

PERFIL DO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA, SAÚDE E RESISTÊNCIA CARDIORESPIRATÓRIO DE ADOLESCENTES DO MUNICÍPIO DE TUCURUÍ-PARÁ*

Alan Pantoja Cardoso¹

alan_pantoja1996@hotmail.com

Elenir Campelo Gomes¹

elenir.campelo@hotmail.com

Isabela Lobato e Lobato¹

isabelalobato0@gmail.com

Zainovan Serrão Pereira¹

zainovan38@gmail.com

Tiago Torquato¹

tiagotorquato_tuc@hotmail.com

Doriedson Barbosa Lopes Júnior²

doriedsonjr@gmail.com

¹Universidade do Estado do Pará (UEPA)

²Centro Universitário do Estado do Pará (CESUPA)

RESUMO

Objetivo: verificar o nível de atividade física, saúde de adolescentes de uma escola estadual de ensino médio do município de Tucuruí-Pará. Foi realizado um levantamento descritivo transversal. Foram aplicados (IPAQ) versão curta, (IMC), (IRCQ) e Cooper de 6 minutos, sendo a amostra composta por 30 adolescentes. Resultados: os meninos tiveram resultados melhores em todos os testes aplicados. Conclusão: a prática de atividade física é importante para a manutenção e melhorias nos índices de saúde.

PALAVRAS-CHAVE

Adolescente; Exercício físico; Saúde.

INTRODUÇÃO

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), são considerados adolescentes os indivíduos que estão na faixa etária entre 10 e 19 anos (WHO, 1986). A adolescência é um período marcado por alterações em aspectos físicos, psíquicos e sociais, durante essa fase ocorrem processos importantes na vida do ser humano como, por exemplo, o estirão de crescimento e a maturação sexual (SERRANO *et al.*, 2010).

* O presente trabalho contou com apoio financeiro da Capes, a partir do Programa Residência Pedagógica vinculada a Universidade do Estado do Pará (UEPA).



A atividade física proporciona crescimentos na saúde de crianças e adolescentes beneficiando músculos, ossos em sua estrutura e funcionamento, aumentando da força e resistência, redução do risco de doenças crônicas relacionadas ao sobrepeso, como: diabetes, hipertensão, em aspectos psicológicos a melhora da autoestima, finalmente, níveis mais elevados de bem-estar subjetivo, bem como diminuição do estresse, ansiedade e depressão (ARCHER, 2014).

De acordo com Hallal *et al.* (2012) existe um aumento substancial de Inatividade Física em todo o mundo, principalmente entre as mulheres em idades de 13 – 15 anos, praticando menos que 60 minutos de atividades físicas moderadas diariamente.

No estudo de Ceschini *et al.* (2016), as regiões Norte e CentroOeste apresentaram deficiências no conhecimento sobre o nível de atividade física em adolescentes, diante disso, é relevante a realização de pesquisas que meçam os níveis de atividade física na adolescência.

O objetivo deste estudo é verificar os níveis de atividade física e saúde de adolescentes de uma escola estadual de ensino médio do município de Tucuuruí-Pará.

MATERIAIS E MÉTODOS

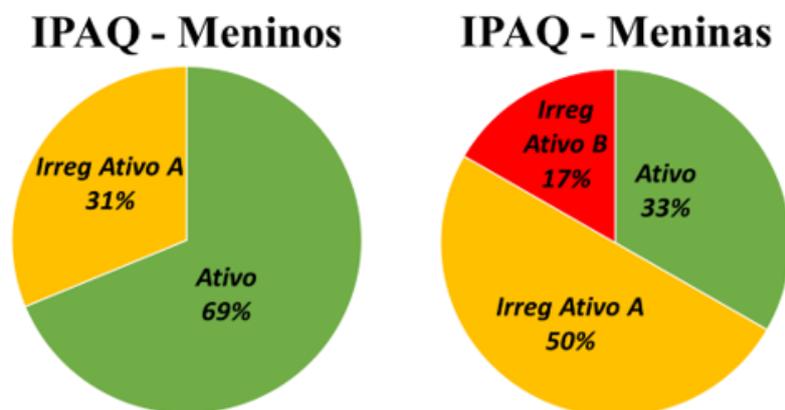
Foi realizado um levantamento descritivo transversal em uma escola pública do município de Tucuuruí, Pará, Brasil. A coleta de dados sedeu no mês de março. Todos os participantes assinaram um termo de consentimento livre e esclarecido.

