

NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DE ESCOLARES DE UMA INSTITUIÇÃO PÚBLICA DA CIDADE DE CRATO/CE

Maria de Fatima Oliveira Santos¹
José André Matos Leal²
Michelly Arruda Alencar³
Naerton José Xavier Isidoro⁴

RESUMO

A prática regular de atividade física evidencia-se como um elemento importante na promoção da saúde e qualidade de vida da população. O objetivo desse estudo é avaliar o nível de atividade física de escolares de uma instituição pública da cidade de Crato/CE. Trata-se de um estudo quantitativo do tipo descritivo, exploratório e transversal realizado com escolares do ensino médio de uma escola da rede pública da cidade de Crato/CE. A amostra contemplou n=35 escolares, sendo 25 participantes do sexo masculino (idade=15,88±0,88 anos) e 10 participantes do sexo feminino (idade =14,90±0,57 anos). O instrumento utilizado para medida do nível de atividade física foi o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) em sua versão curta. Para a análise dos dados, o indivíduo foi classificado como “muito ativo”, “ativo”, “irregularmente ativo” ou “sedentário”. Os dados foram analisados no programa Microsoft Office Excel 2010. No presente estudo, dos 35 escolares avaliados, 13 (37%) foram classificados como muito ativos, 16 (46%) estão fisicamente ativos e 6 (17%) foram considerados irregularmente ativos. Atividades como caminhada são realizadas com maior frequência semanal (média=4,46 dias/semana) em comparação com as atividades de intensidade moderada (média=3,60 dias/semana) e vigorosa (média=2,60 dias/semana). O estudo apontou resultados bastantes positivos no tocante ao nível de atividade física dos escolares pesquisados. Observou-se que a maior percentagem (46%) dos participantes da pesquisa encontrava-se na categoria fisicamente ativos. Não foram verificados indivíduos sedentários na amostra pesquisada.

Palavras-chave: Estudantes, Atividade Física, Saúde.

INTRODUÇÃO

A prática regular de atividade física evidencia-se como um elemento importante na promoção da saúde e qualidade de vida da população (SANTOS et al, 2007).

Segundo o *World Health Organization* (2010), os adolescentes de até 17 anos devem praticar, no mínimo, 60 minutos diários de atividades físicas com intensidade moderada a vigorosa, incluindo atividades de resistência muscular, força e alongamento numa frequência de três dias por semana. A partir dos 18 anos, recomenda-se pelo menos 150 minutos de

¹Graduanda do Curso de Educação Física da Universidade Regional do Cariri - CE, mariaoli9627@gmail.com;

²Graduando do Curso de Educação Física da Universidade Regional do Cariri - CE, am079634@gmail.com;

³Graduanda do Curso de Educação Física da Universidade Regional do Cariri - CE, michellyalencar98@gmail.com;

⁴Mestre em Ciências da Saúde pela Faculdade de Medicina do ABC. Docente do Cuso de Educação Física da Universidade Regiona do Cariri-URCA, Crato-CE. E mail: naerton.isidoro@gmail.com.

atividade aeróbica moderada por dia ou, no mínimo, 75 minutos de atividade aeróbica vigorosa, assim como musculação e alongamento contemplando os maiores grupos musculares duas ou mais vezes na semana.

Luguetti, Nicolai e Bohme (2010) ressaltam que a prática de atividades físicas de forma adequada possibilita uma melhora da aptidão física associada à saúde, além de promover defesa em relação ao surgimento ou desenvolvimento de distúrbios orgânicos. O exercício físico pode melhorar os indicadores cardiorrespiratórios de força, resistência muscular e flexibilidade, assim como os níveis de gordura corporal, fator este diretamente relacionado ao risco de se desenvolver doenças crônico-degenerativas.

Craig et al (2005) afirmam que os comportamentos não saudáveis adquiridos na juventude, como a inatividade física, má alimentação, uso de drogas lícitas e ilícitas são transferidos para a idade adulta, aumentando o risco de se desenvolver precocemente doenças crônicas degenerativas como hipertensão arterial, obesidade e diabetes tipo 2.

Lima (2011) aponta que a atividade física inclui todas as atividades realizadas no cotidiano, seja no trabalho, em casa ou nas horas de lazer. A prática de atividade física tem se mostrado benéfica no controle do peso corporal e hipertensão assim como na melhora no metabolismo de carboidratos e gorduras (BARETTA; BARETTA; PERES, 2007).

