



**UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA**  
**CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE**  
**DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

Erick Basílio da Cunha

**ANÁLISE DO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DE ADOLESCENTES  
SAUDÁVEIS DA ESCOLINHA SOCIALIZAR QUE ATUA NO  
MUNICÍPIO DE LAGOA SECA-PB**

**CAMPINA GRANDE**  
**2018**

Erick Basílio da Cunha

**ANÁLISE DO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DE ADOLESCENTES  
SAUDÁVEIS DA ESCOLINHA SOCIALIZAR QUE ATUA NO  
MUNICÍPIO DE LAGOA SECA-PB**

*Trabalho de Conclusão de Curso para o recebimento de aprovação no componente “TCC” do Curso de Licenciatura em Educação Física da UEPB. Esse trabalho pertence à área “Estudos em Saúde na Educação Física”.*

Orientador: Prof. Dr. Josenaldo Dias Lopes

**CAMPINA GRANDE  
2018**

É expressamente proibido a comercialização deste documento, tanto na forma impressa como eletrônica. Sua reprodução total ou parcial é permitida exclusivamente para fins acadêmicos e científicos, desde que na reprodução figure a identificação do autor, título, instituição e ano do trabalho.

C972a Cunha, Erick Basilio da.  
Análise do nível de atividade física de adolescentes saudáveis da Escolinha Socializar que atua no município de Lagoa Seca-PB [manuscrito] / Erick Basilio da Cunha. - 2018.  
17 p. : il. colorido.  
Digitado.  
Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, 2018.  
"Orientação : Prof. Dr. Josenaldo Dias Lopes, Departamento de Educação Física - CCBS."  
1. Adolescência. 2. Atividade física. 3. Apoio social. 4. Aptidão física. I. Título

21. ed. CDD 613.71

ERICK BASÍLIO DA CUNHA

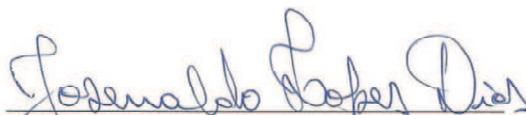
**ANÁLISE DO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DE ADOLESCENTES  
SAUDÁVEIS DA ESCOLINHA SOCIALIZAR QUE ATUA NO  
MUNICÍPIO DE LAGOA SECA-PB**

Artigo, apresentado ao Departamento de Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, como requisito parcial à obtenção do título de licenciado.

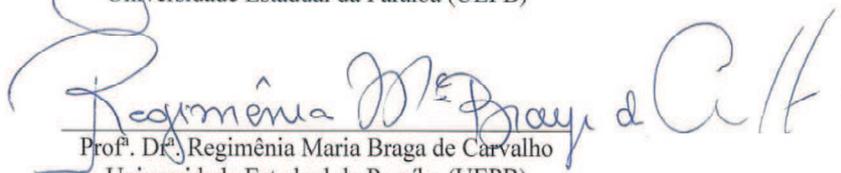
Área de concentração: Estudos em Saúde na Educação Física.

Aprovada em: 09/08/18.

BANCA EXAMINADORA



Prof. Dr. Josenaldo Lopes dias (Orientador)  
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)



Prof. Dr. Regimênia Maria Braga de Carvalho  
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)



Prof. Me. Adjailson Fernandes Coutinho  
Univrsidade Estadual da Paraíba (IFPB)

## RESUMO

Esta obra tem por finalidade geral relacionar o nível de atividade física dos adolescentes saudáveis da Escolinha “Socializar” que atua no município de Lagoa Seca-PB a determinados fatores. Ela compreende as seguintes etapas: identificar o quadro de atividade física, detectar o nível de comportamentos sedentários recreacionais, identificar o quadro de atividade física de cada grupo etário, comparar os níveis de atividades físicas entre as faixas etárias, vincular o quadro de atividades físicas ao de comportamentos sedentários recreacionais. A pesquisa foi Transversal, Descritiva com abordagem Quantitativa em adolescentes saudáveis duma Escolinha de Futsal. Aconteceu em quatro (4) dias. Antes de responderem a versão curta do Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) e ao Questionário de Atividades Sedentárias em Adolescentes Brasileiros (QASA) os adolescentes foram submetidos a uma pequena ficha de anamnese relacionada aos Critérios de Inclusão. Para a análise estatística dos resultados, foi usado o Coeficiente de Correlação de Pearson. Para a análise estatística de correlação entre as variáveis, foi utilizado o Programa Microsoft Excel. Dentre os elementos do subconjunto os que têm de 10 (dez) a 12 anos expressaram que tinham o menor quadro de atividade física. Porém, os de 13 a 15 informaram que possuíam o maior. O grau de correlação entre o nível de atividade física e o quadro de comportamentos sedentários recreacionais expressos pelos adolescentes foi muito fraco ( $r=0,09094851$ ).