A amostra foi composta por 30 alunos (17 meninos e 13 meninas) de uma escola pública de ensino médio regular do município de Tucuuruí com idade entre 15 a 17 anos. Foi realizada a aplicação do Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) versão curta, para verificação dos seus níveis de atividade física, índice de massa corporal (IMC), índice de relação cintura quadril (IRCQ) e teste adaptado de Cooper de 6 minutos.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

Os gráficos 1 e 2 apresentam os resultados para o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) versão curta, mostra que 69% dos meninos foram considerados ativos, sendo 31% irregularmente ativos A. Enquanto que as meninas da amostra se apresentaram 50% irregularmente ativas A, 33% ativas fisicamente e 17% no nível irregularmente ativo B.

O sedentarismo é apontado como um fator chave no desenvolvimento de doenças crônicas degenerativas como diabetes tipo 2, dislipidemia, obesidade, entre outras, enquanto o exercício físico é destacado como um fator anti-inflamatório e de proteção para a saúde (ANTUNES *et al.*, 2019).

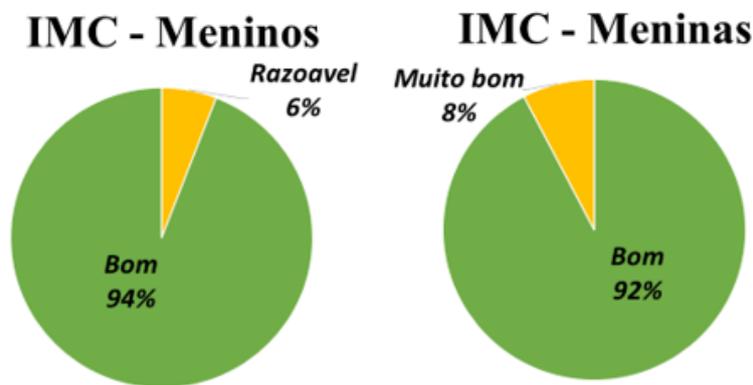


Gráficos 1 e 2. Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) - classificação de meninos e meninas
Fonte: autoria própria



Os gráficos 3 e 4 apresentam os resultados referentes ao Índice de Massa Corporal, nota-se que 94% apresentaram IMC normal e 6% ficou abaixo da normalidade. Enquanto que 92% das meninas apresentaram o IMC considerado normal e 8% foi classificado como acima do IMC ideal. Nobre *et al.* (2018) em seu estudo analisaram o índice de massa corporal (IMC) e a recorrência de síndrome metabólica (SM), os resultados demonstraram que as estudantes do sexo feminino obtiveram maiores índices na recorrência de SM. Neste sentido, o aspecto antropométrico de índice de massa corporal, se mostrou associado ao desenvolvimento da SM.

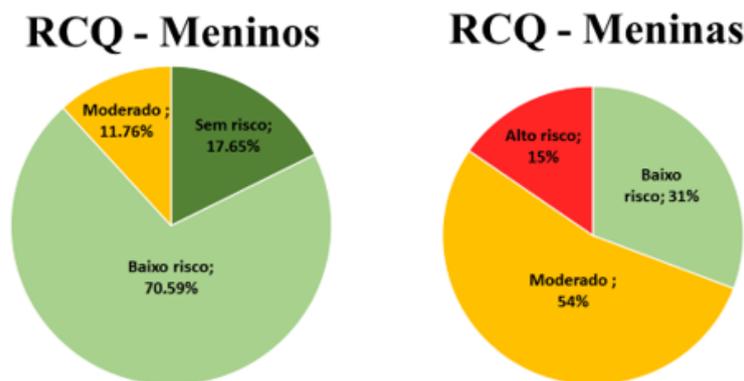
Rodrigues *et al.* (2015) realizaram um estudo transversal com o objetivo de identificar fatores de risco cardiovascular em adolescentes de 10 a 19 anos de idade, verificou-se uma prevalência de sobrepeso e obesidade de 13,2% e 7%, respectivamente, no sexo masculino e 17,2% e 4,2% no sexo feminino, além disso, 15,3% dos participantes apresentaram valores pressóricos alterados. A prevenção do desenvolvimento de doenças cardiovasculares e possíveis alterações estado nutricional permite planejar e aplicar intervenções para que se possibilite uma melhora dos índices de saúde dos alunos.



Gráficos 3 e 4. Índice de Massa Corporal - classificação de meninos e meninas
Fonte: autoria própria

Os graficos5 e 6 mostram os resultados referentes a Relação Cintura Quadril (RCQ). Na amostra de meninos 70,59% foram classificados com baixo risco, 11,76% com risco moderado e 17,65% sem risco. Entre as meninas 54% foram consideradas com risco moderado, 15% com alto risco e 31% com baixo risco.

