

**ANÁLISE DO COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO DE ESTUDANTES
EM ITUIUTABA, MINAS GERAIS****ANALYSIS OF THE SEDENTARY BEHAVIOR OF STUDENTS IN
ITUIUTABA, MINAS GERAIS**

Ulisses Nascimento Vilela, Vania Alves Nascimento

Resumo:

Este estudo analisou o comportamento ativo e sedentário de adolescentes, comparando os sexos masculino e feminino. Por meio de abordagem quantitativa de natureza exploratória. Utilizou-se um questionário semi estruturado, já estabelecido para esta faixa etária. Participaram da pesquisa 207 alunos do período matutino de escolas públicas da cidade de Ituiutaba, MG. Os resultados evidenciaram que os meninos têm um comportamento mais ativo. Mas em relação ao comportamento sedentário verificou-se uma similaridade entre os sexos estando todos com alto padrão de horas ociosas, devido ao uso exagerado da tecnologia. Os resultados mostraram-se semelhantes a outros estudos realizados em outras regiões do país. Evidenciou-se a influência da família nas mudanças desse comportamento.

Palavras chave: atividade física, comportamento sedentário, adolescentes.

Abstract:

This study analyzed the active and sedentary behavior of adolescents by comparing male and female. Through quantitative approach of exploratory nature. We used a semi-structured questionnaire, already established for this age group. 207 students participated in the research of the morning period of public schools in the city of Ituiutaba, MG. The results showed that the boys have a more active behavior. But compared to the sedentary behavior there was a similarity between the sexes all with high standard of idle hours, due to the overuse of technology. The results were similar to other studies carried out in other regions of the country. It was the influence of the family in the changes this behavior.

Keywords: physical activity, sedentary behavior, adolescents.

INTRODUÇÃO

A prática de atividade física é fundamental em qualquer idade, mas na adolescência torna-se mais relevante devido às alterações físicas, emocionais e comportamentais. Além disso, há evidências de que a prática de atividade física na adolescência influencia diretamente nos níveis de atividades a serem realizadas na vida adulta.

Observando o comportamento de adolescentes em escolas de Ituiutaba, durante estágios supervisionados do curso de Educação Física, constatou-se que uma parcela expressiva de adolescentes não praticava atividades físicas nas aulas. Nasceu daí a curiosidade em conhecer se a inatividade desses alunos se restringia ao ambiente escolar ou se estendida ao cotidiano deles. Acredita-se que ao conhecer se os adolescentes têm comportamento sedentário ou não, o educador físico possa intervir com métodos que desperte neles o interesse pela prática desportiva nas aulas e em outras horas do dia.

Segundo Araújo e Araújo (2006) atividade física é definida como qualquer movimento produzido pelo corpo humano que gaste calorias acima dos níveis de repouso. Desta forma atividades domésticas, trabalho, transporte e programas de exercícios físicos são conceituados como atividade física.

De acordo a Organização Mundial de Saúde (2008) a adolescência é um período de vida que se estende dos 10 aos 19 anos de idade, e segundo o estatuto da criança e adolescente começa aos 12 anos e vai até 18 anos de idade, onde acontecem várias mudanças físicas, psicológicas e comportamentais. Lageros (2009) relata que altos níveis de atividades físicas em adolescentes estão significativamente associados a menores índices de gordura corporal na fase adulta e menores riscos de se ter cardiopatias.

Para Lopes (2003) a prática de atividades físicas adequada e regular está associada à redução de incidência de variadas doenças crônico-degenerativas. Uma forma de melhorar os padrões de atividade-física da população é incentivar essa prática na infância e adolescência. Atividade física pode aumentar a autoestima, a aceitação social e a sensação de bem-estar entre as crianças e adolescentes (Bois *et al.*, 2005).

Segundo Owen *et al.*, (2010) e Russell; O'Neill; Lobelo (2008) o comportamento sedentário é um termo utilizado para caracterizar um conjunto de atividades, realizadas na posição sentada, que apresentam um gasto energético próximo aos valores de repouso; ou seja, inclui atividades como assistir televisão, utilizar o computador, jogar videogame, falar ao telefone, dentre outras atividades similares. Pode ser considerado um comportamento induzido por hábitos da vida moderna. Carros, controles remotos, elevadores, escadas rolantes, enfim, a tecnologia de um modo geral, facilita a vida do homem moderno, mas ao mesmo tempo o deixa inativo, pois acaba fazendo pouco ou nenhum esforço físico para realizar suas tarefas.

