ESTILO DE VIDA ASSOCIADO AO NIVEL DE ATIVIDADE FISICA DIÁRIA DE ESTUDANTES DE UMA ESCOLA PÚBLICA DE MACAPÁ/AP

DANYLO JOSÉ SIMÕES COSTA
MARCIA KELLY FONSECA DA COSTA
DEMILTO YAMAGUCHI DA PUREZA

Universidade Federal do Amapá – Macapá/AP – BRASIL
danylo_costa18@hotmail.com

INTRODUÇÃO

A prática de atividades físicas sistematizadas e não sistematizadas no cotidiano de crianças e adolescentes, suficientes para a melhoria e manutenção dos aspectos ligados a saúde e qualidade de vida, pode gerar benefícios econômicos por contribuir com a diminuição de custos referentes a serviços para a saúde da sociedade.

Os hábitos de atividade física adquiridos na infância podem ter relação direta com o nível de atividade física na idade adulta dos estudantes. A prática regular de atividade física sistematizada possui uma relação inversa com as doenças crônicas não transmissíveis e tem um efeito positivo na qualidade de vida e em outras variáveis cognitivas e na aderência de atividade física ao longo da vida diária. (LUCATO, 2000; REYNOLDS et al.,1990; TANI,1996,1999).

O sedentarismo ou a inatividade física tem aumentado frequentemente em todas as faixas etárias. Os crescimentos dos índices de inatividade física podem afetar e comprometer diretamente a saúde e a qualidade de vida não apenas dos adultos, mas também de crianças e adolescentes

Este artigo tem como objetivo principal descrever/analisar o nível de atividade física diária no estilo de vida de estudantes de uma escola pública de Macapá/AP.

TRAJETÓRIA METODOLÓGICA

Este artigo teve como método de abordagem a pesquisa qualitativa e quantitativa que para Demo (1999, p.21): “uma avaliação qualitativa dedica-se a perceber tal problemática para além dos dados quantitativos usuais”.

Quanto ao local da pesquisa está foi realizada na Escola Estadual Lauro de Carvalho Chaves localizada no Bairro do Muca na cidade de Macapá/AP. A pesquisa desenvolveu-se sob autorização da direção da escola e assinatura do termo de consentimento livre e esclarecido pelos pais ou responsáveis dos alunos. Este estudo teve como público alvo 68 alunos de 5º a 8º série do ensino fundamental, que foram divididos em dois grupos com 34 meninas e 34 meninos com idades entre 11 à 16 anos.

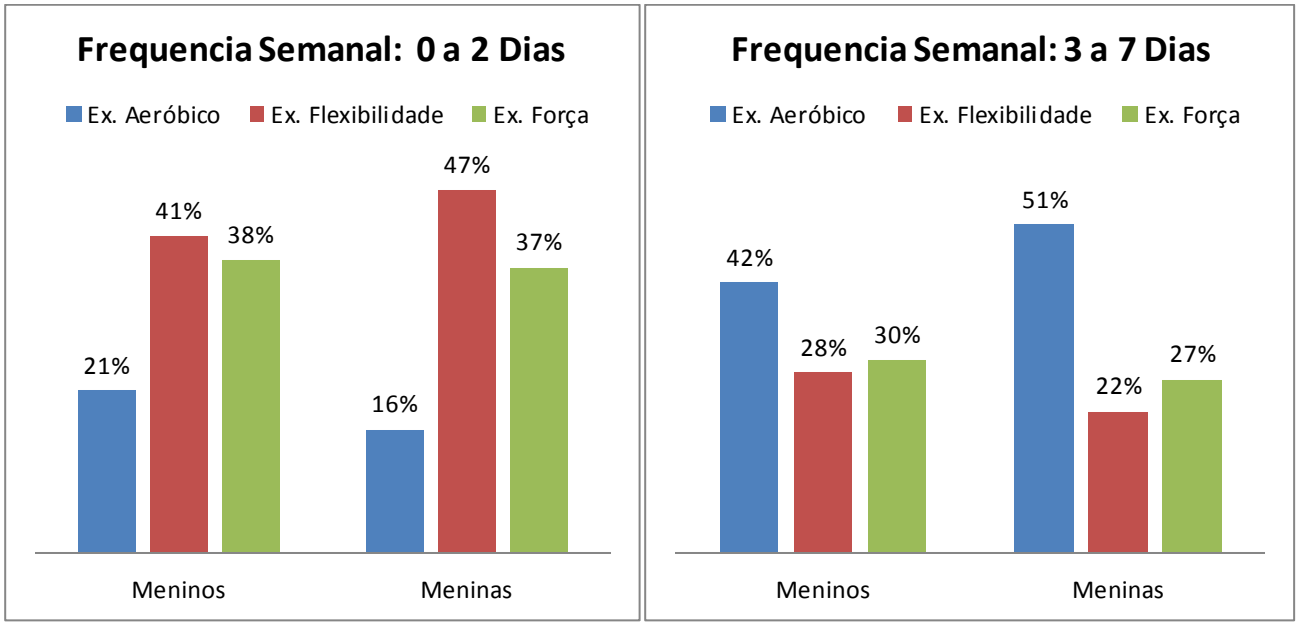
Como instrumentos para coleta de dados foi utilizado um questionário com 4 perguntas fechadas e 1 aberta, na qual consistia na caracterização das atividades físicas diárias que os alunos mais praticam.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

