

NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA ENTRE ADOLESCENTES DA CIDADE DE MONTE AZUL PAULISTA/SP

(LEVEL OF PHYSICAL ACTIVITY AMONG TEENAGERS FROM MONTE AZUL PAULISTA/SP CITY)

Luciana da Cruz Silva¹; Juan Antônio Loureiro Cox Filho¹
¹Centro Universitário UNIFAFIBE – Bebedouro, São Paulo, Brasil

lucianacruz.05@hotmail.com

Abstract: *The aim of this study was to analyze the level of habitual physical activity among adolescents in the period of childhood, so reminder, and in the current period, and understand the reasons leading to the abandonment or not of physical activity. Participated in this study 353 adolescents, 186 males and 166 females. A questionnaire was used to verify the level of physical activity in the current period and during the childhood. In childhood adolescents had a great level of play with good incentives to parents, the girls were watching less television and the front of the computer, but have not had good performance in specific sports. The boys spend more time watching television and in front of the computer, but had greater participation in sports. Nowadays due to the encouragement of their parents, the girls improved their level of participation in sports, not like boys, but improved. Involvement in physical activity did not decrease during the three phases of research and demonstrates possibilities of evolution, perhaps through the influence of the media in relation to the problems that can cause a sedentary lifestyle in different stages of life.*

Keywords: *Keyword: Physical Activity Level; Childhood; Teenager.*

Resumo: *O objetivo desse estudo foi analisar o nível de atividade física habitual entre os adolescentes, no período da infância, de forma recordatória, e no período atual, e entender os motivos que leva ao abandono ou não da prática de atividade física. Participaram dessa pesquisa 353 adolescentes, sendo 186 do sexo masculino e 166 do sexo feminino. Foi utilizado um questionário de perguntas abertas e fechadas sobre o nível de atividade física no período atual e na infância. Na infância os adolescentes tiveram um ótimo nível de brincadeiras com bom incentivos dos pais, as meninas ficavam menos assistindo televisão e a frente do computador, mas, não tiveram bom aproveitamento em esportes específicos. Os meninos ficavam mais assistindo televisão e na frente do computador, mas, tiveram uma maior participação em esportes. Nos dias atuais devido ao incentivo dos pais, as meninas melhoraram o nível de participação nos esportes, não como os meninos, mas, melhoraram. O envolvimento com atividades físicas não diminuiu durante as três fases da pesquisa e demonstra possibilidades de evolução, talvez por influência da mídia em relação aos problemas que o sedentarismo pode causar em diferentes etapas da vida.*

Palavras-chave: *Nível Atividade física; Infância; Adolescentes.*

1. INTRODUÇÃO

A falta da prática regular de atividade física pode ter como consequência doenças cardiovasculares em adultos e em adolescentes. O sedentarismo provoca obesidade em crianças e adolescentes de todos os níveis socioeconômicos e começa prevalecer na maior parte da população adolescente (JENOVESI et al., 2003). Existem evidências de que os adolescentes ativos têm maior probabilidade de se tornarem adultos ativos quando comparados com os adolescentes sedentários (GONÇALVES et al., 2007).

A atividade física é muito importante e recomendada na adolescência, pois junto a ela vem a maturação nessa etapa do desenvolvimento. É nesse período que ocorre aumento acelerado no peso e na estatura do adolescente. Além disso, a atividade física previne futuras doenças e exerce efeitos psicossociais. Mesmo com todos esses benefícios da prática regular de atividade física, os adolescentes nas últimas décadas estão deixando de praticar exercícios físicos, tornando-se potencialmente adultos com altos fatores de riscos para doenças chamadas hipocinéticas, como a obesidade, hipertensão, as cardiopatias e o diabetes. Nesse sentido, o avanço tecnológico tem sido apontado como um dos principais fatores desencadeantes do sedentarismo entre os adolescentes (PINHO & PETROSKI, 1999).

Nesse contexto, acredita-se ser de fundamental importância conhecer os motivos que levam os adolescentes a deixarem a atividade física e em que proporção essa mudança de hábitos ocorre na passagem da infância para a adolescência. Assim, este estudo objetivou analisar o nível de atividade física habitual entre adolescentes de 14 a 17 anos do município de Monte Azul Paulista e detectar os possíveis motivos que levam o adolescente à diminuição ou ao abandono da prática regular de atividade física..

