

PRÁTICA DE ESPORTES E ATIVIDADES FÍSICAS EM ADOLESCENTES DE 15 ANOS PERTENCENTES À COORTE DE NASCIMENTOS DE 2004 DE PELOTAS

THALES GABRIEL TORRES DE SOUZA¹; GIULIA SALABERRY LEITE²;
INÁCIO CROCHEMORE-SILVA³

¹Universidade Federal de Pelotas – optcthales@gmail.com

²Universidade Federal de Pelotas – giuliasalaberry@hotmail.com

³Universidade Federal de Pelotas – inacio_cms@yahoo.com.br

1. INTRODUÇÃO

A inclusão de atividades físicas e esportivas diariamente para se obter um bem-estar e conseqüentemente a manutenção de uma melhor qualidade de vida e saúde está diretamente relacionada à prática diária destas atividades de forma continuada. Para NAHAS (2013), o ser humano está em constante busca de uma melhor condição de vida e visa buscar uma maior autonomia possível durante a sua existência. A atividade física é de extrema importância para crianças (incluindo os bebês) e adolescentes (BRASIL, 2021). Para esses grupos etários, os benefícios da atividade física incluem o crescimento e desenvolvimento saudáveis, contribuindo para a qualidade do sono, aprimorando a coordenação motora, promovendo a integração social e o desenvolvimento de habilidades psicológicas e sociais (BRASIL, 2021).

A prática de atividade física durante a adolescência não apenas proporciona benefícios de curto e médio prazo, como mencionado anteriormente, mas também é um fator crucial que aumenta a probabilidade de que o indivíduo mantenha esse hábito ao longo da vida adulta (AZEVEDO, 2007). Atualmente, recomenda-se que crianças e adolescentes pratiquem atividades físicas de forma moderada e/ou vigorosa com duração igual ou superior a 60 minutos diários durante cinco ou mais dias da semana, apresentando um acúmulo mínimo de 300 minutos ou mais semanalmente (sendo esse o critério para serem considerados ativos fisicamente) (BRASIL, 2021).

De acordo com a Pesquisa Nacional de Saúde Escolar (PeNSE), apenas 28,1% dos adolescentes apresentam dados satisfatórios de atividade física, sendo considerados ativos. Em sua maioria, cerca de 61,8% destes escolares encontram-se classificados como insuficientemente ativos e o restante desta população (8,7%) totalmente inativa (BRASIL, 2019). Em relação ao tipo de atividade física praticada por adolescentes, menos evidências estão disponíveis e essa informação pode ser importante para o planejamento de políticas. Espera-se que as preferências pela prática esportiva e atividades físicas variem por região e que seja determinante para que os adolescentes possam obter orientação e consigam despertar seu interesse pelas práticas. Nesse sentido, o objetivo desse estudo foi descrever a prevalência de atividade física e os tipos de prática no tempo de lazer em adolescentes de 15 anos acompanhados pela de Coorte de Nascimentos de 2004 de Pelotas/RS.

2. METODOLOGIA

Para essa pesquisa foi realizada uma análise transversal com indivíduos pertencentes à Coorte de nascimentos de Pelotas 2004. Este estudo consiste no acompanhamento de 4.231 crianças nascidas no município de Pelotas/RS no período de 1º de janeiro a 31 de dezembro de 2004 e concentram-se especificamente nos dados coletados durante os acompanhamentos aos 11 e 15 anos de idade.

Foram utilizadas informações dos questionários aplicados no estudo, incluindo sexo, nível socioeconômico (o nível econômico dos participantes foi estabelecido utilizando os critérios da Associação Brasileira de Empresas de Pesquisa, 2015) e prática de atividade física (avaliadas a partir de lista de atividades físicas). Os dados do estudo foram descritos por meio de suas frequências absolutas e relativas, buscando descrever as características demográficas e socioeconômicas dos participantes que participaram do acompanhamento aos 15 anos da Coorte 2004, determinar as prevalências em cada modalidade de atividade física de lazer, assim como o percentual daqueles que atingiram as recomendações da Organização mundial da Saúde na amostra geral e estratificado por sexo. O teste qui-quadrado foi utilizado para identificar diferenças estatisticamente significativas na participação nas modalidades de atividade física de lazer de acordo com a variável categórica binária sexo (masculino e feminino). O nível de significância adotado foi de 5%. A análise dos dados foi realizada através do software *Stata* 15.1.

Todas as etapas do estudo foram aprovadas pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Faculdade de Medicina, da Universidade Federal de Pelotas por meio do número e parecer 3.554.667 (CAAE: 20183419.1.0000.5317).

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A amostra deste estudo consistiu em 1925 indivíduos, sendo 51,1% do sexo masculino e 48,9% do sexo feminino. Cabe destacar que apenas metade do acompanhamento foi realizada em virtude de interrupção da coleta como consequência da pandemia de Covid-19. Em relação a cor de pele dos participantes, pode-se observar que 68,2% identificam-se com pele branca, 12,9% preta, 12,6% parda e 6,31% outras. A maior concentração dos participantes em termos de nível socioeconômico se encontra nos grupos B e C (28,9% e 48,7%, respectivamente) e a menor concentração nos grupos A e D-E (4,5% e 17,9%, respectivamente). No que se refere ao percentual de adolescentes que atingiram os 300 minutos/semana de atividade física no lazer, nossos achados evidenciam a prevalência de 48,8% no sexo masculino e 23,4% no sexo feminino.

