

# FATORES QUE INFLUENCIAM A PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS EM ADOLESCENTE

Amanda Priscila dos Santos Rosa<sup>1</sup>; Rodrigo Rodrigues Machado<sup>2</sup>, Ricardo Yukio Asano<sup>3</sup>

Estudante do curso de Educação Física; e-mail: rodrigoorg23@hotmail.com <sup>1</sup>

Estudante do curso de Educação Física; e-mail: amd\_rosa@hotmail.com<sup>2</sup>

Professor da Universidade de Mogi das Cruzes; e-mail: ricardokiu@ig.com.br<sup>3</sup>

Área de conhecimento: Educação Física

Palavras Chave: Adolescente, prática de atividades físicas.

## INTRODUÇÃO

Evidências indicam que o estilo de vida é um fator determinante na prevalência de doenças crônico-degenerativas em populações de adolescentes, adultos e pessoas idosas doenças como: diabetes, hipertensão arterial, obesidade entre outras. Importantes estudos têm procurado destacar que hábitos de prática da atividade física, incorporados na infância e na adolescência, possivelmente possam transferir-se para idades adultas. (LAAKSO, 1997). “Em função de a adolescência estar temporalmente localizada entre a segunda infância, e a fase jovem, diferentes fatores, pessoais, sociais e ambientais podem ser determinantes na adoção de novos comportamentos.” (SALLIS,2001). “A Organização Mundial da Saúde (OMS) projetou que em 2005 o mundo teria 1,6 bilhões de pessoas acima de 15 anos de idade com excesso de peso ( $IMCI \geq 25$  kg/m<sup>2</sup>) e 400 milhões de obesos ( $IMC \geq 30$  kg/m<sup>2</sup>).” (BAHIA et al., 2012). Os fatores ambientais afetam diretamente em nosso comportamento podendo ser determinante para a prática de atividades físicas e podem ser categorizados em quatro aspectos: físico, econômico, político e sociocultural, os quais vão afetar diretamente no tipo de dieta, nível de atividade física e como resultado composição corporal. “A atividade física, por outro lado, diminui o risco de obesidade, atuando na regulação do balanço energético e preservando ou mantendo a massa magra em detrimento da massa de gordura”. (RIPPE, 1998). A educação física assim tem o papel de promover aos jovens elementos que o tornarão capaz de usufruir de jogos, esportes, danças, lutas e ginásticas em benefício da saúde, lazer e da qualidade de vida. Então com tais informações de que a educação física é algo tão importante na vida do jovem um estudo como esse capaz de medir os fatores que limitam a prática de atividades físicas é de grande importância para os profissionais que atuam nessa área oferecendo a eles dados para criação de mecanismos de intervenção e processos de orientação e melhora das aulas de educação física nas escolas para assim conseguir introduzir na vida dos jovens o hábito a atividade física.

## OBJETIVO GERAL

Analisar quais fatores que influenciam a prática de atividades físicas em adolescentes.

## MÉTODO

### ASPECTOS ÉTICOS

O estudo foi desenvolvido em consonância com o disposto na Declaração de Helsink, na Resolução 196/96 do Conselho Nacional de Saúde. Além disso, a pesquisa iniciou somente após a aprovação do projeto pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade de Mogi das Cruzes (CEP - UMC). Todas as participantes da amostra assinaram a uma autorização (APENDICE A) declarando ter sido informado sobre os

objetivos da presente pesquisa e autorizando a realização da mesma nesta instituição. E um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (APÊNDICE B) contendo as informações dos objetivos e riscos à sua integridade no decorrer do estudo. Antes da realização dos protocolos experimentais foram frisadas as possibilidades de riscos e a forma de prevenção, orientando os sujeitos antes da execução do mesmo.

**AMOSTRA** Participarão do estudo 100 crianças na faixa etária entre 15 e 17 anos que frequentam escolas da rede pública do estado de São Paulo na região de Mogi das Cruzes. Será feito um mapeamento da região de Mogi das Cruzes e uma contagem do número de escolas da rede pública instaladas ali que atendem aquela faixa etária de alunos, em seguida será feito um sorteio com o nome de todas as escolas de forma com que todas as escolas tenham as mesmas chances de serem escolhidas.

#### **Crítérios de Inclusão:**

a) Idade entre 15 e 17 anos.

#### **Crítérios de Exclusão:**

a) Idade inferior a 15 anos.

b) Estudantes fora da região citada anteriormente.

#### **DESENHO EXPERIMENTAL**

As variáveis independentes do estudo foram um grupo de alunos da rede pública de ensino da cidade de Mogi das Cruzes. Já as variáveis dependentes foram a faixa etária dos participantes desse estudo. Inicialmente em uma primeira visita os sujeitos responderam a uma anamnese (APÊNDICE C) contendo dados pessoais, aspectos de segurança para sessão experimental e assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

#### **PROCOLOS EXPERIMENTAIS**

Os grupos responderam a dois questionários. Um questionário para determinação do nível de atividade física, o IPAQ, e um questionário elaborado segundo as recomendações de questionário para pesquisas sociais (GOOD WJ 1972; MATTAR FN 1994; PARASURAMAN A 1991), contendo perguntas sobre, identificação do indivíduo, solicitação de cooperação, instruções, questões estruturadas relacionadas a prática de atividades físicas, classe econômica e conhecimentos específicos sobre efeitos do exercício para a manutenção da saúde. Inicialmente foi explicada a forma de preenchimento das perguntas, e posteriormente os sujeitos responderam sem a influência do pesquisador. A educação física tem também o papel de promover aos jovens elementos que o tornarão capaz de usufruir de jogos, esportes, danças, lutas e ginásticas em benefício da saúde, lazer e da qualidade de vida. Então com tais informações de que a educação física é algo tão importante na vida do jovem um estudo como esse capaz de medir os fatores que limitam a prática de atividades físicas é de grande importância para os profissionais que atuam nessa área oferecendo a eles dados para criação de mecanismos de intervenção e processos de orientação e melhora das aulas de educação física nas escolas para assim conseguir introduzir na vida dos jovens o hábito a atividade física.

