



## ANÁLISE DO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA HABITUAL E PRONTIDÃO PARA PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS DOS ADOLESCENTES DO INSTITUTO FEDERAL DO TOCANTINS - IFTO

Rafael Da Silva Ferreira <sup>1</sup>

<sup>1</sup> Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Tocantins – Campus Araguaína, Avenida Tocantins, QD: D-6; LT-14 – Setor Araguaína Sul, Araguaína – TO, CEP 77.827-020, e-mail: [rafael\\_yami@hotmail.com](mailto:rafael_yami@hotmail.com)

**Resumo:** É consensual o fato de que altos níveis de atividade física e melhor aptidão física contribuem decisivamente para uma existência saudável e é um consenso entre os profissionais ligados à saúde que seu aprimoramento e manutenção são fundamentais para uma boa qualidade de vida, diminuindo o risco de desenvolver doenças cardíacas, cânceres, diabetes, osteoporose e outras doenças crônicas. O fato de que a prática regular de atividade física em qualquer idade é fundamental para diminuir a instalação e incubação precoce de doenças crônico-degenerativas, e conseqüentemente promover maior longevidade e qualidade de vida é a justificativa deste artigo, que teve como objetivo analisar o nível da prática de atividade física habitual e a prontidão para a prática de atividade física dos adolescentes do IFTO – Campus Araguaína. Para isso foi realizado um estudo de campo, aplicando os questionários Ipaq (versão curta) e Par-q a uma amostra composta por 50 alunos com idade média de 14,7 anos, sendo 25 do sexo feminino e 25 do sexo masculino. Os resultados obtidos, através do IPAQ, foram de “Ativos” (56%), “Sedentário” (6%), “Insuficientemente Ativo” (18%), e “Muito Ativo” (20%). Analisando os dados do PAR-Q, observamos que 68% dos estudantes do sexo masculino e 84% do sexo feminino estão aparentemente aptos para a prática de exercícios físicos, porém 32% dos estudantes do sexo masculino e 16% do feminino devem procurar um médico para fazer uma avaliação mais precisa, já que responderam “SIM” em pelo menos uma das questões do instrumento PAR-Q. Para prática de atividade física faz-se necessário, em primeiro lugar, submeter-se a uma boa avaliação médica e física, respeitando a relação risco/benefício.

**Palavras-chave:** atividade física, estudantes, saúde

### 1. INTRODUÇÃO

É consensual o fato de que altos níveis de atividade física e melhor aptidão física contribuem decisivamente para uma existência saudável e é um consenso entre os profissionais ligados à saúde que seu aprimoramento e manutenção são fundamentais para uma boa qualidade de vida.

O estilo de vida dos cidadãos tem sido drasticamente alterado por esta nova sociedade, repleta de novas tecnologias. Sendo promovidos novos estilos de vidas devido a esta sociedade marcadamente industrializada em que a maioria das ocupações, transportes e tarefas domésticas não exigem um menor esforço físico, induzindo, na maior parte das situações, ao sedentarismo. (MONTROYE et al, 1996; SALLIS; OWEN, 1999; citados por SEABRA et al, 2004).

Os indivíduos que praticam regularmente atividade física para desenvolver a resistência cardiorrespiratória, a aptidão músculo-esquelética e manter níveis ideais de gordura corporal melhoram seus níveis energéticos básicos e apresentam um menor risco para desenvolver doenças cardíacas, câncer, diabetes, osteoporose e outras doenças crônicas (NIEMAN, 1999). Porém, evidências apontam para o fato de que crianças e adolescentes estão menos aptos fisicamente do que seus pares de algumas décadas anteriores, ou que boa parte deles não atende a alguns critérios que são desejáveis para uma recomendada aptidão física relacionada à saúde (GLANER, 2002); (GLANER, 2003); (LOPES et al, 2004); (LOPES & MAIA, 2004);(FARIAS; SALVADOR, 2005); (BERGMANN, 2005).

Conforme Pitanga (2004), o sedentarismo é visto como fator primário no que se refere às doenças cardiovasculares. E sendo identificada a sua prevalência, é de fundamental importância à identificação dos determinantes da atividade física, para seguidamente propor modelos teóricos para o



incentivo à adoção e manutenção da prática de atividade física, assim como maneiras para desenvolver na população, a adoção de um estilo de vida fisicamente ativo.