**Palavras-chave:** Adolescência. Atividade física. Apoio social.

## SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	05
2. REFERENCIAL TEÓRICO.....	06
3. METODOLOGIA.....	08
<b>3.1 Tipo de Pesquisa.....</b>	<b>08</b>
<b>3.2 Local da Pesquisa.....</b>	<b>08</b>
<b>3.3 População e Amostra.....</b>	<b>08</b>
<b>3.4 Critérios de Inclusão e Exclusão.....</b>	<b>08</b>
<b>3.5 Instrumento de Coleta de Dados.....</b>	<b>08</b>
<b>3.6 Procedimento de Coleta de Dados.....</b>	<b>08</b>
<b>3.7 Processamento e Análise dos Dados.....</b>	<b>09</b>
<b>3.8 Aspectos Éticos.....</b>	<b>09</b>
4. RESULTADOS E DISCUSSÕES.....	10
5. CONCLUSÃO.....	14
REFERÊNCIAS .....	16

## 1. INTRODUÇÃO

Segundo Caspersen, Powell e Chritensen (1985, tradução nossa) a atividade física é qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos que resulta em gasto de energia. Enquanto a adolescência é o período entre a infância e a vida adulta, caracterizado pelos impulsos do desenvolvimento físico, mental, emocional, sexual e social e pelos esforços do indivíduo em alcançar os objetivos relacionados às expectativas culturais da sociedade em que vive (TANNER, 1962, apud EISENSTEIN, 2005, p. 6).

Quanto para Baptista e Teodoro (2012) o Apoio Social são permutas desempenhadas entre dois (2) ou mais indivíduos em que as mesmas abrangem: carinho e/ou afirmação e/ou apoio.

A disponibilidade de tecnologia, o aumento da insegurança e a progressiva redução dos espaços livres nos centros urbanos [...] reduzem as oportunidades de lazer e de uma vida fisicamente ativa, favorecendo atividades sedentárias, tais como: assistir televisão, jogar *video-games* e utilizar computadores [...]. (LUCIANO et al, 2016, p.193)

Mas, não há nenhum estudo que demonstra o percentual de adolescentes ativos da "Escolinha Socializar", nem seu o nível de comportamentos sedentários recreacionais. Assim, está desconhecido tudo o que determina o seu quadro de atividades físicas.

Portanto, serão buscados dados com o propósito de responder a seguinte questão: o nível de atividade física dos adolescentes saudáveis da Escolinha "Socializar" que atua no município de Lagoa Seca-PB está dependente de cada faixa etária e do quadro de atividades sedentárias recreacionais?

Logo, a finalidade geral deste estudo é relacionar o nível de atividade física deles a determinados fatores. Ela compreende as seguintes etapas: identificar o quadro de atividade física, detectar o nível de comportamentos sedentários recreacionais, identificar o quadro de atividade física de cada grupo etário, comparar os níveis de atividades físicas entre as faixas etárias, vincular o quadro de atividades físicas ao de comportamentos sedentários recreacionais.

## 2. REFERÊNCIAL TEÓRICO

A adolescência é o período entre a infância e a vida adulta, caracterizado pelos impulsos do desenvolvimento físico, mental, emocional, sexual e social e pelos esforços do indivíduo em alcançar os objetivos relacionados às expectativas culturais da sociedade em que vive. Ela se inicia com as mudanças corporais da puberdade e encerra quando o indivíduo consolida seu crescimento e sua personalidade, obtendo progressivamente sua independência econômica, além da integração em seu grupo social (TANNER, 1962, apud EISENSTEIN, 2005, p. 6).