## RESULTADOS

Na tabela estão os resultados de qui-quadrado para as variáveis estudadas.

**Tabela 1.**

|                                      |              | <b>Sedentários</b> | <b>Ativos</b> |
|--------------------------------------|--------------|--------------------|---------------|
| Gênero                               | Masculino    | 11                 | 21            |
|                                      | Feminino     | 17                 | 26            |
| Conhece os benefícios do exercício   | Sim          | 12                 | 28            |
|                                      | Não          | 16                 | 19            |
| Renda familiar                       | Classe A/B/C | 20#                | 8             |
|                                      | Classe D/E   | 8                  | 39*           |
| Tempo em aparelho eletrônico (horas) | <2           | 18                 | 32*           |
|                                      | >3           | 10                 | 15            |
| Quantidade de aparelhos eletrônicos  | 1            | 9                  | 35*           |
|                                      | 2            | 19#                | 12            |

\*p<0,05 entre o mesmo parâmetro dentro do grupo ativo; #p<0,05 entre o mesmo parâmetro dentro do grupo sedentário.

Porém, os parâmetros estudados não influenciam as chances estimadas para ser ativo ou sedentário de forma significativa (tabela 2).

**Tabela 2. Estimativas de chances para alunos de ensino médio ser sedentário (odds ratio)**

|   | <b>Chances estimadas</b> | <b>Intervalo de confiança (95%)</b> | <b>Significância</b> |
|---|--------------------------|-------------------------------------|----------------------|
| Masculino                               | 1,0                      | 0,3 - 2                             | n.s.                 |
| Não conhecer os benefícios do exercício | 1,0                      | 0,1 - 3                             | n.s.                 |
| Renda familiar inferior (classe D/E)    | 1,0                      | 0,1 - 1,5                           | n.s.                 |
| Mais de 2 hora em aparelhos eletrônicos | 1,0                      | 0,0 - 0,6                           | P<0,05               |
| Mais de 3 aparelhos eletrônicos         | 1,0                      | 0,0 - 0,4                           | P<0,05               |

## DISCUSSÃO

Afirma-se então, que o tempo que os jovens utilizam aparelhos eletrônicos e a quantidade de aparelhos eletrônicos que eles possuem são os principais fatores que os tornam sedentários.

Assim, Baughcum et al., (2000) afirma que “os avanços tecnológicos induziram as crianças a se tornarem menos ativas nas últimas décadas. Nos anos 1990, as pesquisas já relatavam relação positiva entre a inatividade, como o tempo gasto assistindo televisão, e o aumento da adiposidade em escolares.”

Porém, Viuniski (1999); Vitolo (2003); Fisberg (2005) afirmam que um dos principais fatores para uma criança se tornar obeso ou possuir sobrepeso “É a presença de obesidade nos pais, e a chance dela se tornar obesa na vida adulta é de 80% quando pai e mãe são obesos, 50% quando apenas um deles é obeso e 9% quando os pais não apresentam obesidade.”. Assim, observa-se que há várias influencias que não podem ser descartados, assim como, comprovado a relação dos aparelhos eletrônicos, para a falta de atividade física em adolescentes estudantes do ensino médio, resultando assim, sobrepeso.

## CONCLUSÃO

Os resultados demonstraram que, o tempo que os jovens utilizam aparelhos eletrônicos e a quantidade de aparelhos eletrônicos que eles possuem são os principais fatores que os

tornam sedentários. Assim, tornando-os mais propícios aos desenvolvimentos de doenças crônicas. Além disso, o quadro é desfavorável pois a quantidade de aparelhos e tempo nas redes sociais tende a aumentar em jovens. Com isso, sugerimos programas de conscientização da necessidade de uma vida ativa para essa população.

## **REFERÊNCIAS**

BAHIA, Luciana, COUTINHO, Evandro Silva Freire, BARUFALDI, Laura Augusta, ABREU, Gabriela de Azevedo, MALHÃO, Thainá Alves, SOUZA, Camila Pepe Ribeiro de, ARAÚJO, Denizar Vianna. **The costs of overweight and obesity-related diseases in the Brazilian public health system: cross-sectional study.** BMC Public Health. Vol. 12, Bahia, 2012.

BALGHUM, Amy E. , CHAMBERLIN, Leigh A. , DEEKS, Cindy M. , POWERS, Scott W. , WHITAKER, Robert C. **Maternal Perceptions of Overweight Preschool Children.** Pediatrics. Vol. 106 No. 6, 2000.

LAAKSO L, VIKARI J. **Physical activity in childhood and adolescence as predictor of physical activity in young adulthood** V. 13 p .317-23 ,1997.

RIPPE, J. M., Hess S. **The role of physical activity in the prevention and management of obesity.** J Am Diet Assoc. 1998;4:31-8

SALLIS JF, CONWAY TL, PROCHASKA JJ, MCKENZIE TL, MARSHALL SJ, BROWN M. **The association of school environments with youth physical activity.** Am J Pubic Health, p .618-20. 2001.

VIUNISKI, Nataniel. **Obesidade infantil: guia prático.** Rio de Janeiro: EPUB, 1999.