O fato de que a prática regular de atividade física em qualquer idade é fundamental para diminuir a instalação e incubação precoce de doenças crônico-degenerativas, e conseqüentemente promover maior longevidade e qualidade de vida é a justificativa deste estudo, que analisou o nível da prática de atividade física habitual e a prontidão para a prática de atividade física dos adolescentes do IFTO – Campus Araguaína-TO.

## 2. MATERIAL E MÉTODOS

O presente estudo se caracterizou como sendo uma pesquisa descritiva, utilizada para se obter melhor entendimento do comportamento de diversos fatores e elementos que influem sobre determinado fenômeno, procurando descrever de forma clara e verdadeira os dados coletados e observados (RICHARDSON, 1999).

A análise dos dados se deu de forma quantitativa, caracterizada pelo emprego da quantificação tanto nas modalidades de coleta de informações, quanto em seu tratamento por meio de técnicas estatísticas (RICHARDSON, 1999). A estatística descritiva através do Microsoft Excel (2007) para Windows foi à utilizada neste projeto.

A população foi composta por adolescentes regularmente matriculados no IFTO – Campus Araguaína. A amostra foi composta por 50 alunos com idades entre 13 e 18 anos de idades, sendo que 25 alunos eram do sexo masculino e 25 alunos eram do sexo feminino.

As seguintes variáveis foram coletadas: nível de atividade física habitual, idade, sexo e prontidão para a atividade física.

Para determinação do nível de atividade física habitual foi utilizado o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAC), revalidado para população brasileira, na sua versão curta por PARDINI R. et al., (2001); para determinar a prontidão para prática de atividade física foi utilizado o Questionário de Prontidão para Atividade Física - PAR-Q, proposto pela Canadian Society for Exercise Physiology (SHARKEY, 2002).

Foram aplicados termos de consentimento e esclarecimento que foram lidos, discutidos e assinados pelos pais dos alunos que assentiram a participação de seus filhos (as) na pesquisa. As dúvidas que surgiram foram esclarecidas e os questionamentos foram encorajados pelos pesquisadores, sendo excluídos da amostra os alunos cujos pais não entregaram os termos de consentimento e esclarecimento devidamente assinados e alunos que não estiveram presentes nos dias estabelecidos para coleta de dados.

## 3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

### 3.1. Questionário Internacional de Atividade Física – IPAQ 8.0 (versão curta)

De acordo com os dados apresentados na tabela 01, verificou-se que 24% dos alunos do sexo masculino reportaram estarem na categoria “Muito Ativo”, 48% “Ativo”, 24% “Insuficientemente Ativos” e 4% consideraram-se “Sedentário”. Já para o sexo feminino, 16% informaram estar na categoria “Muito Ativo”, 64% “Ativo”, 12% consideraram-se “Insuficientemente Ativo” e 8% “Sedentário”. Quando considerado ambos os sexos, a proporção de “Muito Ativo” foi de 20%, “Ativos” 56%, “Insuficientemente Ativo” 18% e “Sedentário” 6%.

Tabela 01 – Respostas apresentadas no instrumento IPAQ para os sexos masculino e feminino.

Sexo	Muito Ativo	Ativo	Insuficiente Ativo	Sedentário
Masculino	24%	48%	24%	4%
Feminino	16%	64%	12%	8%
Total	20%	56%	18%	6%

No nosso estudo, como mostrado nos gráficos 01 e 02, os discentes do sexo feminino apresentaram resultados superiores ao do sexo masculino, caracterizando ter um nível de atividade física habitual melhor. Para ênfase da pesquisa comparamos os resultados obtidos pela pesquisa de GUEDES, et al (2001): O objetivo do estudo foi analisar níveis de prática de atividade física habitual em amostra representativa de adolescentes matriculados em escola de ensino médio do município de Londrina, Paraná. A amostra foi constituída por 281 adolescentes (157 moças e 124 rapazes) com idade entre 15 e 18 anos. Informações acerca da atividade física habitualmente realizada foram obtidas mediante instrumento retrospectivo de auto-recordação das atividades diárias. Os resultados revelam que rapazes foram consistentemente mais ativos fisicamente que moças. “Por volta” de 54% dos rapazes envolvidos no estudo foram classificados como ativos ou moderadamente ativos, enquanto aproximadamente 65% das moças analisadas mostraram ser inativas ou muito inativas. Por outro lado em nossa pesquisa 64% das alunas são consideradas ativas enquanto que nesta mesma situação só se encontram 48% dos alunos, o que demonstra que a situação é oposta ao da pesquisa de GUEDES, et al (2001).