Por meio da avaliação da RCQ pode-se identificar o risco que um indivíduo possui de desenvolver doenças cardiovasculares, visto que quanto mais elevada for à quantidade de gordura abdominal, maior será o risco de complicações metabólicas como colesterol alto, diabetes, hipertensão e aterosclerose (SOUZA *et al.*, 2018). Em um estudo transversal realizado com 66 adolescentes, sendo 38 obesos (25 meninas e 13 meninos) e 28 não obesos (23 meninas e 5 meninos), o grupo de obesos apresentou maior medida da cintura e da relação cintura-quadril e menores níveis de HDL (CARNEIRO *et al.*, 2000).

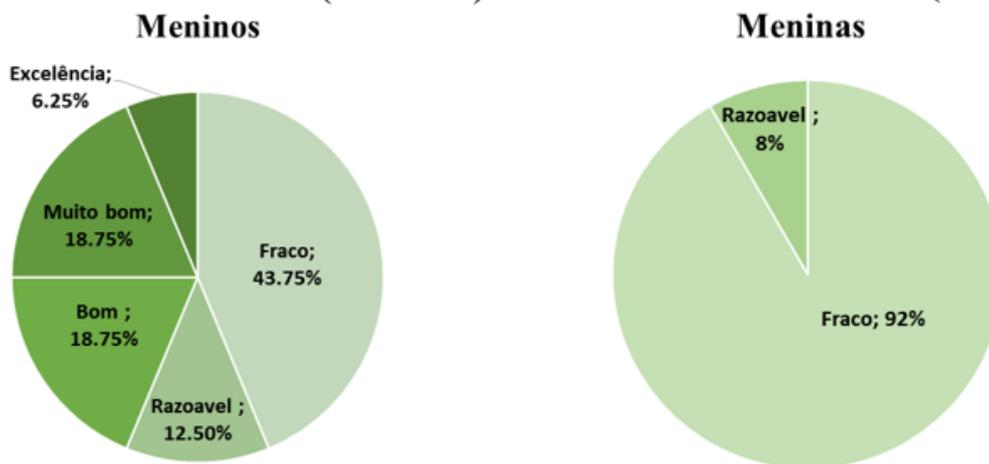


Gráficos 5 e 6. Relação Cintura Quadril - classificação de meninos e meninas
Fonte: autoria própria



Os gráficos 7 e 8 apresenta os resultados do Teste de Aptidão Cardiorrespiratória. Entre os meninos 43,75% tiveram desempenho fraco, 18,75%, tiveram um desempenho muito bom, 18,75% bom, 12,50% razoável e 6,25% obtiveram excelência. As meninas participantes 92% foram classificadas com desempenho fraco e 8% razoável. Em estudo conduzido com adolescentes de 11 a 18 anos, Rossato de Victo *et al.* (2017) investigaram a associação de indicadores de estilo de vida com a aptidão cardiorrespiratória. Os resultados apontaram que nos meninos houve uma associação negativa entre IMC e não praticar nenhum esporte, enquanto nas meninas a aptidão cardiorrespiratória foi negativamente associada com o IMC e possuir TV no quarto. Nesse contexto, verifica-se que ter um estilo de vida sedentário e não se encontrar no peso considerado ideal pode ter uma relação com a baixa aptidão cardiorrespiratória.

TESTE DE RESISTÊNCIA (6 minutos) TESTE DE RESISTÊNCIA (6 minutos)



Gráficos 7 e 8. Teste de Aptidão Cardiorrespiratória(Cooper) - classificação de meninos e meninas
Fonte: autoria própria

Os resultados obtidos durante a pesquisa trazem a realidade dos níveis de IPAQ, IMC, IRCQ e resistência cardiorrespiratória, diante dos achados podemos inferir que no teste IPAQ os meninos foram melhores. No teste resistência cardiorrespiratória, destacamos o baixo índice desempenho feminino, onde se obteve desempenho fraco ou razoável, os meninos tiveram desempenho percentual de excelente 6,25%, muito bom e bom 18,75%, razoável 12,50%, fraco 43,75%. Nesta concepção dos achados a literatura científica Educação Física escolar tem uma relevante preocupação com o desenvolvimento geral da criança (FONTOURA; FORMENTIN; ABECH, 2008). Em concordância, Guedes (1999) aponta que promover a educação para a saúde através da educação física escolar é melhorar a fundamentação teórica e a prática direcionada aos alunos, fazendo com que incorporem conhecimentos que criem o habito da prática da atividade física relacionada à saúde durante a infância, adolescência e em sua vida adulta.

CONCLUSÃO

Concluimos que a prática de atividade física é importante para a manutenção da saúde em dos adolescentes. No que se refere aos dados coletados, os meninos obtiveram percentuais melhores que as meninas em todos os parâmetros, IPAQ, IRCQ, IMC e resistência cardiorrespiratória, sendo assim, nesta idade as meninas estão mais suscetíveis a desenvolverem doenças crônicas. Vale ressaltar que mais pesquisas devem serem feitas para analisar fatores socioeconômicos, psicológicos e nutricional com mais afinco.