*Puberdade* é o fenômeno biológico que se refere às mudanças morfológicas e fisiológicas (forma, tamanho e função) resultantes da reativação dos mecanismos neuro-hormonais do eixo hipotalâmico-hipofisário-adrenal-gonadal.(TANNER, 1962, apud EISENSTEIN, 2005, p. 6). Quanto a OMS (Organização Mundial da Saúde) (1986) a adolescência dura dos 10 (dez) aos 19 anos da vida de uma pessoa.

Quando um adolescente executa atividades físicas apropriadamente, ele fornece benefícios importantes a sua saúde. Ademais é muito provável que ao se tornar adulto permaneça com o mesmo costume.

O desempenho de atividades físicas de acordo com a idade, com o desenvolvimento motor e com o estado de saúde, promove a prevenção da obesidade, incremento da massa óssea, aumento da sensibilidade à insulina, melhora do perfil lipídico, diminuição da pressão arterial, [...] (BRODERICK, WINTER e ALLAN, 2006, apud FERREIRA, 2015).

A prática regular de atividade física é reconhecida como um dos comportamentos mais importantes na prevenção das doenças crônicas não transmissíveis entre adolescentes, adultos e idosos, em função dos diferentes benefícios fisiológicos e psicológicos (CESCHINI et al, 2009, p. 6).

Conforme Hallal et al.(2006) os hábitos de atividade física obtidos na adolescência podem prever o nível de prática de atividade física na idade adulta.

É imprescindível que cada adolescente saudável faça atividades físicas durante pelo menos 300 minutos por semana moderadamente e/ou vigorosamente para ser considerado ativo (BIDDLE, SALLIS, CAVILL, 1998, apud, GUIMARÃES, 2014).

Segundo Caspersen, Powell e Chritensen (1985, tradução nossa) a atividade física é qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos que resulta em gasto de energia.

São quatro os contextos em que as pessoas podem ser ativas: o trabalho, o lazer, o deslocamento diário e as atividades domésticas. (NAHAS, GARCIA, 2010, p.141).

Vale destacar, que um estudo efetuado em todas as regiões do Brasil revelou que 41,3% dos adolescentes estudantes do 9º (nono) ano de escolas públicas e privadas são suficientemente ativos (BRASIL, 2009, apud LIMA et al., 2014, p. 2).

Um indivíduo na adolescência reduz bastante o tempo nas práticas de atividades físicas. "É consenso entre as diversas pesquisas que os adolescentes com o avançar da idade demonstram uma redução significativa na AF habitual, aumentando o tempo gasto em atividades sedentárias [...]" (MOREIRA, 2014, p.34).

Segundo Baptista e Teodoro (2012) o Apoio Social são permutas desempenhadas entre 2 (dois) ou mais indivíduos em que as mesmas abrangem: carinho e/ou afirmação e/ou apoio. Como bem nos assegura Assis e Avanci (2004), o Apoio Social é um dos auxílios que impossibilita a ruína de alguém.

Esse facilita promover atividade física em grupos distintos. "Intervenções que utilizam o apoio social como um dos seus componentes mostram efetividade na promoção da atividade física em diferentes grupos [...]" (PETERSON J. A., YATES B. C., HERTZOG M., 2008, apud BARROS; BARROS e HALLAL, 2011, p. 295) .

Como se pode verificar acima, o Apoio Social é aplicado na área da atividade física. Para Beets, Cardinal e Alderman (2010): ele é usado pelo convite à determinada pessoa jovem ou pela ação de levá-la ou por acompanhá-la ou por motivá-la a praticar atividades físicas. Além do que, ele se emprega por elogiá-la durante essas. Cita-se, como exemplo: algum homem chamou certo adolescente para jogar Futsal em determinado ginásio.

### 3. METODOLOGIA

**3.1 Tipo de Pesquisa:** Transversal, Descritiva com abordagem Quantitativa. Para Richardson (1999) o método quantitativo significa em princípio, uma intenção de garantir uma precisão dos resultados, evitar distorções de análise e interpretação, possibilitando, conseqüentemente, uma margem de segurança quanto às inferências.

