# ATIVIDADE FISICA HABITUAL E SUA RELAÇÃO COM O NIVEL DE APTIDÃO FÍSICA DOS ALUNOS DO INSTITUTO FEDERAL DE ALAGOAS – IFAL

TÂMINEZ DE AZEVEDO FARIAS[1]
CLISIVALDO DE OLIVEIRA OMENA[2]
CASSIO HARTMANN[3]
ARNALDO TENÓRIO DA CUNHA JUNIOR[4]
JOSÉ ACIOLY DE CARVALHO
(1)INSTITUTO BATISTA DE ENSINO SUPERIOR DE ALAGOAS – IBESA, MACEIÓ-ALAGOAS
(1,2) DOCENTE DO INSTITUTO FEDERAL DE ALAGOAS - CAMPUS MACEIÓ/ AL - BRASIL.
(1 e 3) PROGRAMA EURO-AMERICANO DE PÓS-GRADUAÇÃO *STRICTO SENSU* EM SAÚDE – PEDAGOGIA DO ESPORTE E MEDICINA DO ESPORTE – UNIVERSIDADE CATÓLICA NUESTRA SEÑORA DE LA ASUNCIÓN – UC
(4) DOCENTE DA UNIVERSIDADE FEDERAL DE ALAGOAS - CAMPUS ARAPIRACA/AL - BRASIL.
taminez@hotmail.com

## Introdução

O exercício físico sempre esteve presente no cotidiano do homem desde os tempos primitivos, onde o homem pré-histórico para garantir a sua sobrevivência utilizava a caça, do nado, da pesca, plantar e colher, ou seja era um ser extremamente ativo fisicamente. Já o que chamamos hoje de ginástica, atividade física escolar na forma de jogos e danças surge na Europa no início do século XIX. A partir daí, surgem diversos métodos de exercícios físicos, e no mundo contemporâneo o movimento humano passa ser impresidível na manutenção de uma boa saúde (RAMOS, 1982; BREGOLATO, 2002; DALLO, 2007). Paralelamente a essa evolução, também é possível perceber que essa pratica de atividades físicas vem diminuindo em decorrência da vida cada vez mais facilitada por conta do conforto e da modernidade. O acesso às novas tecnologias vem tornando o homem do século vinte menos ativo em relação ao da antiguidade. A sociedade atual se exercita cada vez menos, um comodismo que desenvolve pessoas sedentárias e com essa inatividade surge às enfermidades hipocinética, e conseqüentemente contribui para o aparecimento de várias doenças causada pela inatividade física. Vários estudos com crianças e adolescentes têm demonstrado o benefício da atividade física no estímulo ao crescimento e desenvolvimento da adolescência. A prática adequada de atividade física condiciona o coração, tonifica os músculos, ajuda a manutenção do peso, favorece a saúde óssea e proporciona bem-estar mental e integração social.

Estudos recentes já apontam cada vez mais, crianças e adolescentes estão menos aptos fisicamente (CUNHA JUNIOR, 2004; GUEDES. 2003). Assim, programas voltados à manutenção e melhoria dos componentes da aptidão física devem ser oferecidos, em especial, aos adolescentes em idade escolar, através da educação física escolar. Tassitano (2007) é enfático em seu estudo quando afirmar que os benefícios da prática de atividade física para a saúde e qualidade de vida de pessoas de todas as idades estão bem documentados na literatura científica.

Entende-se por atividade física qualquer movimento corporal com gasto energético acima dos níveis de repouso. Incluem-se as atividades da vida diária (banhar-se, vestir-se), as atividades do trabalho (andar, levantar e carregar objetos) e de lazer (exercitar-se, praticar esportes, dançar, etc), (NAHAS, 2001). Nieman (1999), diz que a quantidade necessária de exercícios para diminuir o risco de doença cardíaca é de 30 minutos de atividade física de intensidade moderada por dia é o suficiente, com maior diminuição do risco quando são realizadas quantidades maiores de exercícios mais vigorosos. Já está comprovado cientificamente que pessoas ativas fisicamente possuem uma melhor qualidade de vida, têm maior longevidade e

menor risco para desenvolver doenças degenerativas e cardiovasculares. Dessa forma, conforme o exposto acima, o objetivo do presente estudo foi investigar os indicadores de aptidão física relacionados à saúde em escolares do IFAL, e correlacionar esses dados obtidos com o nível de atividade física habitual.

