

TRACKING DA ATIVIDADE FÍSICA DE LAZER DA ADOLESCÊNCIA À VIDA ADULTA: COORTE DE NASCIMENTOS DE 1993 DE PELOTAS.

MYLENA ROCHA DE FARIAS¹; HELEN GONÇALVES²; BRUNA GONÇALVES-SILVA³

¹Universidade Federal de Pelotas – mylena.rfarias@gmail.com

²Universidade Federal de Pelotas – hdgs.epi@gmail.com

³Universidade Federal de Pelotas – brugcs@hotmail.com

1. INTRODUÇÃO

A prática regular de atividade física (AF) de lazer proporciona inúmeros benefícios à saúde, incluindo melhorias na saúde mental (Teno; Silva; Júdice, 2024), proteção contra doenças cardiovasculares e outras condições crônicas (Lee *et al.*, 2012). Ademais, ela diminui a mortalidade por todas as causas (Arem *et al.*, 2015) e contribui para aspectos sociais do bem-estar, colaborando com vínculos e interações comunitárias (Eime *et al.*, 2013).

No entanto, evidências demonstram que os níveis de AF sofrem declínio ao longo da vida, com mudanças marcantes a partir da adolescência (Dumith *et al.*, 2011; Telama & Yang, 2000). Nesse período, a prática pode ser influenciada por fatores individuais, sociais e ambientais, além de ser impactada pela Educação Física escolar, que está positivamente associada à participação em AF em jovens e pode estar associada a prática no início da idade adulta (Kjønniksen *et al.*, 2009; Telama *et al.*, 2006; Telford *et al.*, 2016). Transições típicas do início da vida adulta, como morar sozinho, ingresso no mercado de trabalho, mudanças no estado civil, também contribuem para a diminuição da prática de AF (Palomäki *et al.*, 2018).

Nesse contexto, ganha relevância o conceito de *tracking*, geralmente definido como a tendência dos indivíduos de manter sua posição relativa em relação a um comportamento dentro de um grupo ao longo do tempo (Malina, 1996, 2001). No caso da AF, refere-se à manutenção (ou não) do nível de prática entre diferentes idades. Estudos de acompanhamento em crianças e adolescentes utilizam com frequência o termo para avaliar as variações desse comportamento com o passar dos anos (Correa *et al.*, 2016).

Assim, compreender a continuidade de diferentes tipos de AF de lazer da adolescência ao início da vida adulta é fundamental. A identificação das modalidades com maior prevalência de manutenção ao longo da transição pode oferecer subsídios valiosos para a formulação de políticas públicas mais contextualizadas, que considerem os interesses e experiências da população em seu cotidiano. O presente estudo tem analisado o *tracking* da prática de diferentes tipos de AF de lazer entre os 15 e os 22 anos, na Coorte de Nascimentos de 1993 de Pelotas.

2. METODOLOGIA

Trata-se de um estudo longitudinal utilizando dados dos acompanhamentos dos 15 e 22 anos da Coorte de Nascimentos de 1993 de Pelotas (RS). Essa coorte acompanha todos os nascidos vivos em 1993 nos hospitais da cidade, cujas famílias residiam na zona urbana e as mães consentiram em participar do estudo.

Para incluir todos os nascimentos, as maternidades de Pelotas foram visitadas diariamente ao longo daquele ano. Dos 5.265 partos elegíveis, 5.249 mães concordaram em participar, responderam ao questionário inicial e tiveram seus filhos examinados, formando a amostra original dessa coorte. Desde então, os participantes foram acompanhados em diferentes momentos ao longo da vida (Gonçalves *et al.*, 2014, 2018; Victora *et al.*, 2008).

O acompanhamento realizado aos 15 anos incluiu 4.325 participantes (85,7%) e, aos 22 anos, 3.810 (76,3%), considerando os óbitos conhecidos (Gonçalves *et al.*, 2014, 2018; Victora *et al.*, 2008). Todos os acompanhamentos foram aprovados pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Faculdade de Medicina da Universidade Federal de Pelotas. Os participantes ou seus responsáveis (quando menores de 18 anos) assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido antes da coleta dos dados.

