

NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DE ADOLESCENTES DA CIDADE DE JACAREÍ, EM RELAÇÃO À GÊNERO, FREQUÊNCIA E DURAÇÃO

Jorge Ferreira de Araújo Junior¹, Thais Helena de Freitas², Fábio Luis Ceschini³, Emmelin Souza Monteiro⁴, Rodrigo Alexis Lazo Osorio⁵

¹ Universidade do Vale do Paraíba / Instituto de Pesquisa e Desenvolvimento, Endereço: Av. Shishima Hifumi, 2911. Urbanova. CEP: 12244-000. São José dos Campos – SP. jorgepesquisa@yahoo.com.br

²EMG System – Departamento de Pesquisa, Endereço: Av. Alfredo Ignácio Nogueira Penido,335.Jardim Aquários. CEP: 12246-000. São José dos Campos – SP. tishelena@yahoo.com.br

³ Faculdade de Saúde Pública/ Universidade de São Paulo, Endereço: Avenida Douro Arnaldo, 715 CEP: 01255-000 . São Paulo – SP. flceschini@ig.com.br

⁴ Universidade do Vale do Paraíba / Instituto de Pesquisa & Desenvolvimento; Laboratório de Biodinâmica e Laboratório de Fisioterapia em Reabilitação Cardiovascular – Faculdade de Ciências da Saúde, Endereço: Av. Shishima Hifumi, 2911. Urbanova. CEP: 12244-000. São José dos Campos – SP. emmelin_sm@yahoo.com.br

⁵ Universidade do Vale do Paraíba / Instituto de Pesquisa & Desenvolvimento e Laboratório de Fisioterapia em Reabilitação Cardiovascular – Faculdade de Ciências da Saúde, Endereço: Av. Shishima Hifumi, 2911. Urbanova. CEP: 12244-000. São José dos Campos – SP. ralo@univap.br

Resumo- O sedentarismo é um dos grandes problemas da saúde pública e pesquisas tem destacado essa epidemiologia entre crianças e adolescentes de todos os níveis socioeconômicos. Sendo assim este estudo tem como objetivo demonstrar o perfil do nível de atividade física de adolescentes da Escola Estadual Prof. João Cruz, em Jacareí.

Palavras-chave: Adolescentes; Nível de Atividade Física; questionário IPAQ – curto.

Área do Conhecimento: Ciências Biológicas

Introdução

Um dos grandes problemas da saúde pública atualmente é o sedentarismo, que tem como conseqüências o desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis como as doenças cerebrovasculares, diabetes, obesidade, hipertensão e outras (1,2).

Entre crianças e adolescentes o sedentarismo aparece com destaque, atingindo crianças de todos os níveis socioeconômicos, sendo assim um problema de saúde pública, por gerar conseqüências negativas diretas sobre a sociedade [3].

Devido à escassez de informações sobre os padrões diários de atividades físicas de crianças e adolescentes brasileiros, este estudo tem como objetivo demonstrar o perfil do nível de atividade física de adolescentes estudantes da Escola Estadual Prof. João Cruz, na cidade de Jacareí.

Materiais e Métodos

Responderam o questionário via auto-relato 40 escolares voluntários sendo (20 do gênero masculino e 20 do feminino), com idade média de 14,5 ± 1,3 anos, peso médio de 56 ± 0,7 kg e altura média de 167,5 ± 44 cm. Todos os voluntários são regularmente matriculados na

Escola Estadual Prof. João Cruz, localizada na cidade de Jacareí-SP.

A participação de cada voluntário foi previamente consentida por seus responsáveis, por meio da assinatura de um Termo de Consentimento.

Para a obtenção dos dados foi utilizado o 'Questionário Internacional de Atividade Física – IPAQ', versão VIII curta, com estudo de reprodutibilidade (correlação significativa e alta 0,69 – 0,71: p< 0,01) e validade (0,75) quando comparado a um sensor de movimento Computer Science Applications (CSA) [4]. O nível atual de atividade física foi determinado pelo relato da frequência (número de vezes por semana); intensidade (vigorosa, moderada e caminhada) e duração (minutos por dia) em que as atividades físicas eram realizadas semanalmente. Foram consideradas atividades físicas como forma de lazer, esporte, transporte e atividades da vida diária.