O diagnóstico dessa realidade poderá auxiliar os profissionais de Educação Física na elaboração de estratégias motivacionais, objetivando uma mudança nos hábitos dos adolescentes.

2. MATERIAIS E MÉTODO

Essa é uma pesquisa de campo transversal de natureza descritiva e comparativa. Estudo diagnóstico sobre o nível de atividade física dos adolescentes da cidade de Monte Azul Paulista/SP.

2.1 Participantes

Participaram dessa pesquisa 353 adolescentes da cidade de Monte Azul Paulista, de ambos os gêneros, com idades entre 14 e 17 anos. Como critério de inclusão/exclusão no estudo, os participantes deveriam estar dentro da faixa etária determinada para o estudo e serem alfabetizados para que pudessem entender e responder ao questionário proposto.

2.2 Instrumentos da pesquisa

Para a realização deste estudo foi utilizado um questionário semiestruturado, composto de perguntas abertas e fechadas sobre o nível de atividade física no período atual e no período da infância (recordatório).

2.3 Procedimentos

O Projeto foi submetido à aprovação do Comitê de Ética do Centro Universitário UNIFAFIBE (protocolo n. 0355/2012). Após a aprovação os participantes foram selecionados. A cidade foi dividida em quadrantes e as residências de cada quadrante foram visitadas. Os primeiros 50 adolescentes de cada quadrante (na faixa etária estipulada), cujos pais autorizaram a participação no estudo por meio da assinatura do termo de consentimento livre e esclarecido, foram incluídos no estudo. O questionário foi explicado detalhadamente para cada participante. Estes tiveram 2 dias para responder ao questionário, quando o mesmo foi recolhido.

2.4 Análise dos dados

Os dados foram tratados de forma descritiva, por meio do cálculo da porcentagem de ocorrência de cada resposta.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

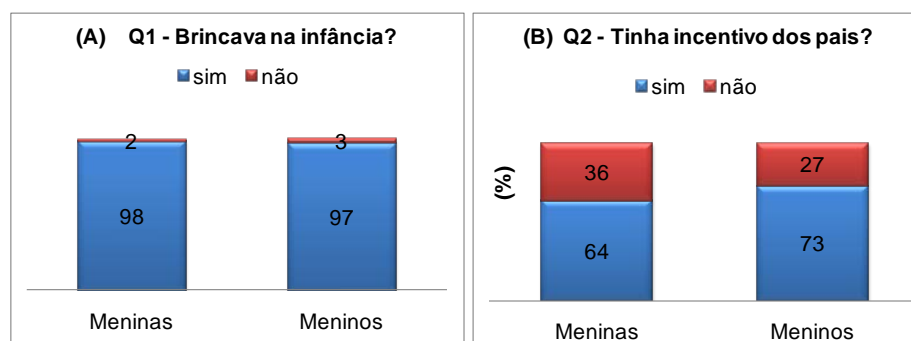
Os objetivos desse estudo foram avaliar o nível de atividade física dos adolescentes de Monte Azul Paulista e verificar os motivos da diminuição ou não da prática de atividade física entre esses adolescentes. Para tanto 353 adolescentes do sexo masculino (média de idade $15,5 \pm 1,0$) e feminino (média de idade $15,3 \pm 1,0$) participaram do estudo (TABELA 1).

TABELA 1. Características dos participantes. Número de indivíduos em cada faixa etária, considerando o gênero e o grupo como um todo.

Idade	Moças (n)	Rapazes (n)	Total (n)
14 anos	40	40	80
15 anos	54	54	108
16 anos	40	48	88
17 anos	32	45	77

Os participantes dessa pesquisa tiveram um alto nível de brincadeiras na infância (FIGURA 1A) e os pais tiveram um papel importante nesse resultado (FIGURA 1B), incentivando e ajudando seus filhos a se familiarizarem com a prática de atividade física.