Copetti, Neutzling e Silva (2010) destacam barreiras culturais, econômicas e políticas para a prática de atividade física. As barreiras culturais dizem respeito aos preconceitos em relação a algumas atividades corporais, dificultando o acesso às suas práticas. Os fatores econômicos estão ligados aos custos com a saúde individual e coletiva para manter-se fisicamente ativo. As barreiras políticas estão relacionadas com as políticas públicas de incentivo à prática de atividade física como forma de concretização de uma vida ativa.

Pelegri, Silva e Petroski (2008) associam certa evasão em relação à prática de atividades corporais às novas tecnologias que têm levado os indivíduos a gastarem grande parte do seu tempo livre em frente a computadores ou televisores. Isto tem sido um fator determinante no agravamento de doenças que acometem o indivíduo em função da hipocinesia presente no sedentarismo.

O sedentarismo evidencia-se como fator de risco para doenças crônicas não transmissíveis prevalentes na população, as quais, com o decorrer do tempo, afetam diretamente a qualidade de vida (SILVA et al., 2012).

O objetivo desse estudo é avaliar o nível de atividade física de escolares de uma instituição pública da cidade de Crato/CE.

METODOLOGIA

Caracterização da pesquisa

Trata-se de um estudo quantitativo do tipo descritivo, exploratório e transversal realizado com escolares do ensino médio de uma escola da rede pública da cidade de Crato/CE.

População e amostra

A amostra contemplou $n=35$ escolares, sendo 25 Participantes do sexo masculino (idade= $15,88 \pm 0,88$ anos) e 10 participantes do sexo feminino (idade = $14,90 \pm 0,57$ anos) de uma escola da rede pública da cidade de Crato/CE.

Instrumentos da pesquisa

O instrumento utilizado para medida do nível de atividade física foi o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) em sua versão curta.

O IPAQ se reporta às atividades físicas realizadas durante a última semana que antecede à sua aplicação. Os dados coletados tratam da quantidade de dias nos quais os sujeitos praticam atividade física em três intensidades diferentes (leves, moderadas e vigorosas) bem como o tempo que realizam cada uma dessas atividades (GUEDES ET AL, 2005).

Para a análise dos dados, o indivíduo foi classificado como “muito ativo”, “ativo”, “irregularmente ativo” ou “sedentário”.

O Quadro 1 demonstra as classificações do Nível de Atividade Física, segundo CELAFICS (2010).

Quadro 1 - Classificação do nível de atividade física

1. MUITO ATIVO: aquele que cumpriu as recomendações de:	a) VIGOROSA: 5 dias/semana e 30 minutos por sessão e/ou
	b) VIGOROSA: 3 dias/semana e 20 minutos por sessão + MODERADA e/ou LEVE: 5 dias/semana e 30 minutos por sessão.
2. ATIVO: aquele que cumpriu as recomendações de:	a) VIGOROSA: 3 dias/semana e 20 minutos por sessão; e/ou
	b) MODERADA ou LEVE: 5 dias/semana e 30 minutos por sessão; e/ou
	c) Qualquer atividade somada: 5 dias/sem e 150 minutos/semana (leve + moderada + vigorosa).

3. **IRREGULARMENTE ATIVO:** aquele que realiza atividade física, porém insuficiente para ser classificado como ativo, pois não cumpre as recomendações quanto à frequência ou duração. Para realizar essa classificação soma-se a frequência e a duração dos diferentes tipos de atividades (leve + moderada + vigorosa).

IRREGULARMENTE ATIVO A: aquele que atinge pelo menos um dos critérios da recomendação quanto à frequência ou quanto à duração da atividade:

a) Frequência: 5 dias /semana ou

b) Duração: 150 minutos / semana

IRREGULARMENTE ATIVO B: aquele que não atingiu nenhum dos critérios da recomendação quanto à frequência nem quanto à duração.

4. **SEDENTÁRIO:** aquele que não realizou nenhuma atividade física por pelo menos 10 minutos contínuos durante a semana.

Fonte: CELAFISCS (2010).