Já na pesquisa de Silva e Malina (2000), chegou-se a índices que mostram que quase a metade dos escolares não tem aulas regulares de Educação Física. Este estudo, realizado em escolas públicas do Rio de Janeiro, apresenta um índice de sedentarismo de 85% entre adolescentes do sexo masculino e de 94% nos do sexo feminino. Em comparação com a nossa pesquisa constatou-se que apenas 4% dos alunos do sexo masculino e 8% das discentes do sexo feminino são sedentários. O que mostra que há uma grande variação entre a prática regular de atividades físicas nas escolas públicas cariocas e o campus aqui pesquisado. Porém, verificou-se que assim como nas escolas cariocas, no Campus Araguaína a taxa de alunos sedentários, é maior por parte das adolescentes do sexo feminino.

#### IPAQ - Masculino

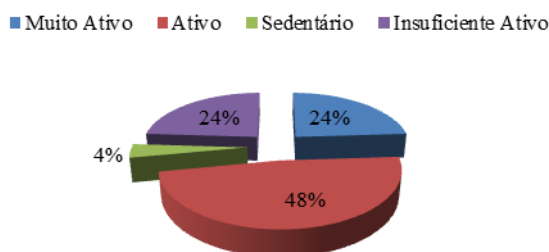


Gráfico 01 – Respostas apresentadas no instrumento PAR-Q para o sexo masculino

#### IPAQ - Feminino

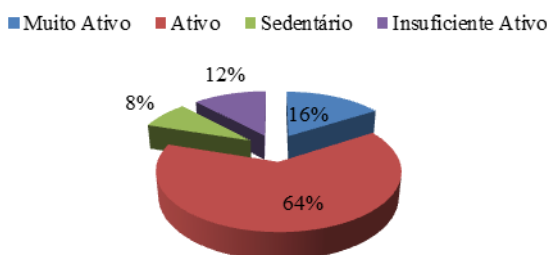


Gráfico 02 – Respostas apresentadas no instrumento PAR-Q para o sexo feminino

### 3.2. Questionário de Prontidão para Atividade Física (PAR-Q)

Participaram do estudo 50 alunos com idades entre 13 e 18 anos de idades, sendo que 25 alunos eram do sexo masculino e 25 alunos eram do sexo feminino, como pode ser observado na tabela 2, logo abaixo:

Tabela 2 - Estratificação da amostra

Sexo	Quantidade	Idades (anos)		
		Mínima	Média	Máxima
<b>Masculino</b>	25	13	14,92	18
<b>Feminino</b>	25	13	14,64	17
<b>Total</b>	50	13	14,78	18

Ao analisarmos os resultados do PAR-Q podemos observar (tabela 3), que 68% dos acadêmicos do sexo masculino e 84% do sexo feminino estão aparentemente aptos para a prática de exercícios físicos, no entanto, 32% do sexo masculino e 16% do feminino, devem procurar um médico para fazer uma avaliação mais precisa, devido ao fato de terem respondido “SIM” em pelo menos uma das questões do instrumento PAR-Q.

Tabela 03 – Respostas apresentadas no instrumento PAR-Q para os sexos masculino e feminino.

Grupos	Respostas	Percentual (%)
<b>Masculino</b>	Sim	32 %
	Não	68 %
<b>Feminino</b>	Sim	16 %
	Não	84 %
<b>Total</b>	Sim	24 %
	Não	76 %

Como podemos observar, gráfico 03, o percentual de alunos do sexo masculino que devem fazer uma avaliação médica, foi maior do que os estudantes do sexo feminino (gráfico 03), de 32% para os meninos e de 16% para as meninas.