PROFILE OF THE LEVEL OF PHYSICAL ACTIVITY, HEALTH AND CARDIORESPIRATORY ENDURANCE OF ADOLESCENTS IN THE MUNICIPALITY OF TUCURUÍ-PARÁ

ABSTRACT

Objective: To verify the level of physical activity, health of adolescents from a state high school in the municipality of Tucuruí-Pará. A cross-sectional descriptive survey was performed. Short version, (BMI), (IRCQ) and Cooper of 6 minutes were applied (IPAQ), and the sample consisted of 30 adolescents. Results: The boys had better results in all tests applied. Conclusion: The practice of physical activity is important for the maintenance and improvements in health indices.

KEYWORDS: *Adolescente; Exercise; Health.*

PERFIL DEL NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA, SALUD Y RESISTENCIA CARDIORRESPIRATORIA DE LOS ADOLESCENTES EN EL MUNICIPIO DE TUCURUÍ-PARÁ

RESUMEN

Objetivo: verificar el nivel de actividad física, salud de los adolescentes de una escuela secundaria estatal en el municipio de Tucuruí-Pará. Se realizó una encuesta descriptiva de sección transversal. Se aplicaron la versión corta, (IMC), (IRCQ) y Cooper de 6 minutos (IPAQ), y la muestra consistió en 30 adolescentes. Resultados: los chicos tuvieron mejores resultados en todas las pruebas aplicadas. Conclusión: la práctica de la actividad física es importante para el mantenimiento y mejoras en los índices de salud.

PALABRAS CLAVES: Adolescente; Ejercicio ; Salud.

REFERÊNCIAS

- ANTUNES, B. M. *et al.* . Imunometabolismo e Exercício Físico: Uma nova fronteira do conhecimento. *Motrivência*, Ribeira de Pena, v. 13, n. 1, p. 85-98, mar. 2017. Disponível em: <http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1646107X2017000100010&lng=pt&nrm=iso>. acesso em: 23 abr. 2019.
- ARCHER, T. Health Benefits of Physical Exercise for Children and Adolescents. *Journal Of Novel Physiotherapies*, [s.l.], v. 04, n. 02, p.1-4, 2014. OMICS Publishing Group. Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.4172/2165-7025.1000203>>. Acesso em: 01 fev. 2019.
- CARNEIRO, J. R.I. *et al.* . Obesidade na adolescência: fator de risco para complicações clínico-metabólicas. *Arq Bras Endocrinol Metab*, São Paulo, v. 44, n. 5, p. 390-396, Oct 2000.
- CESCHINI, F. L. *et al.* Nível De Atividade Física Em Adolescentes Brasileiros Determinado Pelo Questionário Internacional De Atividade Física (Ipaq) Versão Curta: Estudo De Revisão Sistemática. *R. Bras. Ci. e Mov.*, Brasília, v. 24, n. 4, p.199-212, 20 abr. 2016. Trimestral. Disponível em: <<https://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBCM/article/view/6584/pdf>>. Acesso em: 07 mar. 2019.
- FONTOURA, A. S.; FORMENTIN, C. M.; ABECH, E. A. *Guia Prático De Avaliação Física*: Uma abordagem didática, abrangente e atualizada. São Paulo. Phorte, 2008.
- GUEDES, D. Educação para a saúde mediante programas de Educação física escolar. *Rev Motriz*-Volume 5, Número 1, Junho/1999.
- HALLAL, P. C. *et al.* Global physical activity levels: surveillance progress, pitfalls, and prospects. *The Lancet*, [s.l.], v. 380, n. 9838, p.247-257, jul. 2012. Elsevier BV. [http://dx.doi.org/10.1016/s0140-6736\(12\)60646-1](http://dx.doi.org/10.1016/s0140-6736(12)60646-1).
- NOBRE, R. S. *et al.* . Indicadores antropométricos como preditores da síndrome metabólica em adolescentes. *Texto contexto - enferm.*, Florianópolis, v. 27, n. 1, e5270016, 2018. Available from <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S010407072018000100326&lng=en&nrm=iso>. access on 20 Apr. 2019. Epub Mar 22, 2018.



ROSSATO DE VICTO, E.*et al.* Indicadores de estilo de vida e aptidão cardiorrespiratória de adolescentes. *Revista Paulista de Pediatria*, v. 35, n. 1, 2017.

SERRANO, H. M. S.*et al.* . Composição corpórea, alterações bioquímicas e clínicas de adolescentes com excesso de adiposidade. *Arq. Bras. Cardiol.*, São Paulo , v. 95, n. 4, p. 464-472, Oct. 2010

World Health Organization. Young people's healthy – a challenge for society. Report of a WHO Study group on young people and health for all. *Technical Report Series 731*. Geneva: WHO; 1986.