Critérios Éticos

Os escolares assinaram um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), contendo de forma explícita as normas da pesquisa, objetivos, riscos e possíveis benefícios.

Critérios de inclusão e exclusão

Foram incluídos alunos de ambos os sexos matriculados no ensino médio de uma escola da rede pública de ensino e que tivessem assinado o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Foram excluídos os sujeitos que não responderam o questionário por completo.

Análise estatística

Os dados foram analisados no programa Microsoft Office Excel 2010 para descritiva de média e desvio padrão, mediana, mínimo, máximo, erro padrão e coeficiente de variação.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A tabela 01 apresenta os valores da média de idade, estatura, peso e IMC dos alunos pesquisados. O valor do IMC (20,5) indica que a média dos sujeitos avaliados encontra-se com o peso adequado a sua estatura.

Tabela 01- Caracterização da amostra (n=35).

Variável	Média	S	Mediana	CV(%)	Erro Padrão
----------	-------	---	---------	-------	-------------

(83) 3322.3222

contato@joinbr.com.br

www.joinbr.com.br

Idade	15,60	0,91	15	0,06	0,15
Peso	58,07	11,44	53	0,20	1,93
Estatura	1,69	0,14	1,7	0,08	0,02
IMC	20,5	4,55	19,84	0,22	0,77

n= número da amostra; s= desvio padrão; CV = Coeficiente de variação; IMC = índice de massa corporal.

Na tabela 02 encontram-se os valores gerais das questões pesquisadas de acordo como o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) em sua versão curta.

Tabela 02 - Medidas descritivas (média, desvio padrão, mediana, mínimo, máximo, erro padrão e coeficiente de variação) das respostas do questionário IPAQ Versão curta

Questões	1 ^a	1b	2 ^a	2b	3 ^a	3b	4 ^a	4b
Média	4,46	108,29	3,60	90,57	2,60	81,14	556,00	379,71
S	1,62	174,67	1,80	47,71	1,68	52,83	251,99	318,88
Mediana	5,00	60,00	3,00	80,00	2,00	60,00	500,00	300,00
Erro Padrão	0,27	29,52	0,30	8,06	0,28	8,93	42,59	53,90
Mínimo	1	20	1	20	1	10	170	20
Máximo	7	810	7	200	7	220	1140	1440
CV(%)	0,36	1,61	0,50	0,53	0,65	0,65	0,45	0,84

s= desvio padrão e CV = Coeficiente de variação.

Em relação às questões avaliadas segundo o CELAFICS (2010), a maioria dos sujeitos pesquisados apresentou-se ativos no tocante as atividades de caminhada e de intensidade moderada.

Tabela 3- Porcentagem de Classificação segundo CELAFICS (2010).

Total	%	Classificação
13	37	MUITO ATIVO
16	46	ATIVO
6	17	IRREGULARMENTE ATIVO A

%=porcentagem

No presente estudo, dos 35 escolares avaliados, 13 (37%) foram classificados como muito ativos, 16(46%) considerados fisicamente ativos e 6 (17%) categorizados como irregularmente ativos. No grupo pesquisado, observou-se que atividades como caminhada são realizadas com maior frequência semanal (média=4,46 dias/semana) em comparação com as atividades de intensidade moderada (média=3,60 dias/semana) e vigorosa (média=2,60 dias/semana).

Voser et al (2017) avaliaram o nível de atividade física de 105 adolescentes da rede pública de ensino da cidade de Pelotas/RS, sendo 49 do sexo masculino (46,67%) e 56 do sexo feminino (53,33%). Os autores verificaram que em relação aos participantes do sexo masculino, 29 foram classificados como muito ativos (27,62%), 7 considerados ativos (6,67%) e 13, irregularmente ativos (12,38%). Dos 56 adolescentes do sexo feminino, 16 foram classificados como muito ativos (15,24%), 10 considerados ativos (9,52%) e 30, irregularmente ativos (28,57%).

Silva et al (2007) avaliaram o nível de atividade física de 86 estudantes de graduação das áreas saúde/biológica. Entre os estudantes de biologia, num total de 23 avaliados, 13,04% se encontram irregularmente ativos, 73,91% ativos e 13,04% muito ativos. No grupo de acadêmicos da educação física (20 participantes), 10% foram considerados irregularmente ativos, 55% ativos e 35% muito ativos. Dos 25 avaliados no curso de farmácia, 44% foram classificados como irregularmente ativos, 48% ativos e 8% muito ativos. Por fim, no grupo de estudantes pesquisados de odontologia (18 participantes), 38,89% foram categorizados a partir dos resultados obtidos como irregularmente ativos, 50% ativos e 11,11% muito ativos.