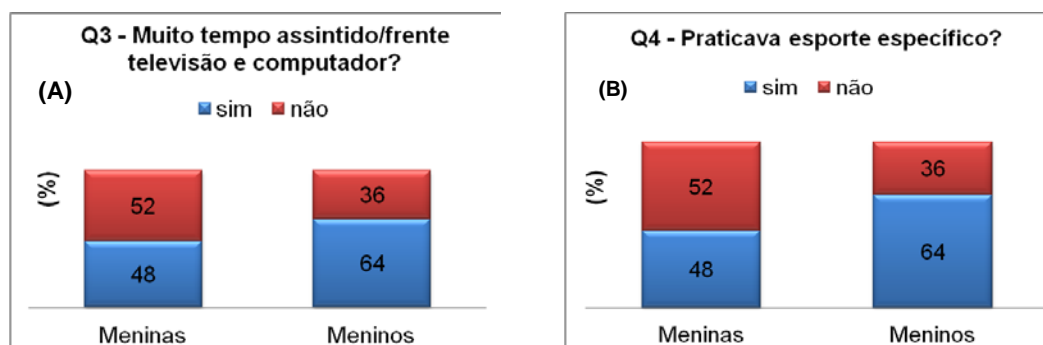
FIGURA 1. (A) Porcentagem dos resultados da pergunta 1. (B) Porcentagem dos resultados da pergunta 2 – infância.



A brincadeira tem um papel importante no desenvolvimento na vida das crianças, não importa como é a brincadeira, de onde vem ou qual o tipo de brinquedo que a criança precisa para se divertir, o que importa é que ela seja estimulada por todos, a sua volta (pais, professores, entre outros) (HANSEN et. al., 2007), o que corrobora com o que foi observado no presente estudo.

Foi observado ainda, que os meninos faziam uso com maior frequência da televisão e do computador que as meninas (FIGURA 2A) e mesmo assim eram mais ativos que as meninas em relação à prática de esportes específicos (FIGURA 2B).

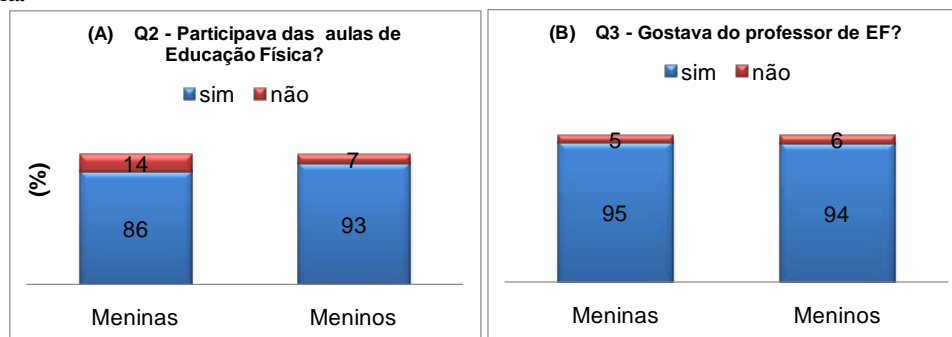
FIGURA 2. (A) Porcentagem dos resultados da pergunta 3. (B) Porcentagem dos resultados da pergunta 4 – infância.



Nas últimas décadas a tecnologia se desenvolveu muito e tem aumentado o número de crianças que troca as brincadeiras de rua pela televisão ou pelo computador em busca de maior diversão. Essa troca vem provocando o aumento do sedentarismo e junto com ele as doenças degenerativas e problemas cardiovasculares em qualquer nível socioeconômico (JENOVESI et al., 2003). Entretanto, como foi observado no presente estudo, no grupo masculino, quando incentivados e orientados, as crianças podem fazer uso controlado desses recursos eletrônicos, sem, no entanto, deixar de praticar ou diminuir o nível de suas atividades físicas.

Na pré-adolescência a participação nas aulas de Educação Física foi bem satisfatória, com os meninos tendo uma porcentagem maior de participação. Entretanto, as meninas também participavam das aulas com frequência considerável (FIGURA 3A). O resultado era esperado em relação ao gostar do professor de Educação Física na escola (FIGURA 3B).

FIGURA 3. (A) Porcentagem dos resultados da pergunta 2. (B) Porcentagem dos resultados da pergunta 3 – pré-adolescência.