Embora a maioria das doenças relacionadas ao sedentarismo se manifestem na vida adulta, elas iniciam na infância ou adolescência, dessa forma, o estímulo à prática de atividade física nessa faixa etária deve ser prioridade para as políticas públicas educacionais de saúde e lazer. A elevada proporção de adolescentes que não praticam atividades físicas ou que praticam abaixo do recomendado tem levado a considerar a promoção da atividade física na adolescência uma prioridade de saúde pública a ser incluída nas agendas de saúde. (OMS, 2010).

O hábito de assistir televisão é um indicador de sedentarismo e a OMS recomenda que crianças e adolescentes não devam estar mais do que uma ou duas horas em frente à televisão.

(IBGE, 2009).

A Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar (PeNSE), divulgada pelo IBGE (2009) mostra que os adolescentes brasileiros se alimentam mal, assistem televisão demais e se exercitam de menos. Em relação à prática de atividades físicas na adolescência, recomenda-se o acúmulo de pelo menos 60 minutos diário com intensidade moderada a intensa, que segundo Nahas (2010) em 1993 era de 20 minutos e em 2008 essa recomendação passou a ser de 60 minutos. Isto é, o adolescente que segue essa orientação de 300 minutos semanais, assegura um desenvolvimento físico saudável promovendo benefícios importantes na saúde física, mental e social; podendo ser chamado de adolescente ativo. Estudos comprovam que adolescentes que atingem a recomendação da OMS, tem menores riscos de doenças na vida adulta, e também possuem maiores tendências de

continuarem ativos durante toda a vida, sendo que a quantidade necessária para ocorrerem estes benefícios não é tão clara (HALLAL *et al.*, 2006).

O sedentarismo é visto como a falta de exercício físico e a ausência de prática de atividade física e esportiva. Porém é considerada uma deficiência que atinge inúmeras pessoas no mundo inteiro. A principal causa do sedentarismo está relacionada com as modernidades de hoje em dia, pois a comodidade e o conforto tomaram conta da vida das crianças, adolescentes e adultos.

Atualmente nos deparamos com adolescentes que passam horas e horas sentadas em frente a televisores, computadores e videogames. E em ambientes escolares com celulares em sala de aula ou em horários de aulas de educação física compartilhando mensagens em redes sociais e mexendo em aplicativos. O que deveria ser realizado apenas em horários como intervalos e recreio trocam muitas vezes aulas de educação física por essa tecnologia que tanto os prejudica e os leva ao rumo do nada, aumentando o índice de sedentarismo e inatividade física na adolescência. Ou seja, passatempos tecnológicos que os tornam sedentários.

Dentro deste contexto o presente trabalho teve por objetivo analisar o padrão de atividades físicas dos adolescentes em seu cotidiano, verificando se estão ou não sedentários.

METODOLOGIA

Esse estudo foi de abordagem quantitativa de natureza exploratória, com adolescentes entre 15 a 20 anos de idade, de ambos os sexos, matriculados no turno matutino de escolas públicas de ensino médio do município de Ituiutaba, MG.

Solicitou-se à direção das escolas a permissão para que a pesquisa fosse realizada. Após consentimento da escola os alunos foram convidados a participarem da pesquisa, nesse momento foi entregue e explicado aos estudantes um termo de consentimento de participação livre e esclarecido. Após isso o questionário de avaliação foi entregue para ser preenchido.

Para o levantamento de dados utilizou-se como modelo um questionário para avaliar as atividades físicas de crianças e adolescentes citado por SILVA (2009), adaptado e estruturado para a coleta de dados deste trabalho. Esse questionário traz modificações dos principais questionários de avaliação da atividade física e do

sedentarismo em crianças e adolescentes como AARON *et al.* (1993); BOOTH *et al.*, (2001); NHANES (2002).