**3.2 Local da Pesquisa:** em algumas casas de Lagoa Seca-PB.

**3.3 População e Amostra:** 11 adolescentes saudáveis duma Escolinha de Futsal de Lagoa Seca-PB.

**3.4 Critérios de Inclusão e Exclusão:** Foram incluídos os adolescentes que apresentarem o Termo de Consentimento Livre Esclarecido assinado pelo responsável, que aceitaram participar voluntariamente, sem doenças crônicas degenerativas, má formações congênitas, patologias neurológicas, com doenças cardiorrespiratórias e/ou ortopédicas. Foram excluídos os que não responderam corretamente o(s) instrumento(s) de coleta de dados.

**3.5 Instrumentos de Coleta de Dados:** A Versão curta do IPAQ e o QASA.

**3.6 Procedimento de Coleta de Dados:** Ocorreu em quatro (4) dias. Antes de responderem ao IPAQ e ao QASA os adolescentes foram

submetidos a uma pequena ficha de anamnese relacionada aos Critérios de Inclusão.

**3.7 Processamento e Análise dos Dados:** Para a análise estatística dos resultados, foi empregado o Coeficiente de Correlação de Pearson. Para a análise estatística de correlação entre as variáveis, foi usado o Software Microsoft Excel.

**3.8 Aspectos Éticos:** Por se tratar de uma pesquisa com seres humanos, o presente estudo segue a recomendação da Comissão Nacional de Ética em Pesquisa – CONEP, expresso na Resolução nº 466/12 do Conselho Nacional de Saúde, do Ministério da Saúde – CNS/MS. Conforme tal resolução foi feita uma solicitação e/ou autorização para a coleta de dados, através de um termo de consentimento livre e esclarecido assinado pelos participantes ou responsáveis (para os menores de idade), que assegurou o anonimato durante a divulgação dos resultados.

#### 4. RESULTADOS E DISCUSSÕES

Caracterização da amostra

vaviável	frequência	%	média de idade
10 a 12 anos	5	45	11
13 a 15 anos	4	36	14
16 a 18 anos	2	18	17

Fonte: autor desta obra

5 (cinco) elementos da amostra possuíam de 10 (dez) a 12 anos. Eles tinham em média 11 anos e eram 45% dela. Além do mais, 4 (quatro) dos componentes dessa possuíam de 13 a 15 anos. Tinham em média 14 anos e equivaliam a 36% dela. 2 (dois) integrantes dessa possuíam de 16 a 18 anos. Tinham em média 17 e formavam 18% dela.

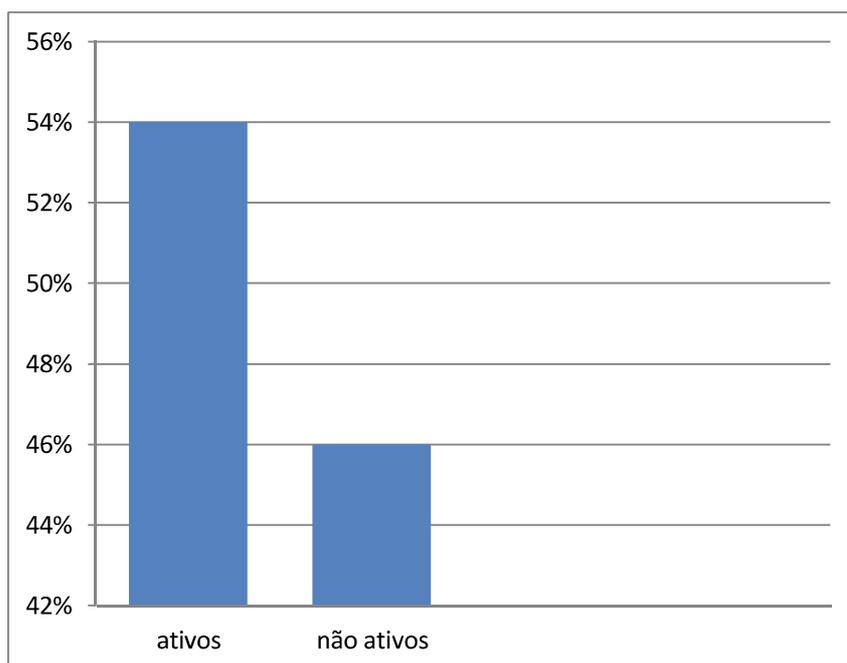


Gráfico 1- quadro de atividade física dos adolescentes saudáveis da Escolinha "Socializar" que atua no município de Lagoa Seca-PB.

O gráfico acima expôs que 54% estavam ativos e 46% não.