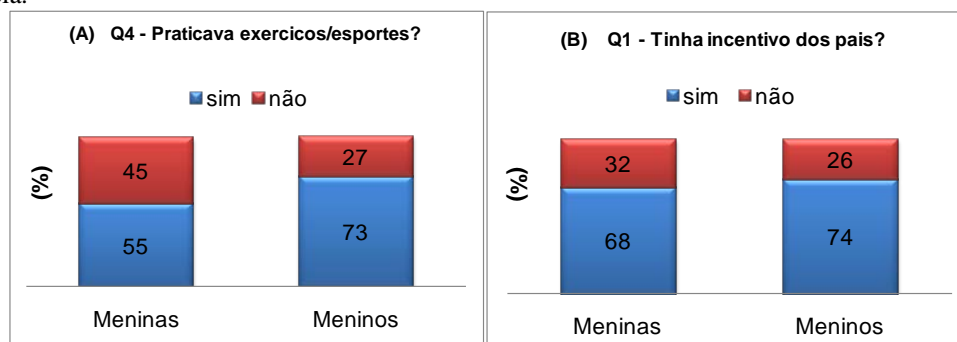
A afetividade e os modelos são importantes para a criança e o adolescente (GALLAHUE & OZMUN, 2003). Nesse caso, o fato dos participantes relatarem gostar do professor de Educação Física pode sugerir uma identificação das crianças com o professor e,

consequentemente, com a prática de atividade física promovida por ele. Isso pode ser um importante agente motivacional. A motivação é importante para a compreensão da aprendizagem e do desempenho de habilidades motoras. Ainda, tem um papel importante na iniciação, manutenção e intensidade do comportamento motor. Sem a presença da motivação, os alunos em aulas de Educação Física, podem desistir da atividade ou então, realizar de forma displicente e desinteressada a atividade proposta (MAGILL, 1984). Nesse contexto, pode-se perceber a importância do professor de Educação Física no incentivo ao hábito de vida fisicamente ativo.

As aulas de Educação Física escolar proporcionam importante contato com os esportes básicos e é onde a criança ou o adolescente começa a entender o bem que a prática de atividade física proporciona para os seres humanos. O incentivo do professor, a forma como ele ministra sua aula e como ele interage com os adolescentes são fundamentais para que eles comecem a ter interesses verdadeiros pelo esporte e a prática regular de atividade física. Além disso, o professor tem um importante papel de transmitir de forma consciente os valores sociais, de comportamento e afetivos, durante a interação professor-aluno (CUNHA, 1989). Se o professor e as aulas não agradarem o aluno, aos poucos ele começará a desanimar das práticas e não terá vontade de procurar um esporte fora da escola. A metodologia de “soltar a bola” para os alunos praticarem suas atividades precisa ser abolida. Nesse caso, as aulas devem ser bem planejadas, com objetivos claros e direcionadas para que o aluno tenha prazer em aprender e praticar os exercícios (ETCHEPARE, PEREIRE & TEIXEIRA, 2005).

A prática esportiva teve um aumento significativo na pré-adolescência, tanto no sexo masculino quanto no sexo feminino (FIGURA 4A). Já o incentivo dos pais aumentou, da infância para a adolescência, mais para as meninas que para os meninos (FIGURA 4B).

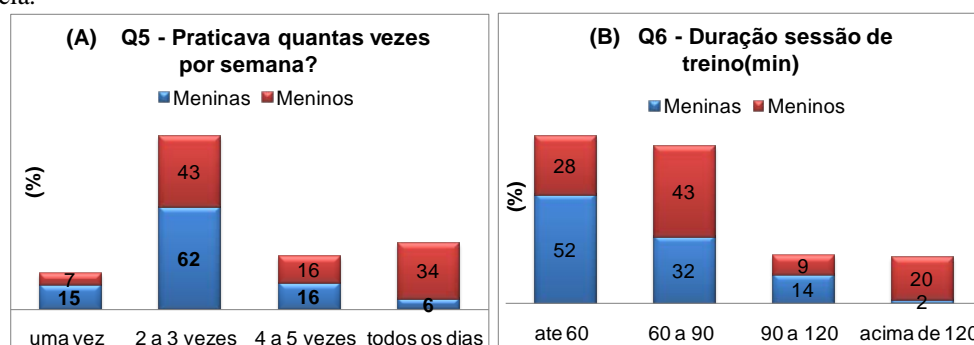
FIGURA 4. (A) Porcentagem dos resultados da pergunta 4. (B) Porcentagem dos resultados da pergunta 1 – pré-adolescência.