A coleta de dados foi realizada no período de agosto a outubro de 2015. O objetivo do questionário foi obter dados que permitissem analisar o comportamento dos adolescentes e classificá-los como ativo e sedentário. As questões englobavam o levantamento e quantificação de atividades como deslocamento para escola, participação das aulas de educação física na escola, a prática de esportes e atividades físicas em casa, incluindo finais de semana.

A análise sedentária do adolescente foi determinada pelo tempo em horas despendido assistindo televisão, no computador, videogame e usando o celular.

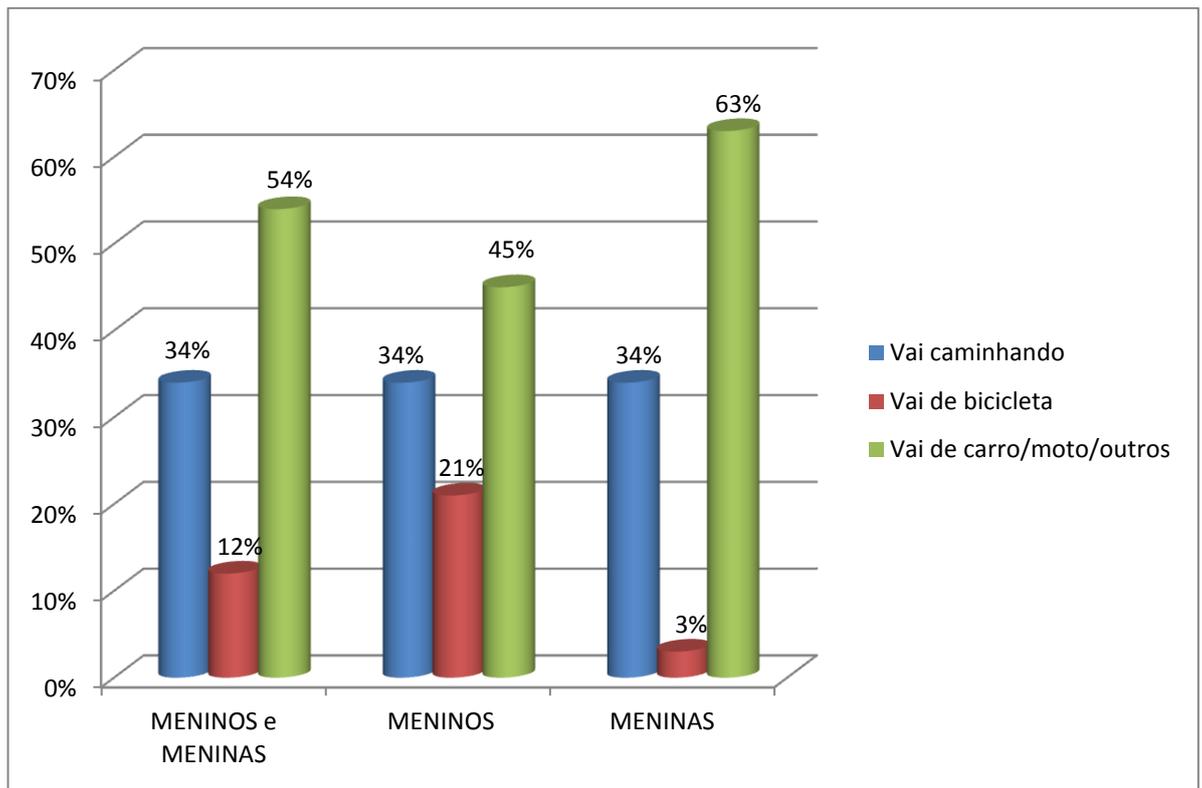
Para fins de análise os adolescentes foram classificados como ativos os que praticaram 300 minutos ou mais de atividades físicas semanais, e sedentários os que praticaram menos de 300 minutos de atividades físicas semanais, e que relataram assistir televisão, jogar videogame, acessar o computador e celular habitualmente duas ou mais horas.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

Participaram do estudo 207 adolescentes todos matriculados no ensino médio de escolas públicas de Ituiutaba (MG), no período matutino, sendo 107 meninos, e 100 meninas.