As analises e discussões dos dados a seguir estão embasadas nas respostas obtidas após a aplicação do questionário. Os resultados serão apresentados através de gráficos com informações colhidas *in loco.*

O gráfico 1 abordou o seguinte questionamento: nas ultimas 4 semanas, quantos dias em média por semana você faz exercício aeróbico, exercício de flexibilidade e força, num total de 30 a 60 minutos ou mais? Neste gráfico foram considerados exercícios de intensidade média como andar, andar de bicicleta devagar, jogos ao ar livre e afazeres domésticos. Exercícios de intensidade mais elevada como corrida, brincadeiras, jogos esportivos como futebol e lazer. Também exercícios de flexibilidade como, tocar os pés, flexão dos joelhos, extensão das pernas, além de Exercícios de forçar como, abdominais, extensões de braços e exercícios com pesos.

Gráfico 1. Exercícios Aeróbicos, Exercício de Flexibilidade e Força.



No Gráfico 1 a frequência semanal de adesão a atividade física praticada pelos estudantes em forma de exercício aeróbico entre 0 a 2 dias, considerou 21% dos meninos que se enquadram neste critério e 16% das meninas praticam nesta frequência. Segundo Who (2011) a maior parte da atividade física diária praticada pelas crianças e adolescentes na faixa etária de 5 a 17 anos deve ser de cunho aeróbica, sendo a intensidade moderada e vigorosas, incluindo aquelas que estimulem a musculatura e ossos, e pelo menos com a frequência de 3 vezes na semana.

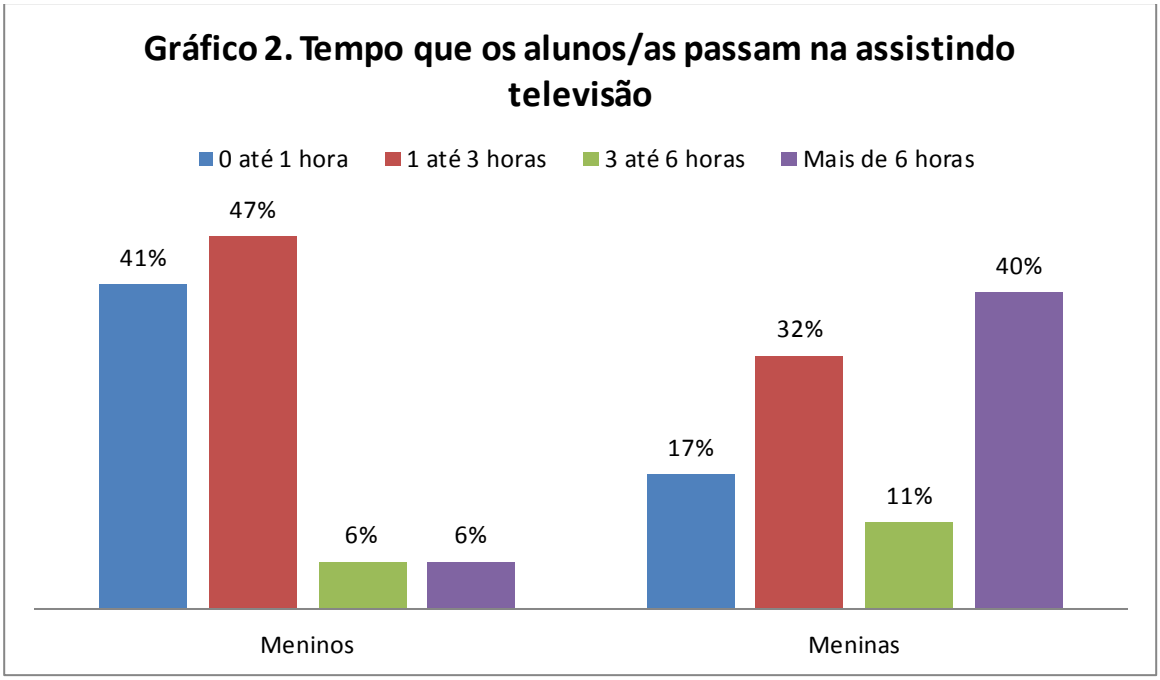
Tal fato recomendado pela Organização Mundial de Saúde, pode ser evidenciado na frequência semanal de 3 a 7 dias com 42% da pratica de exercícios aeróbios feita pelos meninos e 51% pelas meninas, este resultado desta variável da pesquisa possui especificidades que caracterizam esta porcentagem maior, pois as meninas relataram que praticam mais atividades físicas de cunho doméstico, como varrer a casa, passar roupa, lavar a louça, além de também praticam brincadeiras como pular corda, pira-pega, queimada e alguns esporte como natação, vôlei e futebol, sendo esses últimos praticados poucas vezes na semana. Associado da pratica de jogos e esportes e afazeres domestico, o exercício aeróbio se faz mais presente na vida das meninas do que dos meninos.