Estudos têm apontado que, na sociedade atual, os pais incentivam mais seus filhos a prática esportiva, embora com ênfase na competição. Principalmente naquela que acarretará em vitória e na divulgação do feito (VERARDI & DE MARCO, 2008). Na pré-adolescência os incentivos aumentaram talvez pelo fato de que os filhos praticavam um esporte específico, e não apenas brincadeiras. Por muitos a brincadeira é considerada perda de tempo sem saber que essa é uma fase muito importante na vida da criança (HANSEN et. al., 2007).

Os indivíduos de ambos os sexos praticavam seus esportes com uma maior frequência de 2 a 3 vezes por semana (FIGURA 5A) e a duração era de 60 a 90min para os meninos e até 60min para as meninas (FIGURA 5B).

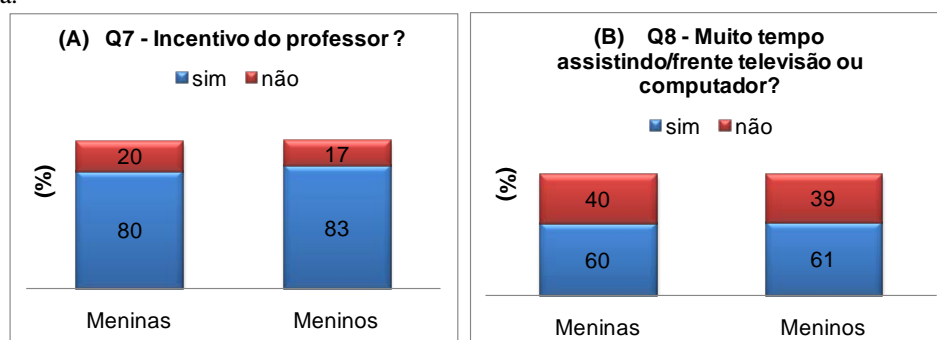
FIGURA 5. (A) Porcentagem dos resultados da pergunta 5. (B) Porcentagem dos resultados da pergunta 6 – pré-adolescência.



Como pode ser notado (FIGURAS 5A e 5B), a maioria dos adolescentes pratica atividades esportivas de 2 a 3 vezes por semana, totalizando de 120 a 270 minutos de práticas semanais. Desta forma, pode-se dizer que os adolescentes desse estudo, principalmente os meninos, são ativos fisicamente, uma vez que a literatura aponta que a prática de atividade física 3 vezes por semana, com total de 150min/semana de exercícios, já mostra resultados positivos para a saúde do indivíduo (PERRETTO, 2011).

Foi observado no presente estudo, que o incentivo do professor aumentou de forma significativa (FIGURA 6A) e que o uso do vídeo game e computador foi mais utilizado pelas meninas do que pelos meninos em relação à infância. (FIGURA 6B).

FIGURA 6. (A) Porcentagem dos resultados da pergunta 7. (B) Porcentagem dos resultados da pergunta 8 – pré-adolescência.

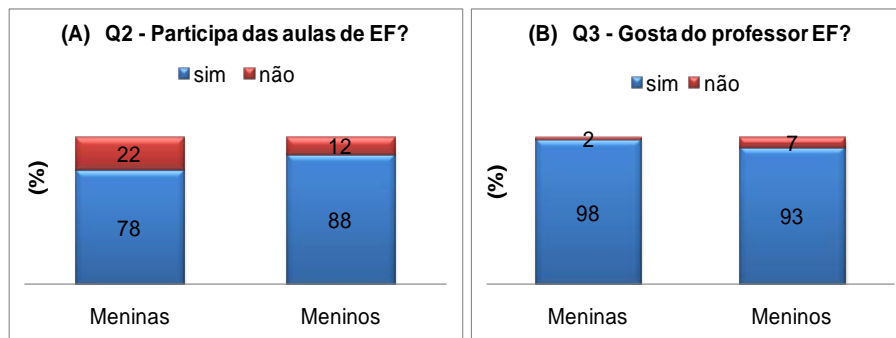


É necessário que sejam criadas expectativas com relação à aprendizagem, para que os alunos se sintam motivados, pois a motivação não depende somente de motivos individuais, mas do sucesso esperado para alcançá-los, e para isso, os professores precisam vencer o cansaço, criar certezas para levar aos alunos a assuntos relacionados aos estudos tornando-os motivados (POZO, 2002, p.42).