Os adolescentes foram classificados segundo a atividade física em quatro grupos:

1. **Muito ativo:** quem relatou praticar atividades físicas moderadas por pelo menos 5 vezes na semana e no mínimo 30 minutos por dia somado a atividades vigorosas por pelo menos 3 vezes na semana e 20 minutos por dia.

- Ativo:** quem relatou praticar atividades físicas moderadas por pelo menos 5 vezes por semana e no mínimo 30 minutos por dia ou atividades vigorosas por pelo menos 3 vezes por semana e 20 minutos por dia.
- Pouco ativo:** quem relatou realizar alguma atividade física, porém não o suficiente para ser considerado ativo.
- Sedentário:** quem não relatou envolvimento com nenhum tipo atividade física por pelo menos 10 minutos contínuos durante a semana.

O questionário continha também duas perguntas referente a quantas horas/dia em que os adolescentes ficam assistindo televisão em um dia de semana e em um dia de final de semana. A normalidade dos dados foi estada pelo teste de aderência Shapiro-Wilk e foi adotado o teste T-Student para amostras independentes para a comparação entre os gêneros, a Anova One Way com o teste de comparações múltiplas Post Hoc de Scheffé e o teste de Qui-Quadrado (X²) para comparação entre as proporções adotando-se nível de significância $p < 0,05$. O software SPSS versão 13.0 foi utilizado para os cálculos.

Resultados

A Classificação do nível de atividade física de acordo com o gênero pode ser observada na Tabela 1. Foi possível observar que neste grupo não foram encontrados indivíduos sedentários. O número de participantes classificados como '**Muito ativos**' é estatisticamente superior no gênero masculino, enquanto que os classificados como '**Ativos**' ou '**Pouco ativos**' são maiores para o gênero feminino.

Tabela 1 – Classificação do nível de atividade física de acordo com o gênero.

Nível de atividade física	Masculino		Feminino		Total	
	n	%	n	%	n	%
Muito ativo	5	26,3	2	9,5	7	17,5
Ativo	6	31,6	8	38,1	14	35,0
Pouco ativo	8	42,1	11	52,4	19	47,5
Sedentário	-	-	-	-	-	-
Total	19	100,0	21	100,0	40	100,0

* $p < 0,05$ $X^2 = 1,630$ 2g.l p.443

Na Tabela 2 pode se observar que a frequência semanal de prática de atividade física vigorosa é estatisticamente maior no gênero masculino enquanto no feminino as atividades moderadas e de caminhada foram significativamente maiores.

Tabela 2 – Valores de média aritmética (X) e desvio padrão (SD) para a frequência semanal de pratica de atividades físicas vigorosas, moderadas e caminhada.

Frequência Semanal	Masculino	Feminino	Total
	X±SD	X±SD	X±SD
Vigorosa	*3,11±1,89	****1,32±2,11	2,21±2,08
Moderada	3,42±2,10	***4,53±2,30	3,97±2,30
Caminhada	3,42±2,12	3,42±2,22	3,42±2,24

*indica diferença entre as médias dos gêneros (t-Student independente)

** (Anova One Way) diferença entre caminhada e moderada

*** (Anova One Way) diferença entre vigorosa e moderada

**** (Anova One Way) diferença entre caminhada e vigorosa

Na Tabela 3 pode ser observado que o tempo de duração em todos os níveis de atividade física foi maior para o gênero masculino. Porém, em ambos os gêneros, a duração de atividade moderada é estatisticamente maior.

Tabela 3 – Valores de média aritmética (X) e desvio padrão (SD) para duração (minutos) de pratica de atividades físicas vigorosas, moderadas e caminhada.

Frequência Semanal	Masculino	Feminino	Total
	X±SD	X±SD	X±SD
Vigorosa	*108,16±16,08	***47,63±14,78	77,89±15,12
Moderada	121,58±22,14	**88,95±25,01	105,26±24,72
Caminhada	***58,68±17,48	34,74±18,87	46,71±18,70

*indica diferença entre as médias dos gêneros (t-Student independente)

** (Anova One Way) diferença entre caminhada e moderada

*** (Anova One Way) diferença entre vigorosa e moderada

**** (Anova One Way) diferença entre caminhada e vigorosa

Discussão

Num recente estudo analisando a evolução do nível de atividade física de adolescentes de São Paulo, verificou-se que adolescentes do gênero feminino apresentaram maiores valores evolutivos em comparação ao gênero masculino, dados estes que corroboram o presente estudo para adolescentes classificados em ativos do gênero feminino[5].