Para os exercícios de flexibilidade, percebe-se que 41% dos meninos praticam de 0 a 2 dias e 47% as meninas praticam na mesma frequência, sendo insuficiente para ambos os sexos este tipo de exercício físico, porém, na variável da frequência de entre 3 a 7 dias, (recomendada pela OMS para se determinar um individuo ativo, aliado a pelo menos 150 minutos semanas) 28% dos meninos praticam exercício de flexibilidade e 22% das meninas participam de atividades ligada a este tipo de exercício físico. Os meninos alcançaram um nível de adesão mais alto que as meninas durante a semana, entretanto, isso não significa que eles são mais flexíveis que elas, pois Weineck (1991) considera que essas diferenças entre meninas e meninos são provenientes

de uma maior capacidade de estiramento e elasticidade da musculatura e dos tecidos conectivos do sexo feminino, além por um alto nível de estrógeno e retenção de liquido, coloca essa leve vantagem nas meninas em serem flexíveis. Apesar disto o resultado mostra que cada vez mais os meninos estão aderindo este tipo de exercício físico essencial para a manutenção da saúde.

Para o exercício de força com a frequência de 0 a 2 dias ficam os meninos com 38% e a meninas com 37%, e na frequência entre 3 a 7 dias (frequência ideal), 30% dos meninos praticam atividades ligadas a força muscular e 28% das meninas vivenciam este tipo de atividade física, percebe-se que com uma leve diferença os meninos praticam mais exercícios que utilizam a força, do que as meninas. Para Rhea (2011) durante a infância e o início da adolescência, não há diferença significativa na força entre meninos e meninas, logo após estes períodos, os meninos tornam-se progressivamente mais fortes e as meninas não aumentam significativamente a força muscular.

Gráfico 2. Tempo você passa na frente da TV



Estudos como os de Dennison, (2002), Sichieri & Souza, (2008) e Vioque et al., (2000), apontam que o tempo que os jovens passam assistindo programas na televisão contribui na formação de um estilo de vida sedentário. Concomitante a isto, as meninas geralmente são as menos engajadas na pratica sistemática de atividade física, passando ocupar o tempo livre com comportamentos sedentários, exemplo disto é resultado da variável que traduz a frequência em horas assistidas de televisão, sendo 40% para mais de 6 horas na frente da tv para as meninas, e 6% para os meninos. Vale ressaltar que quanto mais tempo estes adolescentes ficarem na frente da televisão menos irão aderir a prática de atividades físicas. Segundo Barros (2012, p.4) “as meninas assistem, em média, mais televisão do que os meninos, todos os dias da semana e nos fins de semana”.

Para Wagner (2005) a maior participação das meninas em atividades de cunho doméstico em relação aos meninos, além de passarem mais tempo dentro de suas residências, pode ser alguns fatores que determinam esse tempo gasto na frente da TV.