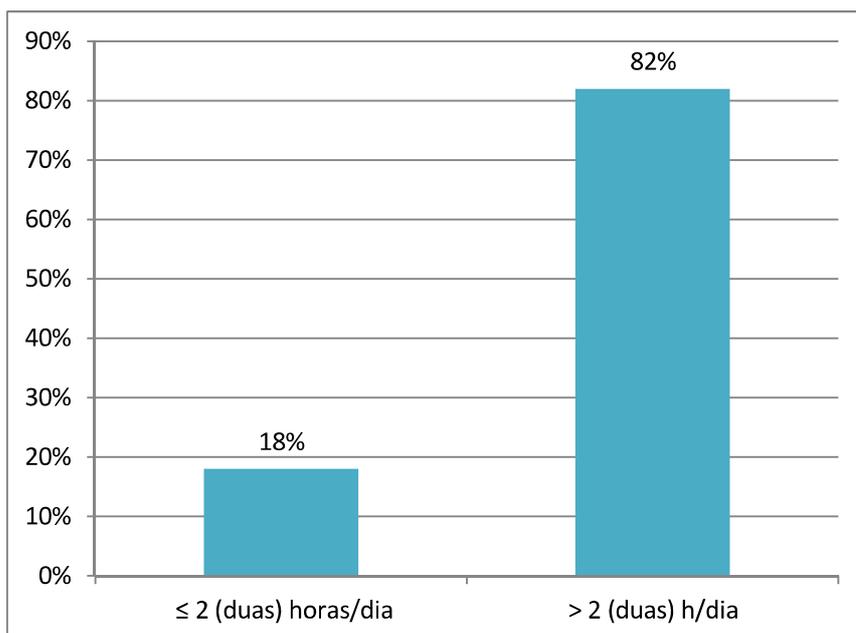


Gráfico 2- relatos referentes à quantidade de comportamentos sedentários recreacionais

82% do subconjunto declarou que ficava mais de duas (2) horas respectivas sujeito a atividades sedentárias recreacionais. Então, 18% dele exprimiu que não.

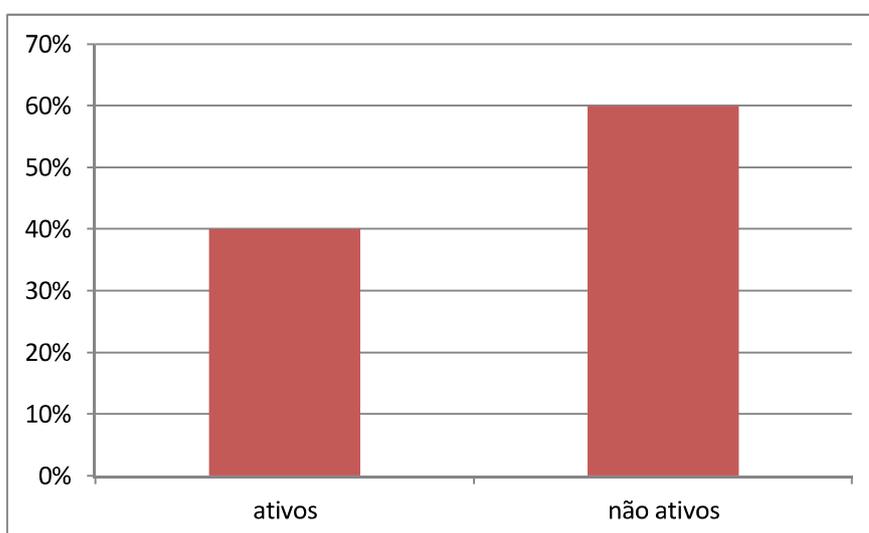


Gráfico 3- nível de atividades físicas dos adolescentes saudáveis que têm de dez (10) a 12 anos respectivos da Escolinha "Socializar" que atua no município de Lagoa Seca-PB.

40% dos elementos que possuem de dez (10) a 12 anos da amostra expressaram que eram ativos. Portanto, 60% deles informaram que não estavam ativos.

