



## O ÍNDICE DE SEDENTARISMO EM ADOLESCENTES E JOVENS ESCOLARES DE TUPANCIRETÃ - RS

Karol dos Santos Moro<sup>1</sup>, Camila da Silva Alves<sup>1</sup>, Laura Simon Santos<sup>1</sup>, Bruna Valéria Oliveira Dos Santos<sup>1</sup>, Vivian Fagundes Takahama<sup>1</sup>, Themis Goretti Moreira Leal de Carvalho<sup>2</sup>

*The sedentary rate in adolescents and young students from Tupanciretã - RS*

**Resumo:** Este projeto de pesquisa e extensão foi realizado nas escolas do município de Tupanciretã/RS, no primeiro semestre de 2019. O objetivo foi detectar o índice de sedentarismo em adolescentes e jovens escolares, deste município. Justifica-se este projeto principalmente porque nos tempos atuais, com a introdução da tecnologia, como: smartphones, videogames e computadores, os jovens tendem a praticar menos exercícios, levando assim uma vida sedentária, prejudicando a saúde física e mental. É um estudo quantitativo e descritivo, que teve a coleta dos dados através da aplicação do Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ – Versão Curta). A amostra foi de 1.307 jovens do ensino fundamental e ensino médio. Constatou-se que a maioria dos estudantes, 71,07% alegam praticar atividade física, considerando-se pessoas “ativas”, mas, quando questionados sobre quais danos a falta de atividade física pode acarretar em sua saúde, 45,9%, alegaram não saber. É necessário uma reflexão com a comunidade escolar, pois a associação entre a prática de atividade física e um melhor padrão de saúde deve permear a vida dos estudantes adolescentes, principalmente na década atual.

**Palavras-Chave:** Sedentarismo. Adolescência. Saúde do escolar. Prevenção.

**Abstract:** This research and extension project was carried out in the schools of Tupanciretã / RS, Brazil, in the first semester of 2019. The objective was to detect the sedentary rate in adolescents and young schoolchildren in this municipality. This project is mainly justified because in the present times, with the introduction of technology such as smartphones, video games and computers, young people tend to practice less exercises, thus leading a sedentary life, harming their physical and mental health. It is a quantitative and descriptive study, which had data collection through the application of the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ - Short Version). The sample consisted of 1,307 young people from elementary and high school. It was found that the majority of students, 71.07% claim to practice physical activity, considering "active" people, but when asked what damage the lack of physical activity can cause in their health, 45.9%, claimed do not know. Reflection with the school community is needed, as the association between physical activity and a better standard of health should permeate the lives of adolescent students, especially in the current decade.

<sup>1</sup> Discentes do curso de Fisioterapia, da Universidade de Cruz Alta - Unicruz. Email: [calves093@gmail.com](mailto:calves093@gmail.com), [karol\\_moro@hotmail.com](mailto:karol_moro@hotmail.com), [laurinha\\_simon@hotmail.com](mailto:laurinha_simon@hotmail.com), [brunapbi\\_@hotmail.com](mailto:brunapbi_@hotmail.com), [vivianrtakahama@gmail.com](mailto:vivianrtakahama@gmail.com)

<sup>2</sup> Pesquisadora do Grupo Núcleo de Pesquisa em Saúde Coletiva da UNICRUZ, Docente da Universidade de Cruz Alta - Unicruz, Cruz Alta, Brasil. E-mail: [tgoretti@unicruz.edu.br](mailto:tgoretti@unicruz.edu.br); [carvalhothemis@gmail.com](mailto:carvalhothemis@gmail.com)



**Keywords:** Sedentary lifestyle. Adolescence. Health of the student. Prevention.

## INTRODUÇÃO

As recentes mudanças na forma de vida da população mundial atual foram bastante modificadas desde o século passado até o atual. A “nova revolução industrial” ou das “revolução das máquinas” deu um caráter bastante único a esta época, evidenciando as novas tecnologias como ditadores de novos hábitos e novos costumes e com isso o aparecimento de novas formas de se pensar, agir e fazer. Desses novos hábitos, surge o sedentarismo, que é definido como: a falta ou a grande diminuição da atividade física. Na realidade, o conceito não é associado necessariamente à falta de uma atividade esportiva, pois do ponto de vista da Medicina Moderna, o sedentário é o indivíduo que gasta poucas calorias por semana com atividades ocupacionais (MATTOS *et al.*, 2012).