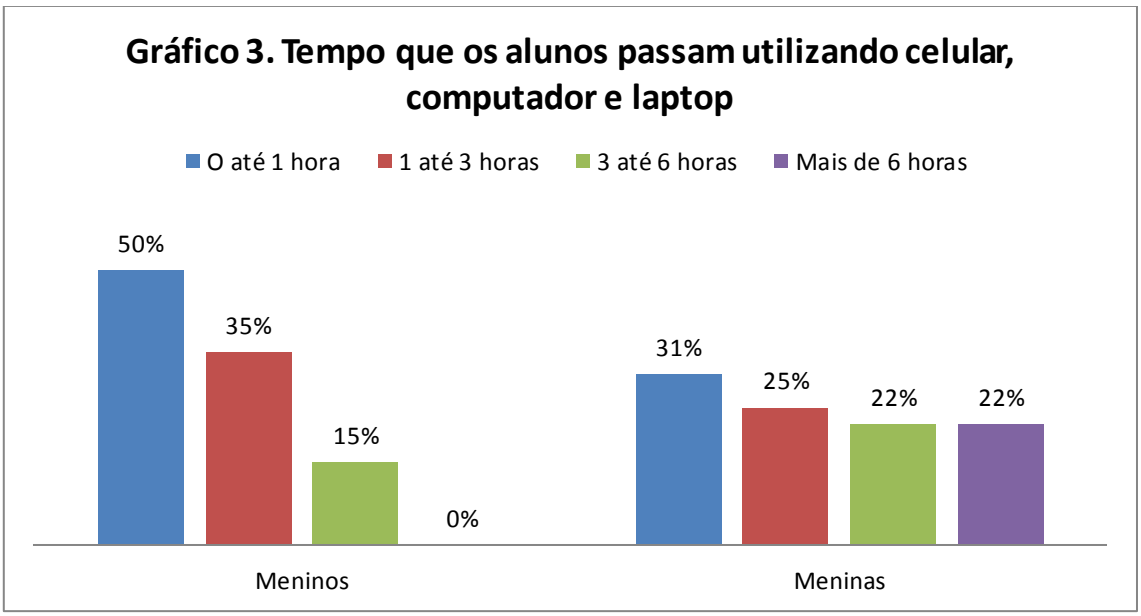
Além disso, pesquisas como de Marshall e Ramirez (2001) afirmam que adolescentes que assistem mais televisão apresentam maior ingestão calórica, através do consumo na maioria das

vezes sem moderação de alimentos e bebidas densamente energéticas advindos da publicidade ou dos efeitos psicossociais em que estes jovens estão inseridos.

É importante ressaltar que muitos pais ficam inseguros em deixar seus filhos brincarem ao ar livre e utilizar espaços públicos como praças para a prática de atividade física sem a presença deles, em razão disso crianças e adolescentes tendem a ocupar seu tempo livre com comportamentos sedentários, como por exemplo, assistir televisão mais de 6 horas por dia.

De acordo com o gráfico 5 pode-se identificar que 50% dos meninos e 31% das meninas passam de 0 até 1 hora do dia utilizando equipamentos eletrônicos, e 35% dos meninos e 25% das meninas utilizam esses equipamentos por 1 até 3 horas, além de 15% dos meninos e 22% das meninas usam estes aparelhos por 3 a 6 horas do dia . Ainda é perceptível observar no gráfico que 22% das meninas utilizam mais de 6 horas estes equipamentos diferente dos meninos que não utilizam.

Gráfico 3. Tempo que os alunos/as passam utilizando computador, laptop, celular.



De acordo com o gráfico 3, pode-se identificar que 50% dos meninos e 31% das meninas passam de 0 até 1 hora do dia utilizando equipamentos eletrônicos, e 35% dos meninos e 25% das meninas utilizam esses equipamentos por 1 até 3 horas, além de 15% dos meninos e 22% das meninas usam estes aparelhos por 3 a 6 horas do dia . Ainda é perceptível observar no gráfico que 22% das meninas utilizam mais de 6 horas estes equipamentos diferentes dos meninos que não utilizam.

Para Farias Júnior (2002, p.10) “depois do tempo despendido diariamente em sala de aula (cerca de 4 a 5 horas/dia), o tempo de assistência à TV e uso do computador, representa as atividades nas quais os adolescentes despendem maior parte do seu tempo diário.” Inclui-se neste contexto citado pelo autor também o uso constate do celular pelos adolescentes que tem crescido com o avanço tecnológico. O aumento da utilização de equipamentos como celular, computador e laptop trás riscos a saúde, pois pode prejudicar o sono, comprometer o crescimento de crianças e adolescentes, além de gerar crises de ansiedade. A American Academy Of Pediatrics,(2001) sugere que crianças e adolescentes não gastem mais do que 120 minutos por dia com esses eletroeletrônicos.

É importante destacar que esses comportamentos sedentários contribuem para diminuição dos gastos calóricos o que pode influenciar na aparição da obesidade. Segundo Silva et al (2010) A possibilidade de crianças e adolescentes desenvolverem sobrepeso e obesidade em função do tempo desperdiçado com atividades como assistir televisão, utilizar computador, videogame entre outros, pode estar relacionada à diminuição da atividade física, o que acarreta um menor gasto energético diário, além do tempo gasto em frente destes aparelhos estar relacionado com um aumento no consumo de alimentos calóricos e gordurosos.