Mota e Coutinho (2014), em seus achados sobre a análise do nível de atividade física de 40 estudantes do Sítio Queimadas na zona rural do Município de Serra Redonda/PB, verificaram que 20% dos estudantes eram irregularmente ativos, 2% inativos, 45% ativos e 33% muito ativos.

Lazzoli et al (1998) ressaltam que os adolescentes ao manter um maior nível de atividade física apresentam um melhoramento do perfil lipídico e metabólico, além da redução da prevalência de obesidade. Promover a atividade física na infância e na adolescência significa estabelecer uma base sólida para a redução da prevalência do sedentarismo, contribuindo desta forma para uma melhor qualidade de vida.

Para Maia et al (2010), especificamente, durante a adolescência, há evidências de que a atividade física traz benefícios associados à saúde esquelética (conteúdo mineral e densidade óssea), ao controle da pressão sanguínea e à obesidade. Além disso, programas de atividades físicas de intensidade moderada e vigorosa ajudam na redução da gordura visceral e dos níveis de triglicérides.

Luciano et al (2016), ao pesquisarem o nível de atividade física de 64 adolescentes saudáveis matriculados na rede municipal de ensino da cidade de Taubaté/ SP, na faixa etária entre 15 a 17 anos, observou que 21 (28,0%) encontravam-se na faixa dos muito ativos, 46

(61,3%) ativos, 5 (6,7%) como irregularmente ativos A, 2 (2,7%) irregularmente ativos B e 1 (1,3%) sedentários.

Carvalho e Lessa (2014) afirmam que uma das principais consequências do sedentarismo é o desuso das funções do sistema locomotor, desencadeando doenças que podem incidir negativamente na capacidade laborativa. A postura sentada aliada à falta de preocupação com a ergonomia prejudica a saúde física dos indivíduos pouco ativos, podendo causar danos irreversíveis à estrutura óssea do corpo humano.

Para Achour Júnior (1996), o encurtamento ou enfraquecimento de importantes grupos musculares da região dorsal do corpo, favorecido pela falta de atividade física pode, em longo prazo, proporcionar uma somatória de efeitos negativos que afetarão a saúde do indivíduo.

Segundo Rosa (2005), uma vida sedentária é caracterizada pela ausência de atividades físicas e tende a provocar um processo de regressão funcional, perda de flexibilidade articular, além de comprometer o funcionamento de vários órgãos.

CONCLUSÃO

O estudo apontou resultados bastantes positivos no tocante ao nível de atividade física dos escolares pesquisados. Observou-se que a maior percentagem (46%) dos participantes da pesquisa encontrava-se na categoria fisicamente ativos. Não foram verificados indivíduos sedentários na amostra pesquisada.

Os autores pespectivam ampliar a amostra, incluindo outras intituições de ensino. Este trabalho de pesquisa apresentou como limitação o número reduzido de participantes, fato este que impede a generalização dos resultados obtidos.

REFERÊNCIAS

ACHOUR JÚNIOR, A. **Bases para exercícios de alongamento relacionados com a saúde e no desempenho atlético**. Londrina: Midiograf, 1996.

BARETTA, E; BARETTA, M; PERES, K. G. Nível de atividade física e fatores associados em adultos no Município de Joaçaba, Santa Catarina, Brasil. **Cad. Rev. Saúde Pública**, Rio de Janeiro, vol. 23, n°7, p.1595-1602, 2007.

BASTOS, Letícia Lemos Ayres da Gama; VALIM-ROGATTO, Priscila Carneiro; ROGATTO, Gustavo Puggina. Classificação do nível de atividade física em graduandos de

educação física: comparação entre os períodos do curso. **Revista Digital. Buenos Aires.** Vol. 19, n° 193, 2014.

BETTI, Mauro. Ensino de primeiro e segundo graus: educação física para quê? **Revista Brasileira de Ciências do Esporte.** Vol. 13, n°2, p.282-287, 1992.