Quanto ao deslocamento para escola os resultados mostram que dos 207 adolescentes participantes, 70 vão caminhando, 26 vão de bicicleta e 111 vão de transporte automotivo. Na comparação realizada entre sexos, os meninos se deslocam mais ativamente que as meninas, como apresentado no gráfico 1.

Gráfico 1 –Percentuais de deslocamento dos estudantes para escola



Fonte: dados do próprio autor

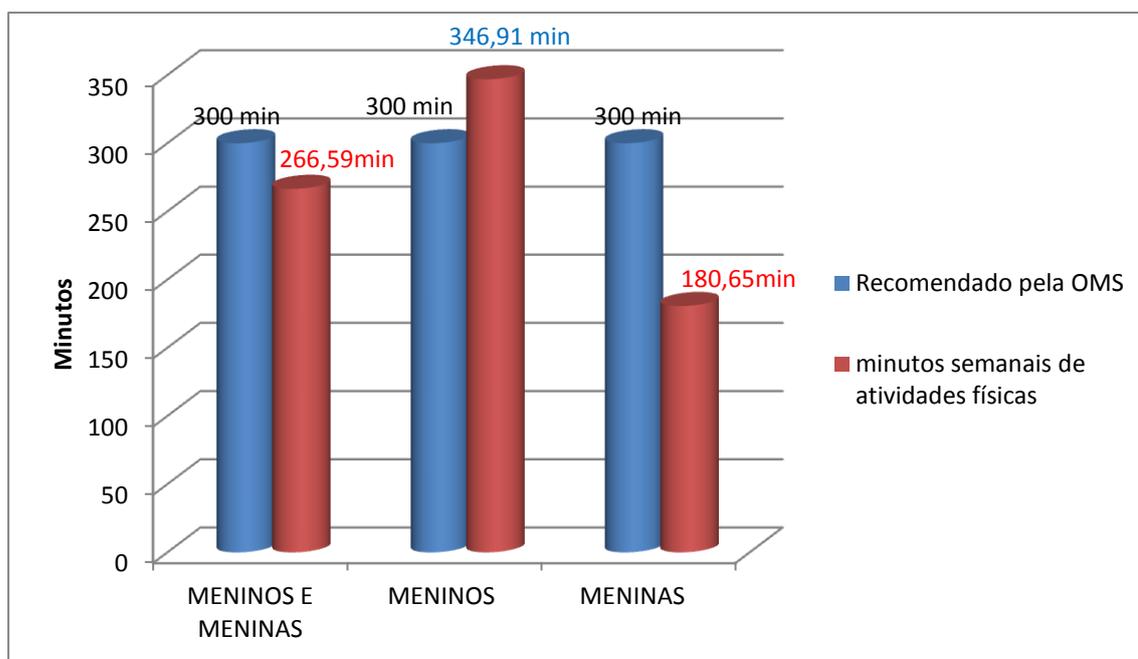
O gráfico 1 nos mostra o comportamento ativo de meninos e meninas em relação ao deslocamento para a escola. A soma daqueles que vão caminhando e pedalando, foi de 46%, resultado maior do que o observado por Souza *et al.* (2015), entre estudantes de 15 a 19 anos do interior do Ceará. Comparando o comportamento ativo por sexo, verificou-se que, os meninos se mostraram mais ativos, obtendo 55% da soma entre caminhada e pedaladas em seu deslocamento; confrontando com as meninas que alcançaram 37%. Contribuindo para o comportamento sedentário, verificou-se que 54% dos alunos vão para a escola, usando algum meio de transporte automotivo. Ressaltando ainda que isso ocorre com 63% das meninas e 45% dos meninos.

No quesito participação das aulas de educação física na escola, dos 207 adolescentes avaliados, 186 participam das aulas e 21 não participa das aulas de Educação Física oferecidas nas escolas. Na comparação entre os sexos, dos 107 meninos, 101 relatam participarem das aulas de Educação Física na escola. Entre as meninas 85% participam das aulas de educação física

Os resultados obtidos são maiores do que às observadas por Farias *et al.* (2012) e Souza *et al.* (2015), ou seja, ambos verificaram entre adolescentes que não participam das aulas a média de 33% e entre os alunos que participam 42% e 71% respectivamente. Ambos os estudos realizados no interior do nordeste do Brasil.