CONSIDERAÇÕES...

As meninas tiveram uma leve adesão a mais a exercícios aeróbios, porem, tais exercícios incluem serviços domésticos, deslocamentos para lugares como a escola e atividades ligadas ao lazer e esportes, e os meninos com mais adesão a exercícios de flexibilidade e de força, sendo este ultimo tendo um aumento mais frequente na idade adulta, além disso as meninas tiveram um tempo maior descritos na frente da tv e na utilização de aparelhos eletrônicos influenciando diretamente na inclusão ao estilo de vida inativo, podendo acarretar problemas de saúde. É perceptível que ao longo dos anos a população jovem brasileiro pouco vem aderindo a atividade física, tal fato remete-se a ideia da falta de politicas de saúde publica preventiva como a efetivação da atividade física como “remédio” com baixo custo e eficiente para a diminuição de indicadores de sedentarismo entre crianças e adolescentes. Portanto faz-se necessário criar ações imediatas como politicas públicas de saúde para a pratica de exercícios físicos no cotidiano de crianças e adolescentes para torna-las pessoas com um estio de vida ativo.

REFERÊNCIAS

AMERICAN ACADEMY OF PEDIATRICS. Children, Adolescents, and Television. **Pediatrics**, Elk Grove Village, n. 107, p. 423426, 2001.

DEMO, P. **Avaliação Qualitativa:** polêmicas do nosso tempo. 6ª ed. Campinas, SP: Autores Associados, 1999.

DENNISON BA, ERB TA, JENKINS PL. Television Viewing and Television in Bedroom Associated With Overweight Risk Among Low-Income Preschool Children. Pediatrics. 2002; 1 09:1 028-35.

FARIAS JUNIOR, J.C. Estilo de vida de escolares do ensino médio no município de Florianópolis, Santa Catarina, Brasil. Florianópolis, S.C, 2002. Dissertação (Mestrado)- Educação Física, UFSC.

LUCATO, S. Iniciação e prática esportiva escolar e suas dimensões socioculturais na percepção dos pais. São Paulo, S.P, 2000, 79 p. *Dissertação (Mestrado)*- Escola de educação Física e Esporte, USP.

MARSHALL, S, RAMIREZ, E.. Reducing sedentary behavior: A new paradigm in physical activity promotion. Am J Lifestyle Med 5(6):518–530, 2011.

REYNOLDS, K.D. et al. Psychosocial predictors of physical activity in adolescents, *Preventive Medicine,* v. 19, p. 541 - 551, 1990.

SILVIA, M.P, et.al. Comportamento sedentário relacionado ao sobrepeso e à obesidade em crianças e adolescentes. *Pensar a Prática,* Goiânia, v. 13, n. 2, p. 115, maio/ago. 2010. Disponível em: http://www.revistas. ufg.br/index.php/fef/article/view/6709. Acesso em 18 Nov. 2013.

SICHIERI R, SOUZA RA. **Estratégias para prevenção da obesidade em crianças e adolescentes**. Cad Saude Publica. 2008; 24 (2):209-34.
TANI, G. **Cinesiologia, educação física e esporte**: ordem emanente do caos na estrutura acadêmica. *Motus Corporis,* v-3, p.9-49, 1996.

WHO. World Hearlh Organization. Global Recommendations on Physical Activity for Health. Acessado em: 20 de Novembro de 2013, as 14:20.

WAGNER, A. **Como se perpetua a família?** A transmissão dos modelos familiares. Porto Alegre: EDIPUCRS, 2005.

WEINECK, Jürgen. Biologia do Esporte. São Paulo: Manole, 1991.

VIOQUE J, TORRES A, QUILES J. Time spent watching television, sleep duration and obesity in adults living in VALENCIA, Spain. Int J Obes Relat. Metab Disord. 2000 Dec; 24(1 2):1 683-8.

BARROS, M. A realidade do cotidiano dos escolares adolescentes da rede municipal do ensino fundamental de Niterói diante da televisão e da prática de atividade física. **Revista Eletrônica do Polo de Niterói**, América do Norte, 1, out. 2012. Disponível em http://www.seer.unirio.br/index.php/poloniteroi/article/view/2334/1723. Acesso em: 18 Nov. 2013.

End.: Av: Raimundo Ferreira da Silva, nº 290, Bairro Muca, Macapá, Amapá, Brasil.
Tel: (96) 91325971
E-mail: danylo_costa18@hotmail.com