## Metodologia

Foi tomada como universo de estudo, os escolares do 1º e 2º do ensino médio dos cursos de formação técnica do Instituto Federal de Alagoas – IFAL, campus Maceió, matriculados no ano de 2010, de ambos os sexo, na faixa etária de 14 a 17 anos e participando das aulas de educação física.
A amostra constitui-se de um grupo de 83 escolares do IFAL, matriculados e participantes das aulas de educação física, de ambos os sexo, na faixa etária de 14 a 18 anos, dos quais 42 foram do sexo masculino e os mesmos 41 do sexo feminino o que caracteriza um equilíbrio dos avaliados para cada sexo. Os dados referentes aos níveis de atividade física habitual (realização de tarefas domésticas, desempenho de ocupações profissionais, transporte, atividades escolares, lazer e tempo livre) foram obtidos através do Questionário de Atividade Física Habitual – QAFH traduzido e modificado por M. V. Nahas – NuPAF/UFSC para uso educacional. No que diz respeito ao indicador de aptidão física utilizamos o teste de 12 minutos proposto Cooper (1968) que consiste em o avaliado, a partir de um sinal, percorra de forma relativamente constante, a maior distância possível dentro de 12 minutos cronometrados (McArdle 2003, Fernandes Filho 2003, Novaes 1998). As avaliações, mensurações e os testes, foram todos realizados nas dependências do próprio Instituto Federal de Alagoas-IFAL, campus Maceió.

## Procedimento

O procedimento iniciou por uma solicitação que autorize utilizar no estudo, as dependências do Instituto Federal de Alagoas – IFAL, em seguida, os escolares que estejam dentro dos critérios de inclusão, foram informados sobre o objetivo do estudo, dos procedimentos da pesquisa, além da apresentação do termo de livre consentimento que foi assinado pelos alunos de maior idade ou pelos pais/responsáveis caso seja menor de idade.
Para avaliar o nível de atividade física aplicou-se o Questionário de Atividade Física Habitual (QAFH). Este instrumento classifica os indivíduos em quatro níveis de atividade física (Inativo, Moderadamente Ativo, Ativo e Muito Ativo), considerando uma somatória arbitrária a partir de respostas positivas relacionadas aos hábitos de atividade física nas ocupações diárias e de lazer. Esta versão do instrumento mostrou-se prática e fidedigna entre adolescentes e universitários (NAHAS, 2003). Para essa avaliação os escolares foram reunidos em grupos de 5 sujeitos em uma sala de aula. Os participantes do estudo receberam o questionário com instruções e recomendações para o seu preenchimento; não foi estabelecido limite de tempo para o seu preenchimento e as eventuais dúvidas manifestadas pelos investigados eram prontamente esclarecidas pelo profissional que acompanhava a coleta de dados. Durante o preenchimento do questionário os escolares não se comunicaram entre si.
O nível de aptidão física foi avaliado através do teste de Cooper, realizado na própria pista de atletismo de 300m do IFAL, onde os escolares foram orientados previamente que, a partir de um sinal, percorra de forma relativamente constante, a maior distância possível dentro de 12 minutos cronometrados. Ao final deste tempo, avisado por outro sinal, o indivíduo deve parar e permanecer onde estiver até que seja feita a anotação de sua marca. Anotam-se os metros percorridos pelo indivíduo durante o tempo estabelecido. Esse teste proposto por Cooper classifica o individuo, a depender da idade e o sexo em Muito Fraco, Fraco, Médio, Bom e Muito Bom.