Para avaliar os tipos de AF de lazer praticados pelos participantes, foi utilizado um questionário contendo uma lista de atividades, excluindo aulas de Educação Física. Para cada atividade, os participantes informaram se a haviam praticado nos últimos sete dias, frequência semanal e duração diária, incluindo também atividades não listadas. Para este estudo, a prática de AF foi operacionalizada de forma dicotômica (sim/não), independente da frequência e duração, e agrupada em: práticas coletivas (futebol, basquete, vôlei, handebol, rugby, hockey, jogo de taco e caçador), práticas individuais (atletismo, natação, tênis/padel, lutas, ginásticas, surf, kitesurf, canoagem, remo e golfe) e atividades de academia (musculação, ginástica, treinamento funcional, corrida e caminhada em esteira, bicicleta ergométrica). Caminhada e futebol foram analisados separadamente devido à alta prevalência na amostra. O *tracking* da AF foi definido como a da prática da mesma modalidade aos 15 e 22 anos.

Inicialmente, foram realizadas análises descritivas da prevalência de prática de cada modalidade nas duas idades. Posteriormente, para avaliar o *tracking* da AF, foram construídas quatro categorias de comportamento para os dois momentos: manutenção (sim aos 15 e 22 anos), abandono (sim aos 15 e não aos 22 anos), início (não aos 15 e sim aos 22 anos) e nunca praticou (não em ambos os momentos). Além disso, análises estratificadas por sexo foram realizadas para investigar desigualdades na manutenção das práticas.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A prevalência de qualquer prática de AF de lazer declinou expressivamente na transição da adolescência para o início da vida adulta, de 75,6% (IC95%:74,3;76,9), aos 15 anos, para 49,7% (IC95%:48,1;51,3) aos 22 anos. Entre os tipos específicos de AF, destacaram-se o futebol e a caminhada como modalidades mais comuns em ambas as idades. O futebol foi praticado por 40,5% (IC95%:39,0;41,9) dos adolescentes e por 20,0% (IC95%:18,7;21,3) dos adultos jovens, enquanto a caminhada foi relatada por 30,9% (IC95%:29,6;32,3) aos 15 anos e por 20,8% (IC95%:19,5;22,1) aos 22 anos. Esses resultados sugerem que, embora essas modalidades se mantenham entre as mais populares, ambas diminuem grandemente no tempo.

A prática de atividades em academias apresentou um padrão distinto, 4,3% na adolescência (IC95%:3,7;5,0) e 16,8% (IC95%:15,6;18,0) aos 22 anos, configurando-se como a única modalidade com crescimento no período. Com o avanço da idade, os jovens tendem a migrar para formas de prática mais

estruturadas, possivelmente relacionadas a maior autonomia financeira, disponibilidade de espaços privados com segurança ou mudanças de preferências em relação ao tipo de exercício que se adaptam a novas rotinas de vida. Ainda assim, mesmo com esse aumento ao longo do tempo, as atividades de academia permanecem entre as modalidades menos praticadas na amostra.

A análise de *tracking* evidenciou que 41,1% (IC95%:39,5;42,8) mantiveram a prática de alguma AF de lazer dos 15 para os 22 anos, enquanto 34,6% (IC95%:33,0;36,1) abandonaram e 8,6% (IC95%:7,7;9,5) iniciaram. O abandono foi particularmente acentuado em caminhada [23,6%(IC95%:22,2;25,0)] e futebol [24,2%(IC95%:22,8;25,6)], refletindo a dificuldade de manter práticas específicas nesse período. Práticas coletivas tiveram maior proporção de abandono [34,8%(IC95%:33,3;36,4)], enquanto atividades de academia apresentaram maior proporção na categoria “nunca praticou” [80,2%(IC95%:78,9;81,5)]. Esses padrões reforçam que, embora parte dos jovens mantenha algum nível de engajamento, a continuidade em modalidades específicas permanece baixa.