Como já foi mencionado, o professor tem um papel importantíssimo na vida de seus alunos e o seu incentivo pode levar a prática correta dos esportes. Mesmo com o aumento do uso do vídeo game e computador pelas meninas elas não deixaram de praticar seu esporte, conciliando de forma saudável as duas praticas. Os meninos já usufruíram menos dessas tecnologias, talvez por isso praticassem mais esportes.

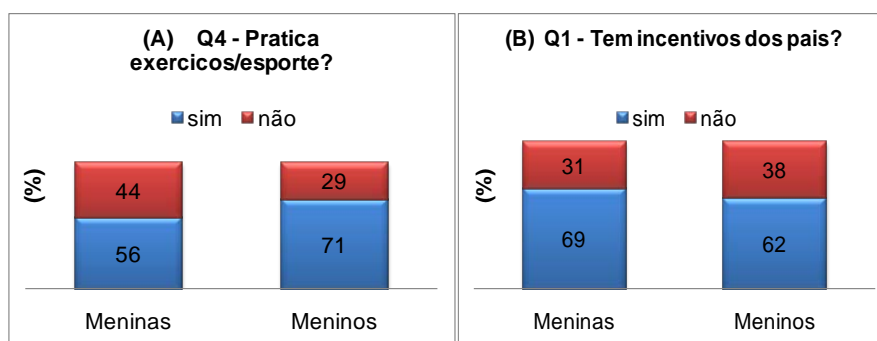
Na adolescência a participação nas aulas de Educação Física teve uma ligeira queda (FIGURA 7A), mas ainda é satisfatória e os adolescentes continuam gostando do professor (FIGURA 7B).

FIGURA 7. (A) Porcentagem dos resultados da pergunta 2. (B) Porcentagem dos resultados da pergunta 3 – adolescência.



Os meninos tiveram um leve aumento na pratica de esportes (FIGURA 8A), já o incentivo dos pais diminuiu (FIGURA 8B).

FIGURA 8. (A) Porcentagem dos resultados da pergunta 4. (B) Porcentagem dos resultados da pergunta 1 – adolescência.



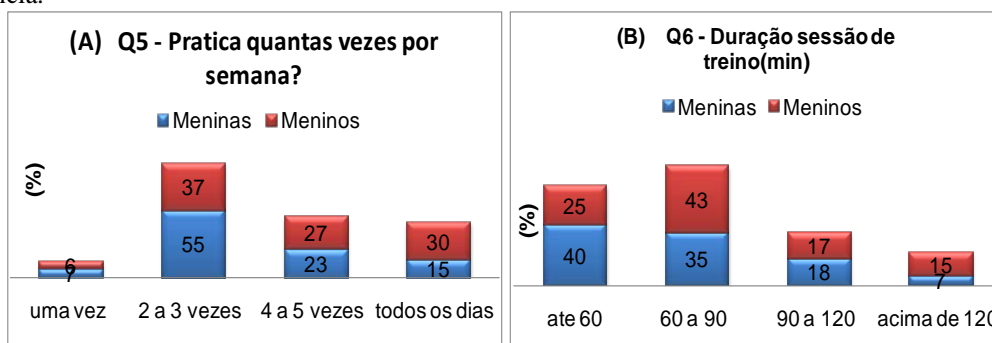
Os resultados continuam satisfatórios, já que na literatura (GONÇALVES et al. 2007) é encontrado que nessa idade existe uma queda significativa da prática regular de atividade física.

Os esportes praticados pelos adolescentes na pré-adolescência e na adolescência são quase os mesmos, o skate é o único diferente, praticado na pré-adolescência por 1% dos meninos (TABELA 2)

TABELA 2. Porcentagem dos esportes praticados na pré-adolescência e na adolescência.