**Resultados**

No que se referem ao nível de Atividade Física Habitual - AFH, de todos os 83 escolares avaliados, segundo o QAFH, os resultados evidenciaram que, a maioria, 42% dos avaliados apresenta-se ativos, enquanto 13% encontram-se pontuados como Muito Ativos, 29% Moderadamente Ativos e por fim 16% se encontram inativos. Quando dividimos por sexo, encontramos os seguintes valores: no grupo dos meninos 22% são Muito Ativos, 37% Ativos, 22% Moderadamente Ativos e apenas 19% Inativos. Já no grupo das meninas percebe-se que 47% são Ativas, enquanto apenas 5% encontram-se Muito Ativas, tendo 36% Moderadamente Ativas e 12% Inativas. Percebe-se nessa relação entre meninos e meninas que existe uma proporção um pouco maior de escolares ativos e muito ativos do sexo masculino. O que se reflete até durante as práticas realizadas nas aulas de educação física.

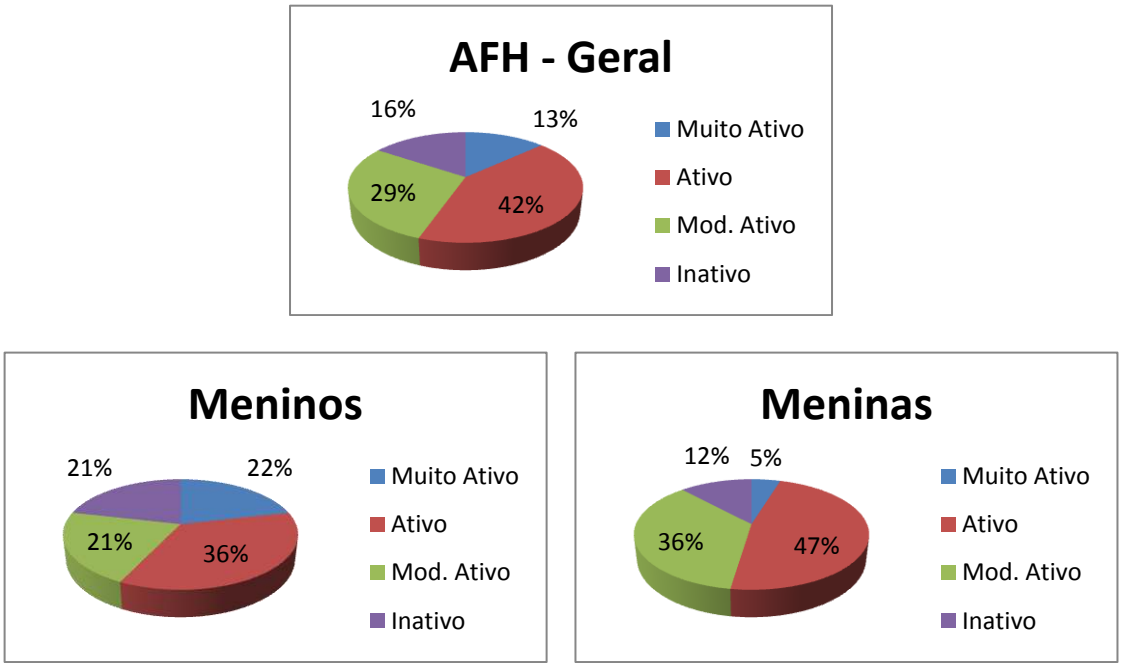
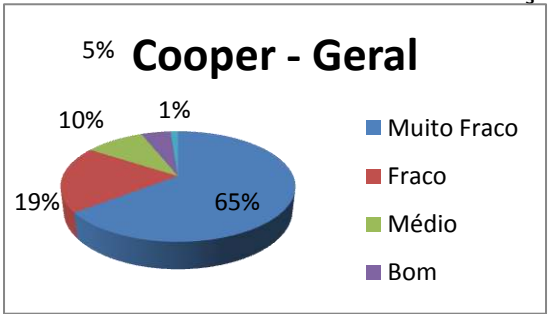