Outros resultados num estudo com 182 adolescentes demonstraram que para atividades vigorosas havia maior envolvimento por parte dos meninos e para atividades moderadas maior prevalência para o grupo feminino[6].

Com o avanço da idade, moças e rapazes apresentaram declínio no tempo gasto em atividades físicas vigorosas e moderado sendo, porém mais frequente para as moças em atividades vigorosas[7].

Numa avaliação com escolares da rede pública de Ilha-Bela, região de baixo nível sócio-econômico, foi demonstrada que meninas classificadas como sedentárias participavam de mais atividades físicas vigorosas do que os meninos da mesma idade[8]. Este fato é surpreendente, uma vez que a literatura tem indicado uma superioridade de meninos quanto ao nível de atividade física.

Podemos enfatizar face aos resultados observados neste estudo que adolescentes de ambos os gêneros precisam aumentar seu tempo com prática de atividades físicas diárias tanto na

escola, como em casa e nos momentos destinado ao lazer ativo.

Conclusão

Estes resultados demonstram uma tendência das crianças e adolescentes ao sedentarismo, independente do gênero, onde é maior o tempo destinado à televisão em relação à prática de atividades físicas.

Torna-se evidente a necessidade de estimular os escolares, a realizar atividades físicas por pelo menos 30 minutos diários, a maior parte dos dias da semana, com intensidade moderada para se obter benefícios físicos, psicológicos e sociais.

É importante estabelecer políticas e ações de promoção da saúde nas escolas, melhorando os equipamentos, espaços, material, otimizando o tempo de prática para os escolares, cabe ressaltar que atualmente existe o Agita Galera, que é realizado anualmente na última Sexta-feira do mês de agosto nas escolas da rede pública estadual de São Paulo a fim de criar um momento de prática, conhecimento e discussão interdisciplinar sobre os benefícios da prática de atividade física para promoção da saúde do escolar.

Referências

[1] REGO, R.A; BERARDO, F.A.N; RODRIGUES, S.S.R; OLIVEIRA, Z.M.A; OLIVEIRA, M.B; VASCONCELLOS, C. Fatores de risco para doenças crônicas não transmissíveis: inquérito domiciliar do município de São Paulo (Brasil). Metodologia e resultados preliminares. **Revista Brasileira de Saúde Pública**. V. 24, n.4, p. 277-285, 1990.

[2] HASKELL, W. Physical activity and the diseases of technologically advanced society. **The American Academy of Physical Education Papers Physical Activity in Early and Modern Populations**. V. 21, p. 73-87, 1988.

[3] JENOVESI, J.F; BRACCO, M.M; COLUGNATI, F.A.B; TADDEI, J.A.A.C. Perfil de atividade física em escolares da rede pública de diferentes estados nutricionais. **Revista Brasileira de Ciência & Movimento**. V.11, n.4, p.57-62, 2003.

[4] MATSUDO, S.M.M; ARAÚJO, T.L; MATSUDO, V.K.R; ANDRADE, D.R; ANDRADE, E.R; OLIVEIRA, L.C; BRAGGION, G. Questionário Internacional de atividade física (IPAQ): Estudo de validade e reprodutibilidade no Brasil. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde** 6(2): 05-18, 2001.

[5] CESCHINI, F.L; ANDRADE, D.R; ARAÚJO JR, J.F; MATSUDO, V.K.R. Evolução do nível de

atividade física em estudantes do ensino médio. **Anais do XXVII Simpósio Internacional de Ciências do Esporte**, São Paulo, 2004.

[6] ANDRADE, E. L; PHILIPPI, S.T. Nível de atividade física de adolescentes de acordo com o tipo de atividade física (caminhada, moderada e vigorosa). **Anais do XXVI Simpósio Internacional de Ciências do Esporte**, São Paulo, 2003.

[7] PIRES, M.C; LOPES, A. S; PIRES, E.A.G. Nível de atividade física habitual de escolares florianopolitanos. **Anais do XXV Simpósio Internacional de Ciências do Esporte**, São Paulo, 2002.

[8] ANDRADE, D.R; MATSUDO, S. M.M; MATSUDO, V.K.R; ARAÚJO, T.L; , ANDRADE, E; ROCHA, A; ANDRADE, R.A; ROCHA, J. Physical activity patterns of adolescents from low soio-economic region. In: **Children and Exercise** XIX volume II, p.119-123, 1997.

