativo B	6,7%
Insuficientemente ativo A	20,0%
Ativo	33,3%
Muito ativo	40,0%

Fonte: dados de pesquisa.

A Tabela 2 mostra os dados relativos à qualidade de vida avaliada nos adolescentes. Foi possível observar que as dimensões Físico e Social apresentaram-se maior em relação à dimensão Emocional.

Tabela 2: Dimensões e Qualidade de vida total dos adolescentes avaliados

	Físico	Emocional	Social	Escolar	Escore total	<i>p</i>
Participantes	68,75 ± 19,27	44,67 ± 16,05*	76,36 ± 3,15	59,36 ± 11,23	63,13 ± 7,87	< 0,0163

Fonte: dados de pesquisa.

A Tabela 3 mostra que não houve correlação entre o nível de atividade física e a qualidade de vida dos avaliados

Tabela 3: Correlação entre Nível de atividade física e Qualidade de vida nos adolescentes

	<i>p</i>	<i>r</i>
Nível de atividade física x Qualidade de Vida	0,973	0,009

Fonte: dados de pesquisa.

DISCUSSÃO

O objetivo do presente estudo foi avaliar o nível de atividade física e a qualidade de vida de adolescentes de uma cidade do interior de Minas Gerais durante a pandemia do Sars-CoV-2.

Os principais achados do estudo mostram que a maior parte dos adolescentes eram fisicamente ativos (73,3%). Dos domínios da qualidade de vida, o físico e o social apresentaram-se mais pronunciados em relação ao domínio emocional. Não houve

correlação entre o nível de atividade física e a qualidade de vida.

Os comportamentos adquiridos na adolescência muitas vezes são transferidos para a vida adulta. Dentre esses, destaca-se o comportamento sedentário e a inatividade física, os quais estão relacionados com o aumento da probabilidade do desenvolvimento de doenças crônico-degenerativas (obesidade, hipertensão arterial sistêmica, dislipidemias e diabetes) (CESCHINI *et al.*, 2016), redução da aptidão física relacionada à saúde (MOREIRA *et al.*, 2017) e alteração de parâmetros antropométricos (RODRIGUES *et al.*, 2018). Apesar do cenário de isolamento social indicado para o período de pandemia, o que poderia reduzir a quantidade de atividades praticadas pelos adolescentes, no nosso estudo foi verificada uma grande porcentagem de adolescentes classificados como fisicamente ativos. Zawadzki, Stiegler e Brasilino (2019) avaliaram adolescentes de 11 a 14 anos e encontraram um percentual elevado de indivíduos fisicamente ativos, o que foi relacionado com o aumento da aptidão física e melhora da antropometria.

Estudos sobre a atividade física com o foco no momento de pandemia foram averiguados, mas sem êxito, pelo fato de apresentarem certa dificuldade em encontrar materiais a respeito. Tais estudos seriam de extrema importância e enriquecimento para o presente artigo.

Quando analisados os domínios da qualidade de vida, o domínio emocional foi significativamente menor em relação ao físico e ao social. Além disso, o domínio escolar apresentou o segundo menor escore entre os domínios da qualidade de vida. O escore de qualidade de vida global do presente estudo apresentou-se aparentemente menor em comparação a estudos realizados em períodos sem a pandemia, conforme verificado por Poll *et al.* (2016) e Melo *et al.* (2020). No entanto, não existem faixas de classificação para a qualidade de vida, o que dificulta essa comparação.

Durante o isolamento instaurado pela pandemia, as atividades escolares se alteraram, fazendo com que a maior parte dos adolescentes que estudam em escolas públicas ficasse um bom tempo sem afazeres acadêmicos, o que explica o baixo escore encontrado no domínio escolar. Somado a isso, foi verificado que o fator emocional se apresentou como o menor dentre os quatro, podendo também ter sido afetado pelo reduzido contato social, principalmente na escola. Sabe-se que a fase da adolescência é caracterizada por alterações morfofuncionais e psicológicas, as quais podem ter sido afetadas pelo isolamento social e por outras medidas de combate à pandemia (CESCHINI *et al.*, 2016).

Por outro lado, verificou-se que o domínio social apresentou o maior escore. Mesmo com o isolamento social, o fato de atualmente os adolescentes, assim como indivíduos de outras faixas etárias, fazerem uso de celulares, computadores e outros meios de comunicação virtual pode ter contribuído para esse resultado. De acordo com o Comitê Gestor de Internet no Brasil, cerca de 82% dos adolescentes fazem uso de celulares no país (CGI, 2015).

Outro domínio da qualidade de vida foi muito mencionado no estudo: o físico. Esse resultado vai ao encontro dos achados sobre o nível de atividade física, segundo os quais

grande parte apresentou-se ativa ou muito ativa. Corroborando com nossos achados, o estudo de Ferrari-Júnior *et al.* (2018) mostrou que adolescentes praticantes de diversas atividades motoras (futebol, basquete, lutas, musculação, tênis/tênis de mesa, natação, voleibol, ginástica de academia e bicicleta) apresentaram escores elevados no domínio físico, segundo avaliação pelo questionário PedsQL 4.0.