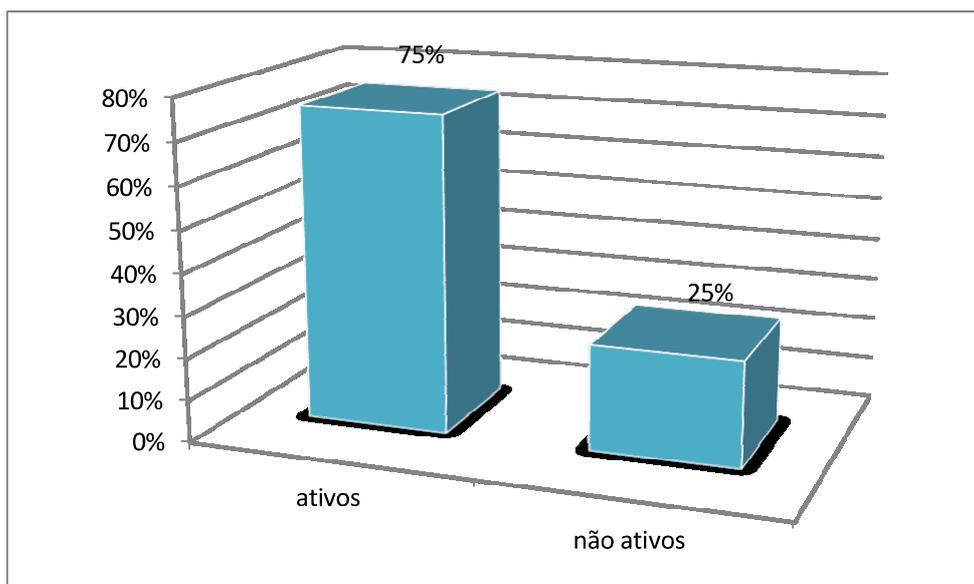


Gráfico 4- quadro de atividade física dos adolescentes saudáveis que têm de 13 a 15 anos respectivos da Escolinha "Socializar" que atua no município de Lagoa Seca-PB.

75% dos componentes que possuem de 13 a 15 anos do subconjunto relataram que eram ativos. Assim, 25% deles responderam não estavam.

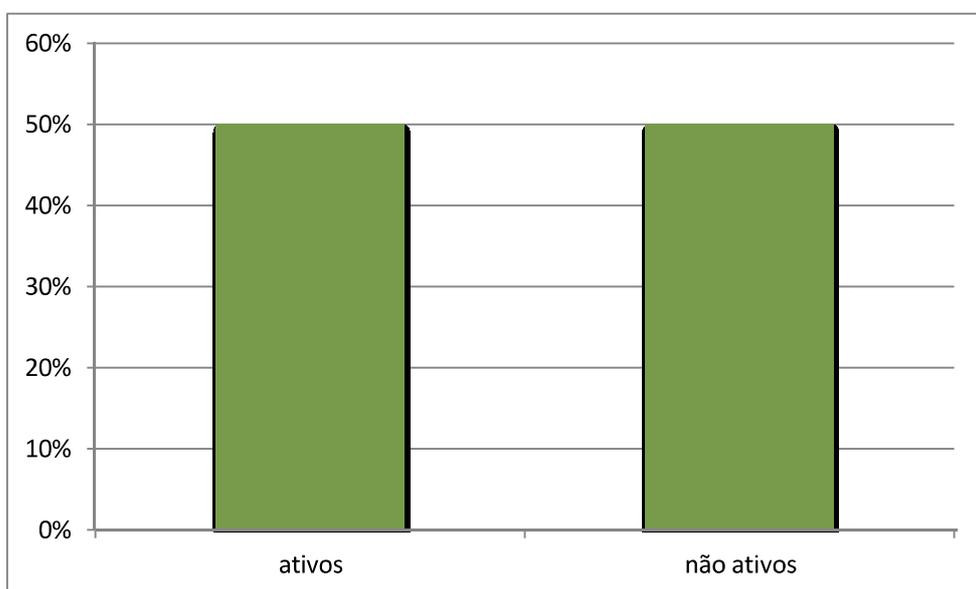


Gráfico 5- nível de atividades físicas dos adolescentes saudáveis que têm de 16 a 18 anos respectivos da Escolinha "Socializar" que atua no município de Lagoa Seca-PB.

A metade dos integrantes que possuem de 16 a 18 anos da amostra expressiu que era ativo. Daí, o restante deles respondeu que não estava.