*Fig.1 Gráfico AFH*

Na avaliação da capacidade aeróbia avaliada pelo teste dos 12 minutos proposto por Cooper. Os resultados evidenciaram no que se diz respeito ao nível de atividade física habitual, que, a maioria, 42% dos avaliados apresenta-se ativos, enquanto 13% encontram-se pontuados como Muito Ativos 29% Moderadamente Ativos e por fim 16% se encontram inativos. Já em relação à capacidade aeróbia, pôde-se observar que a grande maioria encontra-se classificadas como Muito Ruim com 65% no nível de atividade física aeróbia avaliada pelo teste proposto por Cooper, onde notamos também que 19% encontram-se Fraco, 10% classificados como médio 5% Bom e apenas 1% como Muito Bom. Esses resultados são preocupantes, considerando que os níveis da capacidade aeróbia estão muito baixos. Estudos como Martins (2000), Nieman (1999), Dantas (1998), Matsudo et al (2002) alertam que níveis baixos de atividade física aumentam riscos para o desenvolvimento de diversas doenças.



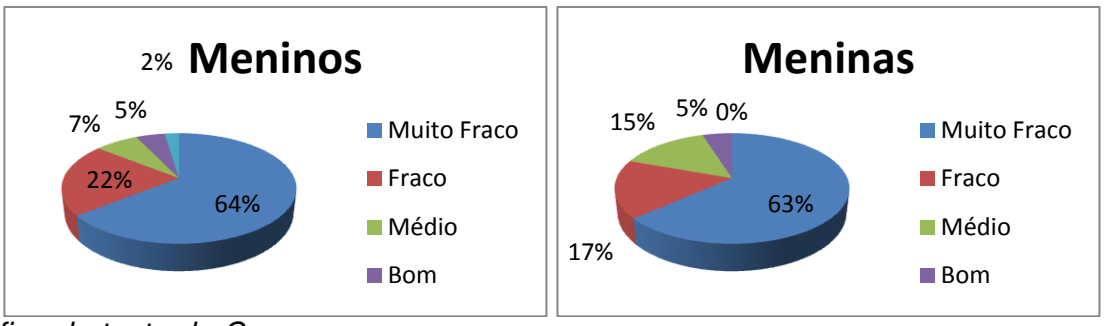



*Fig.2 Gráfico do teste de Cooper*

**Discussão**

Os resultados do estudo indicam que existem diferenças, mas não tão grandes nos valores encontrados quando comparamos os alunos do sexo masculino e feminino.

No que se diz respeito ao nível de AFH, pudemos observar que os escolares avaliados estão classificados na sua maioria, 55%, entre muito ativos e ativos. Dados que nos faz destacar como positivo, visto o conhecimento dos benefícios de ter um hábito regular da prática de atividades físicas diárias, que, além de sentir-se bem, previne doenças crônicas, como hipertensão, diabetes, obesidade, alem de melhorar o equilíbrio, mais força, melhor coordenação psicomotora, flexibilidade, resistência e capacidade cardio-respiratória, como deixa claro Lopes (2004) em pesquisa feita recentemente. Lembremos que a escola, para muitas crianças, se constitui na única oportunidade de acesso às práticas de atividades físicas (MARQUEZ, 1999).

Ao analisarmos os valores do nível da capacidade aeróbia pelo teste de Cooper, podemos observar que, tanto os indivíduos do gênero masculino como do feminino apresentam valores abaixo, principalmente quando comparados com os resultados obtidos anteriormente no QAFH. O estado de aptidão física encontrado no teste de 12 minutos pelos escolares do IFAL nos mostrou que a grande maioria estar classificada como Muito Baixos, que corresponde a 65% dos avaliados. Assim, a probabilidade de aparecimento de doenças cardiovasculares e outras patologias associadas à inatividade física é maior nesses indivíduos.