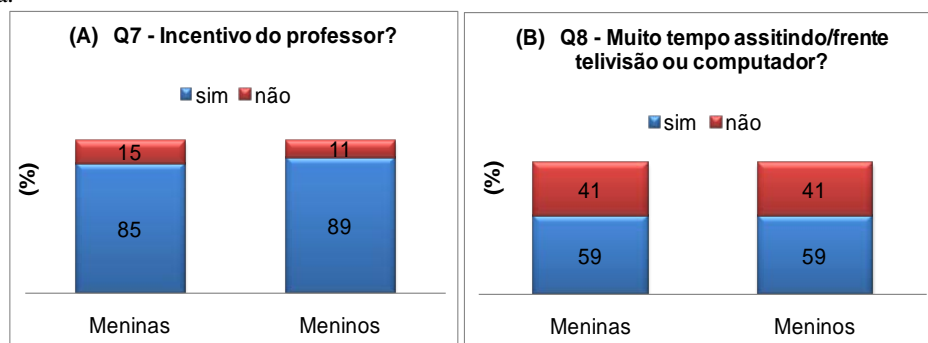
Atividade Física/Esporte fora da escola	Pré-adolescência		Adolescência	
	Meninas	Meninos	Meninas	Meninos
Correr	12%	5%	3%	7%
Futsal	2%	3%	5%	1%
Caminhada	15%	5%	26%	4%
Bicicleta	4%	7%	11%	5%
Musculação	9%	6%	17%	9%
Dança	13%	3%	18%	6%
Vôlei	30%	8%	11%	8%
Futebol	14%	44%	5%	44%
Artes marciais	1%	6%	4%	5%
Natação		7%		7%
Montaria		1%		1%
Basquete		2%		2%
Handebol		2%		1%
Skate		1%		

A prática de esporte de 2 a 3 vezes por semana é a mais utilizada por meninos e meninas (FIGURA 9A), a duração de 60 minutos é preferida pelas meninas e os meninos preferem de 60 a 90 minutos para as praticas de seus esportes (FIGURA 9B).

FIGURA 9. (A) Porcentagem dos resultados da pergunta 5. (B) Porcentagem dos resultados da pergunta 6 – adolescência.

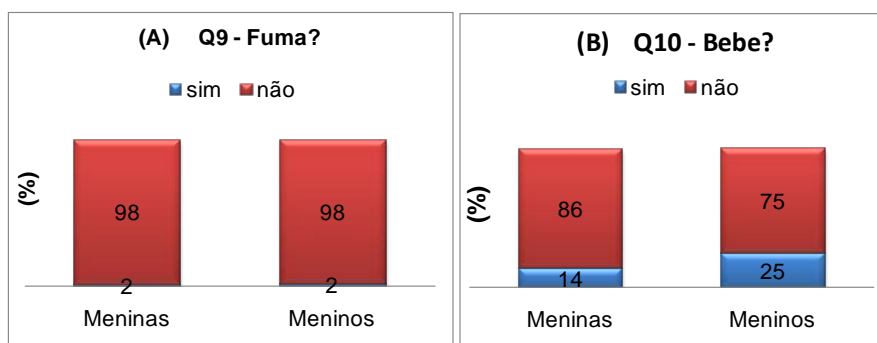
O professor continua realizando seu importante papel, incentivando os adolescentes (FIGURA 10A) para que tenha um futuro sem complicações. O uso da televisão e do computador continua alto (FIGURA 10B).

FIGURA 10. (A) Porcentagem dos resultados da pergunta 7. (B) Porcentagem dos resultados da pergunta 8 – adolescência.



Os fumantes são uma porcentagem mínima entre os adolescentes (FIGURA 11A), já os adolescentes que fazem uso de bebidas alcoólicas são em número considerável entre os meninos (FIGURA 11B).

FIGURA 11. (A) Porcentagem dos resultados da pergunta 9. (B) Porcentagem dos resultados da pergunta 10 – adolescência.



Na adolescência ocorre varias modificações no corpo (somáticas, psicológicas e sociais) e a necessidade de conhecer e viver coisas novas (VIER, et al., 2007). Os autores continuam dizendo que é nessa fase que o adolescente começa a fumar e beber, muitas vezes porque acha bonito outras porque dizem que uma festa não tem graça sem álcool e no sexo feminino fumam para não engordar.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Pode-se concluir com este estudo que o nível de atividade física dos participantes dessa pesquisa não diminuiu com a entrada na adolescência, como era o esperado. Desde a infância até os dias atuais os adolescentes sempre tiveram bom nível de atividade física, o que pode ser explicado pelo incentivo dos pais. O incentivo dos pais sempre esteve presente nas fases da vida de seus filhos. Nesse caso, o exemplo dentro de casa é muito importante para que as crianças e os adolescentes se sintam motivados para as práticas esportivas.