PAR-Q - Questionário de Prontidão para a Atividade Física - Masculino

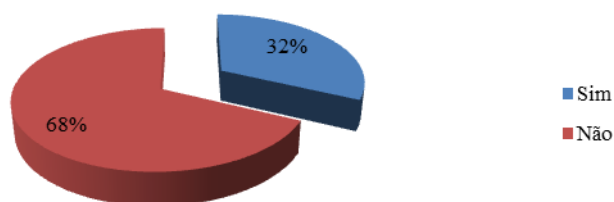


Gráfico 03 – Respostas apresentadas no instrumento PAR-Q para o sexo masculino.

### PAR-Q - Questionário de Prontidão para a Atividade Física - Feminino

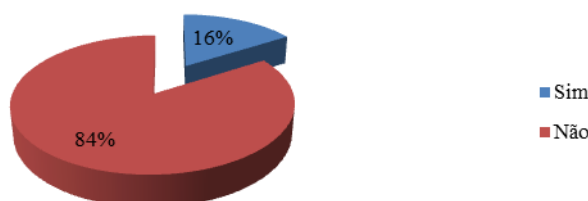


Gráfico 04 – Respostas apresentadas no instrumento PAR-Q para o sexo feminino.

De modo geral, como observado no gráfico 05, independente do sexo, verificou-se que 76% dos discentes podem iniciar um programa de exercício físico imediatamente, enquanto que 24% devem realizar uma avaliação médica antes de iniciarem qualquer atividade física mais intensa.

### PAR-Q - Questionário de Prontidão para a Atividade Física

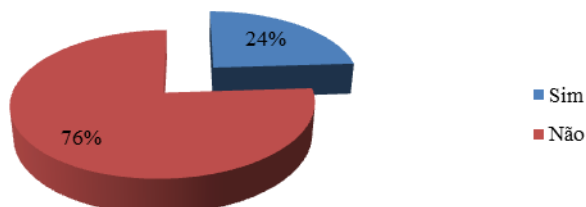


Gráfico 05 – Respostas apresentadas no instrumento PAR-Q para ambos os sexos

Para poder ter uma discussão mais embasada, decidimos comparar nossos resultados com encontrados por CARDOSO, et al (2008): Estudou-se 200 pacientes, de ambos os sexos, com idades entre 18 e 75 anos. Os pacientes foram avaliados pelo Questionário PAR-Q (*Physical Activity Readiness Questionnaire*) e pela avaliação física feita por um fisioterapeuta. Os resultados mostraram que a maioria da população estudada realizava algum tipo de atividade física, com frequência média de três vezes por semana e predomínio de caminhada. Em ambos os sexos, o comprometimento da flexibilidade ( $p = 0,045$ ) foi bastante significativo, e quadril e joelhos mostraram alterações-padrão de comprometimento diferente entre homens e mulheres. Essas alterações apresentaram grau de acentuação que compromete o bom desempenho na realização de qualquer prática de atividade física. Tais dados sugerem a necessidade de uma avaliação prévia por parte de profissionais da área de fisioterapia ou educadores físicos de modo a elaborar e conduzir o paciente a realizar uma atividade física que alcance os objetivos propostos, sem cronificação de lesões prévias que podem, principalmente, limitar ou impedir a prática regular de exercícios como medida de modificação de estilo de vida com benefícios cardiovasculares. Comparando com os resultados obtidos pela nossa



pesquisa percebemos que em nosso estudo apenas 24% de meninos e meninas precisam de uma prescrição médica para o início, ou reinício de algum tipo de atividade física.

## 6. CONCLUSÕES

Sabendo que a saúde e a qualidade de vida do homem podem ser conservadas e aperfeiçoadas pela prática regular de atividade física. E que o sedentarismo é condição indesejável e representa risco para a saúde. Salientando que benefícios significativos para a saúde podem ser obtidos com atividades de intensidade relativamente baixa, como andar, subir escadas, pedalar. Ou seja, não unicamente os programas formais de exercícios físicos, mas também atividades informais podem aumentar a aptidão física dos praticantes.