A prática adequada de atividade física na adolescência traz vários benefícios para a saúde física e mental, seja por meio de uma influência direta sobre a morbidade na própria adolescência ou por uma influência mediada pelo nível de atividade física na idade adulta. Embora a maioria das doenças associadas ao sedentarismo somente se manifeste na vida adulta, é cada vez mais evidente que seu desenvolvimento se inicia na infância e adolescência. Sendo assim, o estímulo à prática de atividade física desde a juventude deve ser uma prioridade em saúde pública (MELO & MELO, 2017).

O sedentarismo é responsável pelo aumento no número de doenças crônicas e pela sua severidade. Nas últimas décadas, observou-se um aumento no número de estudos que investigaram os efeitos da prática de atividades físicas na prevenção de doenças crônicas não transmissíveis. Entre os benefícios imediatos que a prática de atividades físicas oferece está a melhora na aptidão física relacionada à saúde, como aptidão cardiorrespiratória, força muscular e flexibilidade (ENES & SLATER, 2010).

Diante da relevância do tema, a pesquisa foi realizada com a intenção de conhecer quais são os principais fatores que ocasionam o sedentarismo e identificar os níveis de atividade física entre jovens e adolescentes, estudantes do 6º ano até o ensino médio.

## PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS



A pesquisa trata-se de um estudo quantitativo e descritivo (GIL,2002), desenvolvido nas escolas estaduais e municipais no município de Tupanciretã/RS. Segue as diretrizes metodológicas do Programa Saúde e Prevenção nas Escolas – PSE – Guia para Formação de Profissionais de Saúde e de Educação (Brasil, 2007) e também o preconizado nas “Orientações básicas de atenção integral à saúde de adolescentes nas escolas e Unidades Básicas de Saúde” (Ministério da Saúde, 2010).

Esta pesquisa foi significativa para o diagnóstico da vulnerabilidade dos alunos participantes do Programa saúde e prevenção nas escolas: articulação entre a academia, serviços de saúde e comunidade para a promoção da saúde do escolar de Tupanciretã/RS- ano de 2019. Seus resultados vão embasar as atividades de extensão que serão desenvolvidas neste segundo semestre de 2019.

A população contemplada foram os alunos matriculados, no ano de 2019, do 6º Ano – 9º Ano do Ensino Fundamental, e também do 1º, 2º e 3º Ano Ensino Médio, das escolas estaduais EEEF Antônio Silveira, EEEF Protásio Lima de Moraes, EEEF Hermínio Beck, EEEF Tupanciretã, EEEM Joaquim Nabuco , IEE Mãe de Deus e escolas municipais EMEF IvaChiapetta, EMEF Alexandrina, EMEF Brasilina, EMEF Flory e EMEF Frei Galvão. Totalizando 6 escolas estaduais e 5 municipais. Os envolvidos integram uma população de 1307 alunos.

A coleta de dados foi realizada por meio da aplicação do Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) proposto Pela Organização Mundial de Saúde (1998) – Forma Curta Adaptado. O mesmo é composto por 9 perguntas, com o objetivo de identificar o nível de sedentarismo dos estudantes matriculados nas escolas. O questionário foi respondido individualmente e no período de aula.

Após a análise e discussão dos resultados obtidos pela aplicação do questionário, foi elaborado um plano de educação e saúde, visando informações e conhecimentos capazes de melhorar as atitudes e práticas com relação a prática de atividades físicas, através de oficinas pedagógicas e reflexões individuais e em grupo. Nossas atividades programadas acontecem até o mês de dezembro de 2019, nas escolas públicas municipais e estaduais e nas ESF- Estratégia de Saúde da Família de referência de cada escola. Mas, contamos com algumas ações amplas, com a participação de mais de uma escola na Praça Municipal Pedro Osório (Gincana Saúde e Prevenção na Escola), envolvendo toda comunidade em geral. Os alunos das escolas públicas de Tupanciretã têm como referência uma tríade de acompanhamento, envolvendo o Grupo



Gestor Municipal – GGM/SPE, a escola, a Estratégia Saúde da Família e Unidade de Saúde de referência.

Para o atendimento a Resolução do Conselho Nacional de Saúde (CNS) n° 466, de 12 de dezembro de 2012, que trata de pesquisas e testes em seres humanos o projeto tem a aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa da UNICRUZ, com o número do parecer: 32715. Todos os participantes assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido e/ou Termo de Assentimento do estudo e Termo de autorização para o uso de imagem.

Não houve risco à saúde física ou psicológica dos participantes da pesquisa e, a fim de manter a confidencialidade das informações, os questionários não contêm nomes.

