

PROJETO PRÁTICA – UM ESTUDO DE COORTE COM ESCOLARES

MÁRCIO BOTELHO PEIXOTO¹; INÁCIO CROCHEMORE MOHNSAM DA SILVA²; INDIÁRA ALEXANDRA VILELA DA SILVA³; JAYNE SANTOS LEITE⁴; GIANCARLO BACCHIERI⁵; THIAGO TERRA BORGES⁶; HELEN GONÇALVES⁷

¹ Programa de Pós-Graduação em Epidemiologia– UFPel – marcio_b_peixoto@hotmail.com
Programa de Pós-Graduação em Epidemiologia– UFPel – inacio_cmsf@yahoo.com.br

³ Escola Superior de Educação Física - UFPel – indiara_vilella@hotmail.com

⁴Escola Superior de Educação Física - UFPel – jayne.leite@ufpel.edu.br

⁵Instituto Federal Sul-Rio-Grandense – gibac@hotmail.com

⁶Instituto Federal Sul-Rio-Grandense – thiagotborges@yahoo.com.br

Programa de Pós-Graduação em Epidemiologia– UFPel – hdgs.epi@gmail.com

1. INTRODUÇÃO

A recomendação atual para adolescentes e relativa à prática de atividade física, dada pela Organização Mundial da Saúde, é de que devem realiza-la diariamente por pelo menos 60 minutos em cada sessão (WHO, 2010). A prática regular de atividade física desempenha importante papel na manutenção da saúde e na redução dos fatores de risco para a ocorrência de diversas doenças crônicas não transmissíveis.

Em Pelotas/RS, onde uma série de estudos sobre a epidemiologia da atividade física foram realizados, mais de 50% dos adolescentes entrevistados eram inativos (BASTOS e HALLAL, 2006). Sabe-se que a cadeia de determinação da prática de atividade física é complexa e envolve aspectos políticos, ambientais, culturais, sociais e demográficos (BAUMAN, 2012). Portanto, diversos fatores podem influenciar os indivíduos na tomada de decisão sobre adesão ou não a um estilo de vida mais ativo (SALLIS, 2000).

Embora diversos estudos abordem o tema atividade física em adolescentes e/ou escolares, ainda não está claro na literatura a influência e interação entre o estresse percebido, as variações sazonais, as barreiras e a motivação para a prática na população adolescente. Ainda há a necessidade de um olhar mais amplo para quais fatores que podem influenciar a prática de atividade física, tanto no lazer quanto no deslocamento.

Portanto, o principal objetivo deste estudo é investigar prospectivamente a associação entre a prática de atividade física e o estresse percebido, e avaliar a relação entre a prática de atividade física semanal e a aptidão física cardiorrespiratória em adolescentes escolares.

2. METODOLOGIA

Para realização deste estudo, foi estabelecida uma parceria entre professores do Instituto Federal Sul-Rio-Grandense (IFSul) – Campus Pelotas e professores e alunos dos Programa de Pós-graduação em Epidemiologia, da Universidade Federal de Pelotas (UFPel). A metodologia adotada foi prospectiva observacional, na qual todos os alunos adolescentes (até 19 anos) ingressantes nos cursos diurnos técnico-integrado no IF-Sul Pelotas, em março de 2014, serão acompanhados regularmente, com entrevistas e medidas, até o final do segundo semestre de 2015.

Serão realizados seis acompanhamentos. Até a presente data, ocorreram três acompanhamentos em 2014 e um em 2015, sendo previsto mais dois até o final do ano.

Adolescentes portadores de alguma deficiência física severa ou qualquer doença que impossibilitasse a prática de atividade física de forma crônica foram excluídos do estudo.

As variáveis avaliadas por meio de questionário foram: prática de atividade física no lazer e no deslocamento, barreiras e motivações para a prática de atividade física e estresse percebido (BASTOS, 2008; ROGERS & MORRIS, 2003; REIS, 2005).

O estresse percebido – isto é, como percebemos as situações como estressantes (COHEN, 1988) – foi avaliado com questionário contendo dez perguntas, com respostas em escala likert e pontuação máxima total de 50 pontos. Além disso, foram realizados testes de consumo máximo de oxigênio para a avaliar a aptidão física aeróbia (LÉGER, 1982).

Os questionários, testes físicos e avaliação da composição corporal foram aplicados e conduzidos durante os períodos de aula de educação física do IF-Sul. Esta logística está sendo adotada em todos os seis acompanhamentos.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Este trabalho apresenta parte dos resultados do estudo mais amplo. Em 2014, 243 adolescentes ingressantes no IF foram entrevistados nos três acompanhamentos (março, agosto e novembro). Destes, 55% eram do sexo masculino, com idade média de 15,5 anos ($DP \pm 1,15$) e 82% dos adolescentes se caracterizaram com cor da pele branca.

Em relação a prática de atividade física no lazer, os achados indicam que ao longo de 2014 houve redução dessa prática no lazer. No primeiro acompanhamento (A1) a prevalência de adolescentes fisicamente ativos (300 minutos ou mais de atividade física por semana) foi de 32,6%; no segundo acompanhamento (A2) esta prevalência diminuiu para 30,8% e, no último acompanhamento, final do segundo semestre (A3) a prevalência foi para 17,6% ($p < 0,05$).