Nosso estudo mostrou a ausência de correlação entre a qualidade de vida e o nível de atividade física. Os baixos níveis encontrados nos domínios emocional e escolar da qualidade de vida podem ter contribuído para o baixo escore geral apresentado e, portanto, para a correlação não significativa. Em contextos distintos da pandemia, foi verificado que maiores níveis de atividade física foram associados a maiores escores de qualidade de vida relacionada à saúde (MUROS *et al.*, 2017).

É importante destacar algumas limitações do estudo. A amostra foi pequena, dificultando a interpretação dos resultados. Além disso, não foi feito um acompanhamento diário das tarefas exercidas pelos participantes no dia a dia durante a pandemia, o que pode ter afetado os parâmetros analisados.

CONCLUSÃO

O estudo aponta que os adolescentes avaliados se apresentaram, em grande parte, fisicamente ativos. Ademais, os domínios físico e social da qualidade de vida foram os que apresentaram maiores escores, contribuindo assim para o entendimento da interferência da atividade física na melhora da saúde e qualidade de vida no período de quarentena. Apesar disso, novos estudos são necessários para complementar a pesquisa aqui desenvolvida.

REFERÊNCIAS

BARUKI, S. B. S. *et al.* Associação entre estado nutricional e atividade física em escolares da Rede Municipal de Ensino em Corumbá - MS. **Rev Bras Med Esporte**, Niterói, v. 12, n. 2, p. 90-94, 2006.

BRITO, U. S.; ROCHA, E. M. B. Percepção de jovens e adolescentes sobre saúde e qualidade de vida; **Rev. Bras. Prom. Saúde**, v. 8933, p. 1-11, 2019.

CESCHINI, F. L. *et al.* 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.

CGI - COMITÊ GESTOR DA INTERNET. **Relatório sobre o uso de internet**, 2015.

COSTIGAN, S. A. *et al.* The health indicators associated with screen-based sedentary behavior among adolescent girls: a systematic review. **Journal of Adolescent Health**, p. 1-11, 2012.

FERRARI-JUNIOR, G. S. *et al.* Atividades motoras e qualidade de vida de adolescentes de Paranaguá,

Paraná. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 23, 2018.

GUEDES, D. P. *et al.* Aptidão física relacionada a saúde de escolares: Programa Fitnessgram. **Rev Bras Med Esporte**, v. 18, n. 2, 2012.

KOWALSKI, K. C.; CROCKER, P. R.; KOWALSKI, N, P. Validade convergente do questionário de atividade física para adolescentes. **Pediatr. Exerc. Sci.**, 1997, v. 9, n. 4, p. 342-352.

KLATCHOIAN, D. A. *et al.* Qualidade de vida de crianças e adolescentes de São Paulo: confiabilidade e validade da versão brasileira do questionário genérico Pediatric Quality of Life InventoryTM versão 4.0. J. **Pediatr**, v. 84, n. 4, p. 308-15, 2008.

LOBO, R. *et al.* Prática de atividades física como fator potenciador de variáveis psicológicas e rendimento escolar de alunos do ensino primário. **Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y del Deporte**, v. 10, n. 1, p. 85-93, 2015.

MATSUDO *et al.* Questionário Internacional de atividade Física de São Caetano do Sul. CEFAFISCS & Programa Agita São Paulo. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 6, n. 2, 2001.

MELO, P. W. V. Aplicação do PEDSQL-4.0 para análise da qualidade de vida em adolescentes. **Revista CPAQV**, v. 2, n. 12, 2020.

MOREIRA, C. D. *et al.* 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.

MUROS, J. J. *et al.* The association between healthy lifestyle behaviors and health-related quality of life among adolescents. **Jornal de Pediatria**, v. 93, n. 4, p. 406-412, 2017.

PEREIRA, E. F.; TEIXEIRA, C. S.; SANTOS, A. Qualidade de vida: abordagens, conceitos e avaliação. **Rev. Bras. Educ. Fís. Esporte**, v. 26, n. 2, p. 241-50, 2012.

POETA, L. S.; DUARTE, M. F. S.; GIULIANO, I. C. B. Qualidade de vida relacionada à saúde de crianças obesas. **Revista da Associação Médica Brasileira**, v. 56, n. 2, p. 168-172, 2010.

POLL, F. A. *et al.* Qualidade de vida de adolescentes em excesso de peso. **II Congresso Brasileiro Interdisciplinar de Promoção da Saúde**, 2016. Disponível em: http://www.unisc.br/site/seminario_ppgps/anais/3401mod.pdf. Acesso em: 07 nov. 2020.

VARNI, J. W. *et al.* The PedsQLTM 4.0 como medida de saúde da população pediátrica: viabilidade, confiabilidade e validade. **Ambul. Pediatr**, v. 3, n. 6, p. 329-41, 2003.

ZAWADZKI, D.; STIEGLER, N. F. F.; BRASILINO, F. F. Aptidão e atividade física relacionados à saúde de adolescentes entre 11 a 14 anos. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, v. 13, n. 83, p. 444-453, 2019.