Em relação à prática específica de atividade física de lazer na Coorte 2004, podemos observar na Tabela 1 que os adolescentes praticam diferentes modalidades e há uma diferença significativa em relação ao sexo. No Futebol, 80,7% dos praticantes são do sexo masculino e 19,2% do sexo feminino. O sexo masculino também apresentou maior proporção de prática no futsal (85,9%), musculação (68,3%), basquete (76,9%), atletismo (71,7%), práticas de academia (53,7%), lutas (72,2%), natação (72,2%), padel (65,5%) e ginástica (66,7%). As participantes do sexo feminino representaram maior proporção de prática apenas na dança (83,7%), caminhada (53,7%) e voleibol (60,5%). A diferença entre as

modalidades em termos a de participação foi significativa do ponto de vista estatístico para o teste de qui-quadrado ($p < 0,05$), exceto para ginástica, padel e práticas de academia.

Tabela 1. Participação de atividade física de lazer de acordo com as modalidades, estratificadas por sexo na Coorte de Nascimentos de 2004, Pelotas/RS (N=1.925).

Modalidades	Sexo		Valor-p*
	Masculino	Feminino	
	N (%)		
Futebol	498 (80.7)	119 (19.2)	<0.001
Futsal	183 (85.9)	30 (14.1)	<0.001
Atletismo	86 (71.7)	34 (28.3)	<0.001
Basquete	93 (76.9)	28 (23.1)	<0.001
Dança	21 (16.3)	108 (83.7)	<0.001
Ginástica	6 (66.7)	3 (33.3)	0.345
Lutas	52 (72.2)	20 (27.8)	<0.001
Natação	39 (72.2)	15 (27.8)	0.002
Voleibol	100 (39.5)	153 (60.5)	<0.001
Padel	19 (65.5)	10 (34.5)	0.114
Caminhada	281 (46.3)	326 (53.7)	0.005
Musculação	110 (68.3)	51 (31.7)	<0.001
Academia	51 (53.7)	44 (46.3)	0.586

*Teste Qui-quadrado

A partir dos resultados apresentados são demarcadas diferenças relevantes em relação a atividade física de lazer entre adolescentes do sexo masculino e feminino, que podem ser atribuídas a combinação de fatores sociais, culturais, biológicos e psicológicos. A maior participação do sexo masculino em esportes e atividades físicas tem relação direta com a estrutura social vigente, que tem suas bases no sexismo e racismo, e com as origens históricas do esporte com maior participação dos homens (PNUD, 2017).

As mulheres tendem a se envolver menos em esportes, dedicando a maior parte de seus esforços a práticas mais orientadas para exercícios físicos, já os homens mostram preferência por modalidades esportivas, principalmente o futebol, embora também se dediquem aos exercícios como meio de aprimorar ou manter sua condição física (PNUD, 2017). Alguns estudos mostram que a diferença nos níveis de atividade física entre os sexos ocorre já nos primeiros anos de vida, indicando que este fator se apresenta como importante determinante desde o início da vida (ALEKSOVSKA *et al.*, 2019). Portanto, é fundamental considerar esse aspecto e enfrentá-lo, uma vez que na fase adulta, as mulheres continuam apresentando menores prevalências de atividade física em comparação aos homens (DING *et al.* 2020).

4. CONCLUSÕES

Observaram-se diferenças importantes em relação a prática de atividade física de lazer na adolescência na Coorte 2004 de Pelotas/RS e isso requer a criação de políticas com ambientes inclusivos que considerem essas diferenças, levando em conta às necessidades e preferências individuais, buscando reduzir as desigualdades de gênero em termos de acesso, saúde e bem-estar ao longo da vida.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALEKSOVSKA, K. *et al.* Biological determinants of physical activity across the life course: a “Determinants of Diet and Physical Activity” (DEDIPAC) umbrella systematic literature review. **Sports Medicine**, v.5, n. 2, 8 jan. 2019.

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE EMPRESAS E PESQUISA. São Paulo: ABEP, 2015. **Critério de Classificação Econômica Brasil**.

AZEVEDO, MR.*et al.* Tracking of physical activity from adolescence to adulthood: a population-based study. **Revista de saúde pública**, v. 41, p. 69-75, 2007.

BRASIL. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Pesquisa nacional de saúde do escolar: 2019 / IBGE, Coordenação de População e Indicadores Sociais**. – Rio de Janeiro: IBGE, 2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Promoção da Saúde. **Guia de Atividade Física para a População Brasileira** [recurso eletrônico]. 2021.

DING, D.*et al.* Prenatal and birth predictors of objectively measured physical activity and sedentary time in three population-based birth cohorts in Brazil. **Scientific Reports**, v. 10, n. 786, p. 1-12, 21 jan. 2020.

NAHAS, MV. **Atividade Física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 6 ed. Londrina: Midiograf, 2013.

PNUD. Relatório de Desenvolvimento Humano Nacional – **Movimento é Vida: Atividades Físicas e Esportivas para Todas as Pessoas: 2017**. – Brasília: PNUD, 2017.

TOHMATSU, DT. **Muito além do futebol, estudo sobre esportes no Brasil**. 2011.