Figura 1 e 2: Aplicação do Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) proposto pela Organização Mundial de Saúde (1998) – Forma Curta Adaptado



Fonte: Arquivo fotográfico do Núcleo de Pesquisa em Saúde Coletiva da Unicruz, Cruz Alta/RS, 2019.

## RESULTADOS E DISCUSSÕES

A amostra foi constituída por 1.307 alunos, sendo eles estudantes do ensino médio e ensino fundamental das escolas municipais e estaduais de Tupanciretã/RS. Entre os participantes temos que 665 do gênero feminino e 639 do gênero masculino. As idades variaram entre 12 a 20 anos, com predominância entre 13 a 15 anos: 607 alunos, seguido de 10 a 12 anos: 349 alunos, 16 a 18 anos: 339 alunos, 18 a 20 anos: 30 alunos e a minoria que tinha mais que 20 anos: 15 alunos.

Em relação à escolaridade, 16% (n= 213) são do 6° ano, 20% (n= 267) do 7° ano, 17% (n=218) do 8° ano, 15% (n=191) do 9° ano do Ensino Fundamental, 14% (n= 180) do 1° ano do Ensino Médio, 10% (n=130) do 2° ano e 8% (n=108) do 3° ano.





Foi questionado aos 1.307 alunos, se os mesmos "consideravam-se pessoas ativas". O percentual de 71% (n= 929) relataram que sim, 28% (n=371) relataram que não e 7 pessoas não souberam responder.

Em uma pesquisa coordenada por Hallal *et al.* (2006) foi avaliado a prevalência de sedentarismo e fatores associados em 4.452 adolescentes de 10-12 anos de idade, participantes do Estudo de Coorte de Nascimentos de 1993 em Pelotas, Rio Grande do Sul. Sendo que a prevalência de sedentarismo foi de 58,2%. Os pesquisadores defendem estratégias efetivas de combate ao sedentarismo na adolescência são necessárias devido à sua alta prevalência e sua associação com inatividade física na idade adulta.

Os índices de sedentarismo têm constituído uma grande preocupação da saúde pública mundial. Isto pode ser causado, entre outros fatores, pela falta de esclarecimento adequado sobre os efeitos decorrentes da prática de atividade física regular (SILVA & COSTA JR., 2011).

Contudo, foi analisado pelo contexto das respostas dos alunos que, muitos não praticam atividades físicas por falta de tempo e falta de vontade. Também foi observado que a falta de um local adequado foi relevante e citado por vários dos alunos.

Outro ponto abordado na pesquisa realizada nas escolas públicas de Tupanciretã/RS foi se os alunos sabiam "o que a falta de atividade física poderia acarretar para sua saúde". Como resultado, 684 dos alunos responderam que sim, 601 de alunos responderam que não e 22 alunos não souberam responder.

Percebemos que o número de pessoas ativas foi maior que o de pessoas não ativas, porém, no conhecimento dos problemas causados pela falta de atividade física, o número dos alunos que sabiam comparado ao número de alunos que não sabiam, não houve uma grande diferença no resultado, deixando evidente que o combate ao sedentarismo deve ser trabalhado nas escolas.

Em suas pesquisas Silva & Costa Jr. (2011) também tiveram evidências de que os alunos consideram-se pessoas ativas e praticam atividade física. Embora os jovens ainda constituam a parcela mais ativa da população, observa-se uma gradativa redução da prática regular de atividades físicas, em parte, decorrente dos avanços tecnológicos do mundo atual.

Outro importante resultado foi o motivo exposto pelos alunos que não praticam atividade física, alegando não ter tempo ou mesmo por falta de vontade, isso se explica devido os confortos que são ofertados pela modernidade, a qual não para de evoluir trazendo cada vez mais novos e modernos aparelhos celulares, computadores, videogames e televisores. Todas essas tecnologias acabam prendendo a atenção dos adolescentes, fazendo com que cada vez



mais se tornem pessoas acomodadas e sem tempo, perdendo o interesse em realizar atividades físicas, desenvolvendo assim um estilo de vida predominantemente sedentário (ENES & SLATER, 2010).

Um ponto principal constatado na pesquisa foi a falta de conhecimento dos alunos em relação aos efeitos e problemas que são acarretados pela falta de atividade física. Várias notícias são veiculadas na mídia relatando que não tendo uma prática regular de exercícios durante a adolescência, apresentando um estilo de vida mais sedentário, resultará em um futuro com vários malefícios a condição de saúde na idade adulta. Estudos ressaltam que o sedentarismo pode estar relacionado ao desenvolvimento de doenças coronarianas, osteoporose, doenças do pulmão, diabetes mellitus, alguns tipos de câncer, e obesidade. Além disso, os exercícios apresentam um papel fundamental na condição física, mental e psicológica (MELO & MELO, 2017).