Analisando o comportamento ativo dos 207 adolescentes dentro e fora da escola em relação aos seus comportamentos ativos em minutos semanais somados de atividades físicas na escola (aulas de Educação Física), fora da escola (dia a dia em casa e finais de semana) e trajeto para escola, obteve-se o gráfico abaixo.

Gráfico 2 – Amostragem do total de minutos semanais de atividades físicas na escola, fora da escola e deslocamento para escola.



Fonte: dados do próprio autor.

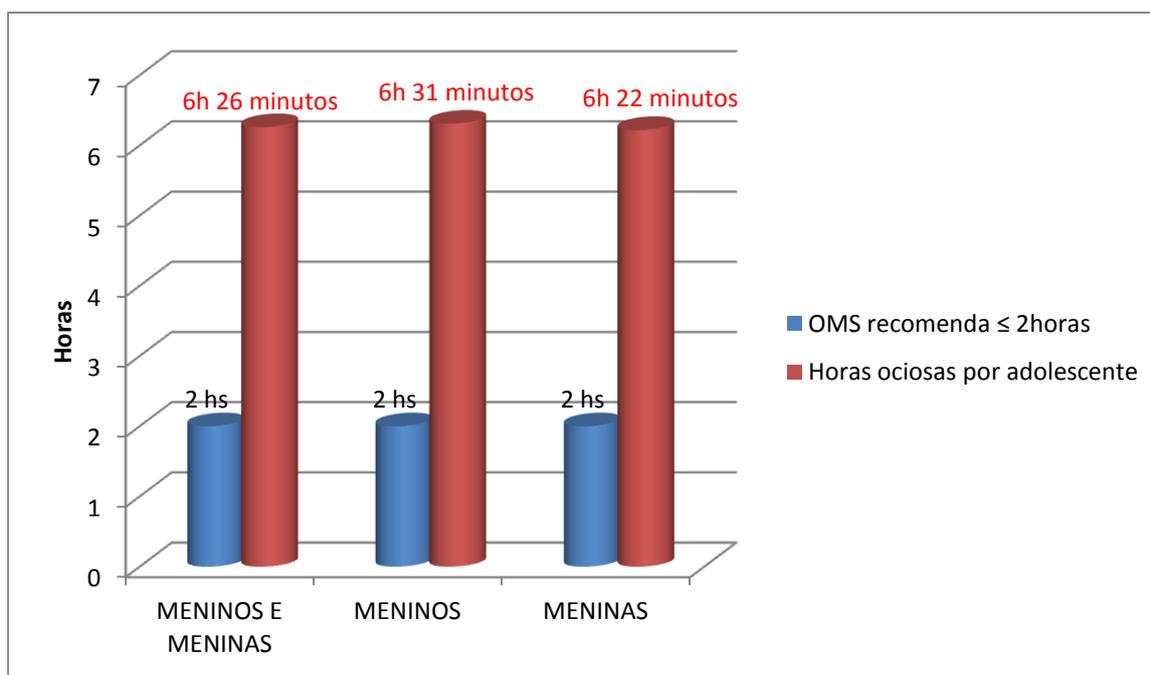
O gráfico acima nos diz que, meninos ultrapassaram as recomendações da OMS, ou seja, alcançaram quase 347 minutos /semanais, portanto pode-se dizer que os meninos são mais ativos por terem maior propensão à prática de atividades físicas, por terem maior envolvimento com esportes, dispêndio energético e até pelo aspecto físico e morfológico.

Analisando artigos sobre o tema, na maioria deles, o público feminino sempre é o mais sedentário, porém, em nenhum desses estudos, buscou-se identificar os

possíveis motivos dessa inatividade das mulheres. Podemos ver no gráfico 2, que as meninas ficaram abaixo da recomendação da OMS, obtendo somente 180,65 minutos /semanais, resultados parecidos observados em Tenório *et al.* (2010). Entretanto na média global, obteve resultado abaixo do recomendado, cerca de 267 mim/semanais, por conta das atividades físicas realizadas pelo público feminino, denominadas atividades físicas leves com pouca duração.