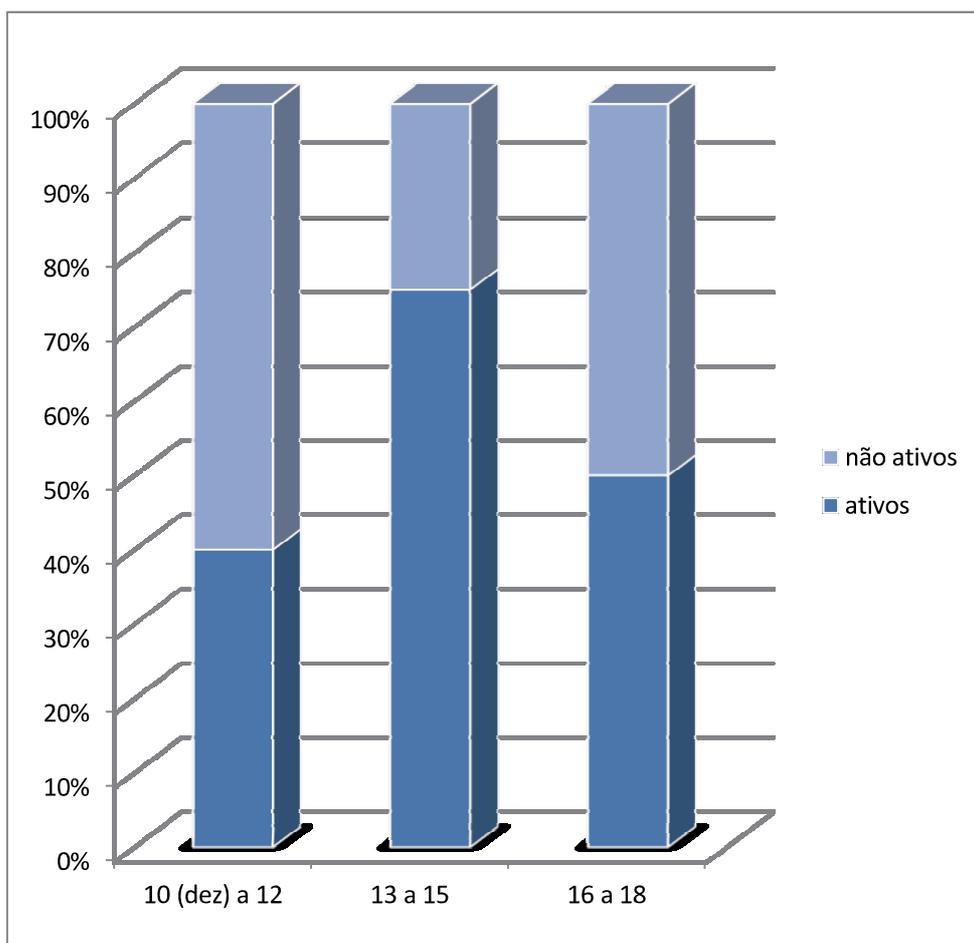


Gráfico 6- níveis de atividade física por faixas etárias dos adolescentes saudáveis da Escolinha "Socializar" que atua no município de Lagoa Seca-PB.

Dentre os elementos do subconjunto os que têm de 10 (dez) a 12 anos expressaram que tinham o menor quadro de ativo física. Porém, os de 13 a 15 informaram que possuíam o maior.

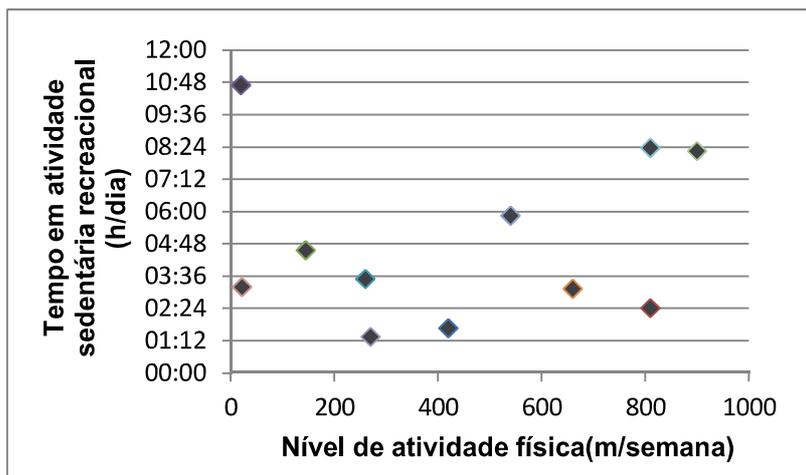


Gráfico 7- quadro de atividades físicas e período exposto a comportamento sedentário recreacional de cada adolescente saudável da Escolinha "Socializar" que atua no município de Lagoa Seca-PB.