Embora a maioria das doenças associadas ao sedentarismo somente se manifeste na vida adulta, é cada vez mais evidente que seu desenvolvimento se inicia na infância e adolescência. Sendo assim, o estímulo à prática de atividade física com os estudantes deve ser uma prioridade em saúde do escolar (HALLAL *et al.*, 2006).

Corroborando com as afirmações acima autores preconizam a importância do combate ao sedentarismo e relatam:

[...] há uma grande preocupação em incentivar crianças e adolescentes a, desde cedo, desenvolverem estilos de vida saudável e que valorizem as atividades físicas. Os jovens devem ser claramente informados a respeito dos benefícios relacionados à saúde, a curto e longo prazo, da prática regular de atividades físicas, assumindo responsabilidade direta pelo desenvolvimento dos seus próprios comportamentos de saúde. Também devem ser desenvolvidos programas multiprofissionais de intervenção, que incentivem a aquisição e a manutenção de comportamentos de saúde por toda a população (SILVA & COSTA JR, 2011, p.48).

A prática regular da atividade física, em geral, pode proporcionar vários benefícios à saúde e ainda constitui uma forma efetiva de prevenção à ocorrência de doenças futuras. Em relação às crianças, a atividade física desempenha papel fundamental sobre a condição física, psicológica e mental.



Sabendo-se que os índices de sedentarismo têm constituído uma grande preocupação da saúde pública mundial, este conhecimento do índice de sedentarismo de adolescentes e jovens das escolas de Tupanciretã/RS vai permitir a construção de ações efetivas para seu combate. Pois como relatam Silva *et al.* (2009) o sedentarismo pode ser causado, entre outros fatores, pela falta de esclarecimento adequado sobre os efeitos decorrentes da prática de atividade física regular.

O combate ao sedentarismo na adolescência é de vital importância e a escola é um espaço ideal e propício para o desenvolvimento de trabalhos que levem reflexão e tomada de decisão dos alunos, buscando estilos de vida mais saudáveis e ativos.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com essa pesquisa, concluímos que a maioria da população dos alunos das escolas públicas de Tupanciretã consideram-se pessoas ativas, totalizando 71,%, as quais praticam algum tipo de atividade física, seja ela, corrida, caminhada ou algum tipo de esporte. Sendo um fator positivo visto que, promover atividade física na adolescência significa construir uma base adequada para minimizar a prevalência da inatividade na fase adulta e contribuir para uma melhor qualidade de vida.

Porém, um resultado preocupante encontrado, foi em relação a pergunta sobre se os alunos sabiam o que a falta de atividade física poderia acarretar em sua saúde, onde quase metade do número total, 45,% respondeu que não sabia. Diante desse contexto é preciso que sejam passadas informações nas escolas sobre o que o sedentarismo pode acarretar, quais doenças e malefícios. Ocorrendo assim, um incentivo para que aqueles que não praticam atividade física, passem a praticar, através de uma interatividade maior entre escola e estudante, para que essas atividades sejam feitas de forma regular e orientada, onde os alunos se conscientizem e sigam sempre a prática da atividade física a fim de evitar os sedentarismo e seus malefícios.

## REFERÊNCIAS

ENES, C. C; SLATER, B. **Obesidade na adolescência e seus principais fatores determinantes.** Revista Brasileira de Epidemiologia, v. 13, p. 163-171, 2010.



MATTOS, A. D. *et al.* **Atividade Física na sociedade tecnológica.** Revista Digital, ano 10, n. 94, mar. 2006. Disponível em: . Acesso em: 02 dez. 2012.

MELO, F.T.; MELO, T.T. **Estratégias de ensino utilizadas na educação física escolar para prevenção da obesidade em adolescentes escolares.** Revista Ciências & Ideias, v. 7, n. 3, p. 298-323, 2017.

HALLAL, P.C., et al. **Prevalência de sedentarismo e fatores associados em adolescentes de 10-12 anos de idade.** Cadernos de Saúde Pública, v. 22, p. 1277-1287, 2006.

SILVA, P.V.C.; COSTA JR, A.L.. **Efeitos da atividade física para a saúde de crianças e adolescentes.** Psicologia Argumento, v. 29, n. 64, 2011.

SILVA, K.S. *et al.* **Fatores associados à atividade física, comportamento sedentário e participação na Educação Física em estudantes do Ensino Médio em Santa Catarina, Brasil.** Cadernos de Saúde Pública, v. 25, p. 2187-2200, 2009.