Na comparação global dos adolescentes, quanto ao comportamento sedentário, ou seja, períodos diários sem fazer atividade física em horas, assistindo televisão, no computador, tablet, videogame e celular, têm os seguintes resultados

Gráfico 3 – Amostragem de períodos diários sem fazer atividades físicas em horas



Fonte: dados do próprio autor

Analisando o comportamento sedentário no gráfico 3 conclui-se que em todas as categorias analisadas os resultados foram equilibrados no quesito períodos diários sem fazer atividades físicas em horas, ou seja, todos são sedentários em relação às recomendações da OMS, tendo como principal causa o uso exagerado e diário da tecnologia. Resultados condizentes com os encontrados por Dias *et al.* (2014).

Comparando meninos e meninas, e fazendo o cruzamento entre sexos nesses resultados houve pequenas diferenças em relação às horas ociosas. Porém, os meninos se mostram mais ativos principalmente na escola e grande parte fora dela, em casa e finais de semana, e o resto do dia e início da noite se tornam sedentários por conta do elevado número de horas frente à televisão, em jogos de computadores e vídeo game e celulares. Resultados parecidos entre as meninas. Entretanto, meninos na prática de jogos eletrônicos, apresentaram ser mais sedentários que as meninas, jogando diariamente; e meninas mexem com maior frequência no celular que os meninos, se equilibrando em relação a horas no índice de jogos eletrônicos em meninos e frequência no celular em meninas. Assistindo televisão e computadores não foram encontradas diferenças significativas entre os grupos, por conta do equilíbrio de resultados mensurados.

CONCLUSÃO

Pode-se concluir que os adolescentes de Ituiutaba estão sedentários, como a maioria daqueles analisados por outros autores. Ficou evidente que no sexo feminino, há uma prevalência do sedentarismo; em nenhum dos quesitos avaliados elas alcançaram o recomendado pela OMS. Enquanto que o sexo masculino obteve a média de 346 minutos semanais de atividades físicas.

Verificou-se que apesar das atividades físicas estarem no padrão esperado, os adolescentes relataram que dependem uma quantidade de horas três vezes maior do que o recomendado pela OMS. Ocasionalmente, em sua grande maioria, pelo uso exagerado de jogos eletrônicos, computadores, televisores e celulares.

Em relação às aulas de Educação Física apesar dos dados apontarem para uma participação expressiva de 90% dos alunos, o que foi observado e relatado (C.P) por professores de Educação Física é que a maioria dos adolescentes não participam das aulas.

Os resultados deste estudo refletem uma situação preocupante para esses jovens. Além de ser um fator de risco para várias doenças, pode indicar maior reflexo de sedentarismo na fase adulta, já que hábitos adotados na adolescência tendem a permanecer na vida adulta.

Na escola, uma forma de melhorar essa situação, seria usar a causa, como ferramenta pedagógica, ou seja, usar as tecnologias que os adolescentes tanto gostam nas aulas de Educação Física, visto que nesse estudo mensurou-se que nas aulas de Educação Física foram positivas. Acredita-se que agregando as inovações ficariam mais prazerosas e interessantes. Em se tratando de tecnologias, deve-se aliar boa vontade e um ambiente de aprendizagem adequado a essa realidade.

Os pais também têm papel decisivo no combate ao sedentarismo nesses adolescentes, por razão dos níveis de inatividade física se darem em casa. Podem adotar um estilo de vida mais ativo com seus filhos, incorporando rotinas que tenham movimentos e que gastem energias. Quanto aos videogames podem optar por games ativos em que jogadores precisam imitar os movimentos necessários para controlar os personagens do game, em celulares utilizar aplicativos com plano de treinamento físico, tecnologias que já são consideradas por especialistas aliados no combate ao sedentarismo.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

AARON DJ, Kriska AM, Dearwater SR, Anderson RL, Olsen TL, Cauley JA. The epidemiology of leisure physical activity in an adolescent population. **Med Sci. Sports Exer.** 25: 847-53. 1993.