Com base nos resultados obtidos nos formulários Par-q e IPAQ, que foi realizado com os estudantes de ensino médio do IFTO – Campus Araguaína, constatou-se que os garotos devem fazer mais atividades físicas e que parte deles terá que fazer uma avaliação médica antes de iniciar uma atividade física mais intensa. Tal resultado mostra onde devemos concentrar nossos esforços para aumentar o nível de aptidão física, e também elucidada que não podemos apenas nos concentrar nesse grupo, observa-se que em um primeiro momento deve-se trabalhar mais este grupo até que acompanhe os outros grupos, e quando isso for feito, manter os dois grupos em um mesmo nível de aptidão.

Porém, para se realizar qualquer tipo de atividade física (inclusive as aulas de educação física) faz-se necessário em primeiro lugar, submeter-se a uma boa avaliação médica e física, pois o exercício físico provoca alterações fisiológicas agudas que sobrecarregam os sistemas orgânicos envolvidos na atividade, podendo acarretar complicações se o indivíduo possuir algum tipo de doença ou limitação pré-existente. O importante é conciliar um máximo de benefício com um mínimo de risco de complicações, de modo a estabelecer uma boa relação risco/benefício.

## REFERÊNCIAS

- BERGMANN, G. G. et al. **Alteração anual no crescimento e na aptidão física relacionada à saúde de escolares.** Rev. Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano. Vol. 7, n. 2, p 55-61, 2005.
- CARDOSO, Ana Lúcia de Souza; TAVARES, Agostinho; PLAVNIK, Frida Liane. **Aptidão física em uma população de pacientes hipertensos: avaliação das condições osteoarticulares visando a benefício cardiovascular.** Rev. Bras. Hipertens. Vol.15(3):125-132, 2008.
- FARIAS, E. S; SALVADOR, M. R. D. **Antropometria, composição corporal e atividade física de escolares.** Rev. Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano. Vol. 7, n. 1, p 21-29, 2005.
- GLANER, M. F. **Importância da aptidão física relacionada à saúde.** Rev. Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano. Vol. 5, n. 2, p 75-85, 2003.
- GUEDES, Dartagnan Pinto, et al. **Níveis de prática de atividade física habitual em adolescentes.** Rev Bras Med Esporte – Vol. 7, N.6, 2001.
- GLANER, M. F. **Nível de atividade física e aptidão física relacionada à saúde em rapazes rurais e urbanos.** Rev. Paulista de Educação Física. Vol. 16, n. 1, p 76-85, janeiro/junho 2002.
- LOPES, V. P. et al. **Aptidão física associada à saúde da população escolar (6 a 10 anos de idade) do Arquipélago dos Açores, Portugal.** Rev. Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano. Vol. 6, n. 2, p 07-16, 2004.
- LOPES, V. P; MAIA, J. A. R. **Atividade física nas crianças e jovens.** Rev. Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano. Vol. 6, n. 1, p 82-92, 2004.



PARDINI, R; MATSUDO, SMM; ARAÚJO, T; MATSUDO, VKR; ANDRADE, E; BRAGGION, G, et al. **Validação do Questionário Internacional de Nível de Atividade Física (IPAQ – Versão 6): estudo piloto em adultos jovens brasileiros.** Rev Bras Ciên e Mov 2001; 9:45-51.

NIEMAN, David C. Exercício e Saúde: **Como se prevenir de doenças usando o exercício como seu medicamento.** Editora Manole, Barueri – SP, 1. Ed, 317 p. 1999.

PITANGA, F. J. G. **Epidemiologia da atividade física, exercício físico e saúde.** 2ª ed. São Paulo: Phorte, 2004.

RICHARDSON, R. J. **Pesquisa social: métodos e técnicas.** São Paulo: Atlas, 1999.

SEABRA, A. F. T. et al. **Influência de determinantes demográfico-biológicos e sócio-culturais nos níveis de atividade física de crianças e jovens.** Rev. Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano. Vol. 6, n. 2, p 62-72, 2004.

SILVA, RCR; MALINA, RM. “**Nível de atividade física em adolescentes do Município de Niterói, Rio de Janeiro, Brasil.**” Cad. Saúde Pública, 2000; 16:1091-7.

SHARKEY, J.B. **Condicionamento físico e saúde.** 4 edição. Porto alegre: Artmed. 1998.