**CONCLUSAO**

Contudo, ao considerar associações entre atividade física habitual e indicadores da aptidão física, capacidade aeróbia, observou-se uma associação pouco significativa. Já que os dados colhidos no QAFH classificaram os avaliados como ativos fisicamente, informação que não condiz com o resultado do condicionamento cardiorrespiratório, onde o resultado aponta a maioria dos escolares muito fracos fisicamente.

Dessa forma, os achados do estudo nos leva a concluir que adolescentes sendo habitualmente ativos não garantem necessariamente que possam ser aptos fisicamente. Outros fatores, que não apenas os hábitos de prática de atividade física podem influenciar os componentes da aptidão física relacionada à saúde.

**Referencial Bibliográfico**

Bregolato, RA Cultura corporal da cinástica. Coleção Educação Física Escolar: no princípio da totalidade e na concepção histórico-crítica, vol.2. ícone Editora; São Paulo, 2002.

Dallo, AR; A Ginástica como Ferramenta Pedagógica: O Movimento como Agente de Formação . 1ª Ed; EDUSP. São Paulo, 2007

Dantas, E. H. M.. A prática de preparação física. (4ed). Rio de Janeiro: Sharpe. 1998

Fernandes Filho, J. A prática da avaliação física. 2ª edição. Rio de Janeiro: Shape, 2003.

COOPER, K.H. *A means of assessing maximal oxygen intake: correlation between field and treadmill testing.* JAMA 1968; 203: 135-8.

CUNHA JÚNIOR, A. T. ; CUNHA, A. C. P. T. ; MIOTTO, G. . Indicators of obesity in a group of individuals of the third age of the municipal district of Concórdia.. The FIEP Bulletin JCR, Foz do Iguaçú, v. 74, p. 563-566, 2004
GUEDES, D.P. GUEDES, J.E.R.P. *Manual Pratico para Avaliação em Educação Física*, Sao Paulo, Manole, 2006
GUEDES, DP; GUEDES, JERP. Controle do peso corporal, atividade física e nutrição. Rio de Janeiro, Editora Shape, 2003.
HALLAL, P. C. et al. Atividade física em adolescentes brasileiros: uma revisão sistemática. Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano. V.9. n.1. p.55-60. 2007
McArdle WD, Katch FI, Katch VL. Fisiologia do exercícioenergia, nutrição e desempenho humano. 5. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2003.
Martins, M. O. (2000). Estudo dos fatores determinantes da prática de atividades físicas de professores universitários. Dissertação de Mestrado, Universidade Federal de Santa Catarina.
MATSUDO, SM; et al. Nível de atividade física da população do Estado de São Paulo: análise de acordo com o gênero, idade, nível socioeconômico, distribuição geográfica e de conhecimento. *Rev. Bras. Ciên. e Mov.* Brasília v. 10 n. 4 p. 41-50 outubro 2002
Nahas MV. Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. 3. d.Londrina: Midiograf; 2003.
Nascimento, PAM; Avaliação da Aptidão Física de Acordo com a Prática de Actividade Física numa População Adulta da Zona Litoral Portuguesa do Distrito de Coimbra e Leiria [Monografia]; Universidade de Coimbra; Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física; Coimbra; 2008.
Nieman, DC. Exercício e Saúde. São Paulo: Manole, 1999.
*Novaes,* JS; Vianna, MV. *Personal Training e Condicionamento Físico* em Academia. Rio de Janeiro, Shaper; 1998
RAMOS, JJ. Os exercícios físicos na história e na arte. São Paulo: IBRASA, 1982.
Rogatto, GP; Composição corporal e perfil antropométrico de ginastas masculinos; Educación física y deportes; Nº. 59, 2003
TASSITANO, R. M. BEZERRA, J. TENÓRIO, M. C. M. COLARES, V. BARROS, M. V. G.

CASSIO HARTMANN
RUA ARTUR BULHÕES Nº 244 APTO 506
BAIRRO: MANGABEIRAS
CEP: 57037-450
MACEIÓ/ALAGOAS