ARAÚJO, D, S, M, S; ARAÚJO, C, G, S. Aptidão física, saúde e qualidade de vida relacionada à saúde em adultos. **Rev. Bras. Med. Esporte**, 6 (5), set-out, 194-203. 2006.

BOIS, J. E.Sarrazin, P. G., Brustad, R. J., Trouilloud, D. O., & Cury, F. Elementary schoolchildren's perceived competence and physical activity involvement: The influence of parents' role modeling behaviors and perceptions of their child's competence. **Psychology of Sport and Exercise**, 6(4), 381-397. 2005.

BOOTH ML, Okely AD, Chey T, Bauman A. The reliability and validity of the physical activity questions in the WHO health behaviour in schoolchildren (HBSC) survey: a population study. **Br J Sports Med**;35:263-7. 2001.

DIAS, P. J. P., et al. Prevalência e fatores associados aos comportamentos sedentários em adolescentes. **Revista Saúde Pública**. 48(2):266-274. 2014

FARIAS, Jr. J. C., et al. Prática de atividade física e fatores associados em adolescentes no nordeste do Brasil. **Revista Saúde Pública**. 46 (3): 505-15. 2012

HALLAL, P. C. et al. Prevalência de sedentarismo e fatores associados em adolescentes. **Caderno de Saúde Pública**. Rio de Janeiro, v.22, n.6, p. 1277-1287, 2006.

IBGE - Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar. 2009. Disponível: <http://www.ibge.gov.br/home/estatistica/populacao/pense/comentarios.pdf>. Acesso em: 27 junho 2015.

LAGEROS, Y.T. "Physical activity. The more we measure, the more we know to measure". **European Journal of Epidemiology**, 24: 119- 122. 2009.

LOPES, V. P. Caracterização da atividade física habitual em adolescentes de ambos os sexos através de acelerometria e pedometria. **Revista Paulista de Educação Física**. v.1, p. 51-63, 2003.

NAHAS, M. V. Obesidade, sedentarismo e atividade física. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**. Londrina, 15(4): 254. 2010.

NHANES, National Health and Nutrition Examination Survey. **Codebook for data release (2002)**. Physical activity section of the SP and MEC CAPI questionnaires (PAQ-B). Disponível em URL: http://www.pop.psu.edu/data-archive/codebooks/nhanes/01_02/quest/.pdf. Acesso em: 14 nov. 2015.

OWEN, N, Healy GN, Matthews CE, Dunstan DW. Too much sitting: the population health science of sedentary behavior. **Exerc Sport Sci. Rev** 2010; 38(3):105-13.

OMS – Organização Mundial da Saúde. **Relatório Mundial da Saúde**. Genebra, 2008.

RUSSELL, RP, O'Neill R, Lobelo F. The evolving definition of sedentary. **Exerc Sport Sci. Rev**. 36(4):173-8. 2008.

SILVA, O. B. Questionários de Avaliação da Atividade Física e do Sedentarismo em Crianças e Adolescentes. 2009. Disponível em: <http://departamentos.cardiol.br/sbc-derc/revista/2009/45/pdf/Rev45-p14-p18.pdf>. Acesso dia: 12/10/2015

SOUZA, F. J. R. et al. Comportamento ativo, sedentário e hábitos alimentares de adolescentes de Sobral, CE. **Revista da Faculdade de Educação Física da UNICAMP**. Campinas, v. 13, n. 1, 1, p. 114-128, jan/mar. 2015.

TENÓRIO, M. C. M., et al. Atividade física e comportamento sedentário em adolescentes estudantes do ensino médio. **Revista Bras. Epidemiol.**13(1): 105-17. 2010.

AUTORES:

Ulisses Nascimento Vilela: Graduado em Educação Física pela UEMG, Unidade Ituiutaba. R. Ver. Geraldo Moisés da Silva, S/N – Setor Universitário, Ituiutaba-MG, 38302-192. ulisses.vilela@uemg.br

VANIA ALVES NASCIMENTO, Doutora em Ciências (Genética) pela Universidade de São Paulo, Brasil. Professora da UEMG, Unidade Ituiutaba, R. Ver. Geraldo Moisés da Silva, S/N – Setor Universitário, Ituiutaba-MG, 38302-192. nascimento.va@gmail.com