CARVALHO, T.N.; LESSA, M.R. Sedentarismo no ambiente de trabalho: os prejuízos da postura sentada por longos períodos. **Rev. Elet. Múltiplo Saber,** 2014.

CENTRO DE ESTUDOS DO LABORATÓRIO DE APTIDÃO FÍSICA DE SÃO CAETANO DO SUL (CELAFICS). **Questionário internacional de atividade física (IPAQ).** Traduzido, 2010. Disponível em: < <https://celafics.org.br/article/questionario-internacional-de-atividade-fisica-ipaq-estudo-de-validade-e-reprodutibilidade-no-brasil/> >. Acesso em 11 de julho de 2019.

COPETTI, J; NEUTZLING, MB; SILVA; MC. Barreiras à prática de atividades físicas em adolescentes de uma cidade do sul do Brasil. **Rev Bras Ativ Fís Saúde.** Vol. 15, n°2, p. 88-94, 2010.

CRAIG, CL et al. International physical activity questionnaire: 12-country reliability and validity. **Rev. Med Sci Sports Exerc.** Vol. 35, n°8, p.1381-1395, 2003.

DRESCH, Franciele et al. Nível de atividade física de escolares da rede pública de ensino de um município do Rio Grande do Sul. **Rev. Brasileira em Promoção da Saúde.** Vol. 26, n°3, 2013.

GUEDES, DP; LOPES, CC; GUEDES; JERP. Reprodutibilidade e validade do Questionário Internacional de Atividade Física em adolescentes. **Rev Bras Med Esporte.** Vol. 11, n°2, p.8-151, 2005.

LUCIANO, Alexandre de Paiva et al. Nível de Atividade Física em Adolescentes Saudáveis. **Rev Bras Med Esporte.** Vol. 22, n° 3, 2016.

LUGUETTI, CN; NICOLAI, AH; BOHME, MTS. Indicadores de aptidão física de escolares da região centro-oeste da cidade de São Paulo. **Rev. Bras Cineantropom Desempenho Hum.** Vol. 12, n°5, p.7-331, 2010.

MAIA, JA et al. Tracking of physical fitness during adolescence: a panel study in boys. **Rev. Med Sci Sports Exerc.** Vol. 33, p. 71-765, 2001.

MOTA, Allan Kardec Alves da; COUTINHO, Giselly Felix. Análise do nível de atividade física em escolares do Sítio Queimadas, zona rural do Município de Serra Redonda, PB. **Revista Digital. Buenos Aires.** Vol. 18, n°188,2014.

NAHAS, Markus V. **Atividade Física Saúde e Qualidade de Vida.** 2° ed. Londrina: Midiograf, 2001.

PELEGRINI, A; SILVA, RCR; PETROSKI; EL. Relação entre o tempo em frente à TV e o gasto calórico em adolescentes com diferentes percentuais de gordura corporal. **Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum.** Vol. 10, n° 1, p. 8-14, 2008.

ROSA, CSC et al. Atividade física habitual de crianças e adolescentes mensurada por pedômetro e sua relação com índices nutricionais. **Rev. Bras Cineantropom Desempenho Hum.** Vol. 13, n°1, p.22-8, 2011.

ROSA, H. V. B et al. Reeducando nossos hábitos alimentares, combatendo o sedentarismo com atividades físicas regulares e adequadas. In: A leitura e a pesquisa na produção do conhecimento, 2005, Bauru. **Revista das Produções Científicas Fênix.** Vol. 2. p.155-161, 2005.

SILVA, Glauber dos Santos Ferreira da et al. Avaliação do nível de atividade física de estudantes de graduação das áreas saúde/biológica. **Rev Bras Med Esporte.** Vol. 13, n° 1, 2007.

SILVA, RCD et al. Perfil lipídico e nível de atividade física de adolescentes no nordeste do Brasil. **Rev Saúde Pública.** Vol. 46, n°3, p. 5-50, 2012.

VOSER, Rogério da Cunha et al. Mensuração do nível de atividade física de escolares da rede pública de ensino da cidade de Pelotas-RS. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício,** São Paulo, vol.11. n° 70, p.820-825, 2017.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Global recommendations on physical activity for health.** Geneva, Switzerland, 2010.