Observou-se que, durante o período avaliado, houve um discreto aumento do estresse percebido. Ao avaliar homens e mulheres e por acompanhamento tem-se que: meninos no A1= 15,3 pontos ($DP=6,2$); A2= 16,3 ($DP=6,4$) e no A3= 17,6 ($DP = 7,0$). Já entre as meninas, está média foi mais alta e estatisticamente significativa quando comparada aos meninos ($p < 0,05$), sendo o escore no A1= 20,2 – $DP = 6,2$; A2= 20,5 – $DP= 5,8$ e no A3= 21,7 – $DP=6,4$.

Entre os adolescentes ativos, os motivos que os influenciaram a praticarem atividades físicas foram: aumentar as habilidades e/ou melhorar o desempenho (66,4%); ter bons momentos e desfrutar dos exercícios (74,3%); ter boa aptidão física (61,5%) e se divertir mais praticando atividades físicas ou esportes do que qualquer outra coisa (63,6%). Portanto, questões relacionadas à aparência física e aos momentos de lazer foram associadas estatisticamente com atividade física.

Assim como os motivos, as barreiras para a prática de atividades físicas foram associadas com a inatividade física. Entre todos os entrevistados, verificou-se quais barreiras para a prática de atividades físicas foram percebidas, tem-se: 64,1% - prefere fazer outras coisas (ex.: ler, ver filme, ficar sem fazer nada); 64,6% - preguiça de fazer atividade física;

A aptidão física aeróbia ($VO_2\text{máx}$), avaliado por meio do teste de consumo máximo de oxigênio, não apresentou diferença estatística entre os quatro períodos de avaliação. A média para os meninos foi de $42,2 \text{ mL} \cdot \text{kg}^{-1} \cdot \text{min}^{-1}$ $DP=$

2,4 e para as meninas 34,4 mL.kg⁻¹.min⁻¹ DP= 1,8, sendo classificados com uma aptidão cardiorrespiratória regular para a faixa etária.

4. CONCLUSÕES

Foi diagnosticada uma baixa prevalência de atividade física, que está diminuindo gradativamente durante o período letivo. Os fatores/determinantes associados com a prática de atividade ou inatividade física encontrados são semelhantes a outros países (SANTOS, 2010; CESCHINI, 2007).

A condição cardiorrespiratória regular entre os alunos indica uma aptidão física também regular. Com os resultados de todos os acompanhamentos vamos procurar compreender a associação entre a prática de atividade física e os motivos para tal prática, bem como, as barreiras e o efeito do estresse percebido.

Pesquisadores e professores de educação física, no entanto, deveriam identificar os determinantes da atividade física ao longo da idade escolar e procurar abordar as diferenças individuais dos alunos durante o ensino e aprendizagem, visto a possibilidade de intervenção. Os adolescentes devem ser estimulados a praticar frequentemente atividades físicas no seu tempo de lazer, além atividades físicas de moderadas e vigorosas com o intuito de melhorar a aptidão cardiorrespiratória, entre outros aspectos.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BASTOS J, ARAÚJO C, HALLAL P. **Prevalência de sedentarismo e fatores associados em adolescentes.** [Dissertação de Mestrado] Universidade Federal de Pelotas. 2006.

BASTOS J, ARAÚJO C, HALLAL P. Prevalence of insufficient physical activity and associated factors in Brazilian adolescents. **Journal of Physical Activity and Health.** 2008;5(6):777-94.

BAUMAN A, REIS R, SALLIS J, WELLS J, LOOS R, MARTIN B. Correlates of physical activity: why are some people physically active and others not? **The Lancet.** 2012;380:258–71.

Cohen S, Williamson G. Perceived stress in a probability sample of the United States. **The Social Psychology of Health**, pp 31–67, Sage, Newbury Park, Calif, USA. 1988.

LÉGER LA, LAMBERT J. A maximal multistage 20-m shuttle run test to predict V02 max. **European Journal of Applied Physiology.** 1982;49: 01-12.

REIS R, PETROSKI E. Application of the social cognitive theory to predict stages of change in exercise for brazilian adolescents. **Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano.** 2005; 7(2)(62-8).

ROGERS H, MORRIS T. An overview of the development and validation of the Recreational Exercise Motivation Measure (REMM). **XI the European Congress of Sport Psychology – proceedings Copenhagen 2003;**144.

SALLIS J, PROCHASKA J, TAYLOR W. A review of correlates of physical activity of children and adolescents. **Medicine Science and Sports Exercise** 2000;32(5):963 - 75.

SANTOS M, REIS R, RODRIGUEZ-AÑEZ C, FERMINO R. Desenvolvimento de um instrumento para avaliar barreiras para a prática de atividade física em adolescentes. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**. 2009; Volume 14, Número 2.

SANTOS M, HINO A, REIS R, RODRIGUEZ-AÑEZ C. Prevalência de barreiras para a prática de atividade física em adolescentes. **Revista Brasileira de Epidemiologia**. 2010;13(1): 94-104.

CESCHINI F, JÚNIOR A. Barreiras e determinantes para a prática de atividade física em adolescentes. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**. 2007;15(1): 29-36

SLAUGHTER M, et al. Skinfold equations for estimation of body fatness in children and youth. **Human Biology**. 1988;709-23.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. Global recommendations on Physical Activity for Health. **World Health Organization**. 2010