Além das brincadeiras na infância os adolescentes tinham um nível satisfatório de prática regular de esportes específicos em escolinhas e foram observados aumentos importantes nesses níveis com a entrada na adolescência. As meninas também garantiram o lugar nessa porcentagem, aumentando as praticas dessas atividades, assim como os meninos.

Apesar do uso da televisão e do computador ser elevado nas três fases, os indivíduos aparentemente souberam ajustar os dois tipos de diversão.

Esse aumento da prática de atividade física pode também ser por incentivo do professor de Educação Física. O professor e os pais sempre terão um papel importante na formação do adolescente.

Os adolescentes fumantes aparecem em proporções iguais em ambos os sexos e representam uma pequena porcentagem. Entretanto, os adolescentes que utilizam bebidas alcoólicas representam uma porção considerável do grupo avaliado e são predominantes entre o sexo masculino.

5. REFERÊNCIAS

CUNHA, M. I. **O bom professor e sua pratica**. Campinas: Papirus, 1989.

ETCHEPARE, L. S.; PEREIRA, E. F.; TEIXEIRA, C. S. Educação física, vida e currículo. **Efdeportes: Revista Digital**. Buenos Aires: Ano 10, n.87, ago, 2005. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd87/efcur.htm>>. Acessado em: 20 de outubro de 2012.

GALLAHUE, D. L.; OZMUN, J. C. **Desenvolvimento motor bebês, crianças, adolescente e adultos**. São Paulo: Phorte, 2003.

GONÇALVES, H.; HALLAL, P. C.; AMORIM, T. C.; ARAÚJO, C. L. P.; MENEZES, A. M. B. Fatores socioculturais e nível de atividade física no início da adolescência. **Revista Panamericana Salud Publica**. Washington, v. 22, n. 4, p.246-253, out. 2007.

HANSEN, J.; MACARINI, S. M.; MARTINS, G. D. F.; WANDERLIND, F. H.; VIEIRA, M. L. O brincar e suas implicações para o desenvolvimento infantil a partir da psicologia evolucionista. **Revista brasileira de Crescimento Humano**. São Paulo, v.17, n.2, p.133-143, ago. 2007.

HANSEN, J.; MACARINI, S. M.; MARTINS, G. D. F.; WANDERLIND, F. H.; VIEIRA, M. L. O brincar e suas implicações para o desenvolvimento infantil a partir da psicologia evolucionista. **Revista brasileira de Crescimento Humano**. São Paulo, v.17, n.2, p.133-143, ago. 2007.

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 e Movimento**. Brasília, v. 11, n. 4, p.57-62, out. / dez. 2003.

MAGILL, R. A. **Aprendizagem Motora: conceitos e aplicações**. São Paulo: Bles Cher, 1984.

PERRETTO, M. C. A Importância da atividade física para crianças e jovens – Viver Bem. **Revista Digital**. Gazeta Brazilian News: out, 2011. Disponível em: <<http://gazanews.com/colunas/a-importancia-da-atividade-fisica-para-criancas-e-jovens-viver-bem/>>. Acessado em: 13 de outubro de 2012.

PINHO, R. A.; PETRODKI, E. L. Adiposidade corporal e nível de atividade física em adolescentes. **Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano**. v. 1, n. 1, p.60-68. 1999.

Revista Educação Física UNIFAFIBE, Ano II, n. 2, p. 31-41, dezembro/2013.

POZO, J. I. **Aprendizes e mestres: a nova cultura da aprendizagem**. Porto Alegre: Artmed, 2002.

VERARDI, C. E.; DE MARCO, A. Iniciação esportiva: a influência de pais, professores e técnicos. **Revista eletrônica da Escola de Educação Física e Desportos – UFRJ**. v. 4, n.2, jul/dez. 2008.

VIER, B.P.; REGO FILHO, E. A.; CAMPOS, E.; OLIVI, M. Uso de álcool e tabaco em adolescentes. *Revista Arquivo do Mudi*. v. 11, n. 2, p.5-8, 2007.