Análises estratificadas por sexo apontaram desigualdades relevantes. Homens tiveram maior prevalência de manutenção em AF de lazer do que mulheres (58,6% vs. 27,1%), sobretudo no futebol (32,3% vs. 1,5%). As mulheres tiveram maior prevalência de manutenção apenas em caminhada (9,2% vs. 5,9%), refletindo que desigualdades de gênero atravessam o acesso e a permanência na prática de AF de lazer. Normas sociais, menor oferta de oportunidades esportivas e sobrecarga de responsabilidades podem restringir a continuidade da prática entre mulheres (Teixeira, 2021). Isso reforça a importância do tema. Poucos estudos brasileiros avaliaram o *tracking* de modalidades específicas, e a literatura internacional disponível apresenta resultados inconsistentes, reforçando a importância de aprofundar esse tema no país.

Este estudo possui limitações como o uso de informações autorreferidas (possível viés de recordatório e erros de classificação). Entretanto, como as questões referiram-se apenas aos tipos de AF de lazer praticados nos últimos sete dias e o foco foi na prática (sim/não) de cada modalidade, acredita-se que tais vieses tenham sido minimizados. A avaliação em apenas dois pontos no tempo impossibilita captar variações intermediárias, ocorridas na prática de AF entre as duas idades.

4. CONCLUSÕES

Em síntese, os resultados evidenciam que a prática de AF de lazer diminui substancialmente entre a adolescência e o início da vida adulta, com padrões distintos por tipo de modalidade. Futebol e caminhada, predominantes aos 15 anos, apresentaram quedas expressivas no início da vida adulta, enquanto a única que aumentou no período foi a prática em academias. As análises de *tracking* também mostraram elevadas proporções de abandono e baixa manutenção em modalidades específicas, indicando dificuldade de consolidar hábitos estáveis entre as idades avaliadas. Observou-se a presença de desigualdades de gênero, com maior manutenção de AF de lazer entre os homens, reforçando a necessidade de políticas públicas que considerem marcadores de gênero na promoção das modalidades de AF.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AREM, Hannah *et al.* Leisure Time Physical Activity and Mortality: A Detailed Pooled Analysis of the Dose-Response Relationship. **JAMA Internal Medicine**, [s. l.], v. 175, n. 6, p. 959, 2015.

CORREA, Renan *et al.* Tracking de atividade física em escolares entre 2010 e 2012. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, [s. l.], v. 21, n. 1, p. 39, 2016.

EIME, Rochelle M *et al.* A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for adults: informing development of a conceptual model of health through sport. **International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity**, [s. l.], v. 10, n. 1, p. 135, 2013.

GONÇALVES, Helen *et al.* Cohort Profile Update: The 1993 Pelotas (Brazil) Birth Cohort follow-up at 22 years. **International Journal of Epidemiology**, [s. l.], v. 47, n. 5, p. 1389–1390e, 2018.

GONÇALVES, Helen *et al.* Cohort Profile update: The 1993 Pelotas (Brazil) Birth Cohort follow-up visits in adolescence. **International Journal of Epidemiology**, [s. l.], v. 43, n. 4, p. 1082–1088, 2014.

LEE, I-Min *et al.* Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy. **The Lancet**, [s. l.], v. 380, n. 9838, p. 219–229, 2012.

MALINA, Robert M. Physical activity and fitness: Pathways from childhood to adulthood. **American Journal of Human Biology**, [s. l.], v. 13, n. 2, p. 162–172, 2001.

MALINA, Robert M. Tracking of Physical Activity and Physical Fitness across the Lifespan. **Research Quarterly for Exercise and Sport**, [s. l.], v. 67, n. sup3, p. S-48-S-57, 1996.

TEIXEIRA, Juliana Cristina. **Trabalho doméstico**. São Paulo, SP: Jandaíra, 2021.

TENO, Sabrina C.; SILVA, Marlene N.; JÚDICE, Pedro B. Physical activity and sedentary behaviour-specific domains and their associations with mental health in adults: a systematic review. **Advances in Mental Health**, [s. l.], v. 22, n. 3, p. 738–765, 2024.

THE LANCET PUBLIC HEALTH. Time to tackle the physical activity gender gap. **The Lancet Public Health**, [s. l.], v. 4, n. 8, p. e360, 2019.

VICTORA, C. G *et al.* Cohort Profile: The 1993 Pelotas (Brazil) Birth Cohort Study. **International Journal of Epidemiology**, [s. l.], v. 37, n. 4, p. 704–709, 2008.