O grau de correlação entre o nível de atividade física e o quadro de comportamentos sedentários recreacionais expressos pelos adolescentes foi muito fraco ( $r=0,09094851$ ).

## 5. CONCLUSÃO

Conclui-se que o nível de atividades físicas deles independia do seu quadro de comportamento sedentário recreacional. Além do mais, eles não confirmaram que quanto mais velho certo adolescente, menor seu nível de atividade física. Portanto, é importante que todas as pessoas enxerguem que a prática da atividade física deve fazer parte das suas vidas efetivamente, seja com caráter recreacional ou institucionalizado.

## ABSTRACT

This work has as general purpose to relate the level of physical activity of the healthy adolescents of Escolinha "Socializar" that operates in the municipality of Lagoa Seca-PB to certain factors. It includes the following steps: identifying the physical activity picture, detecting the level of recreational sedentary behaviors, identifying the physical activity picture of each age group, comparing levels of physical activity among the age groups, linking the physical activities sedentary behavior. The research was Transversal, Descriptive with Quantitative approach in healthy adolescents of a School of Futsal. It happened in four (4) days. Before responding to the short version of the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) and the Brazilian Adolescent Sedentary Activity Questionnaire (QASA), the adolescents were submitted to a short anamnesic form related to the Inclusion Criteria. For the statistical analysis of the results, the Pearson Correlation Coefficient was used. For the statistical analysis of correlation between variables, the Microsoft Excel Program was used. Among the members of the subset, those who were 10 (ten) to 12 years old had the lowest physical assets. However, those 13 to 15 reported that they had the largest. The degree of correlation between the level of physical activity and the set of recreational sedentary behaviors expressed by adolescents was very weak ( $r = 0.09094851$ ).

**Keywords:** Adolescence. Physical activity. Social support.

## REFERÊNCIAS

ASSIS, Simone Gonçalves; AVANCI, Joviana Quintes. **Labirinto de espelhos: Formação da Auto-estima na Infância e na Adolescência**. Rio de Janeiro: Fiocruz, 2004.

BAPTISTA, Makilim Nunes; TEODORO, Maycoln L. M. **Psicologia de Família: Teoria, Avaliação e Intervenções**. Porto Alegre: Artmed, 2012.

BEETS, Michael W.; CARDINAL, Bradley J.; ALDERMAN, Brandon L. . **O apoio social dos pais e os comportamentos relacionados à atividade física da juventude: uma revisão**. Saúde Educação e Comportamento, v. 37, n. 5, p. 621-644, 2010.

CASPERSEN, Carl J.; POWELL, Kenneth E.; CHRISTENSEN, Gregory M. **Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research**. Public health reports, v. 100, n. 2, p. 126, 1985.

CESCHINI, Fabio Luis et al. **Atividade física e saúde: importância dos statements para a prática de atividade física em crianças, adolescentes, adultos e idosos**. Revista Brasileira de Ciências da Saúde, p. 6-9, 2009.

DOS REIS, M. S.; REIS, R. S.; HALLAL, P. C. **Validade e fidedignidade de uma escala de avaliação do apoio social para a atividade física**. Revista de Saúde Pública, São Paulo, v. 45, n. 2, p. 294-301, 2011.

EISENSTEIN, Evelyn. **Adolescência: definições, conceitos e critérios**. Adolescência & Saúde, v.2, n. 2, p.6-7, Junho 2005.

FERREIRA, Mayla Nayara Gonçalves et al.. **A influência da atividade física e esportes sobre o crescimento e a maturação**. Revista Brasileira de Futsal e Futebol, v. 7, n. 24, p. 237-243, 2015.

GUIMARÃES, Rodrigo Brasil Custódio. **Influência do estilo de vida dos pais no nível de atividade física dos filhos adolescentes.** 2015.

HALLAL, P et al.. **Adolescent physical activity and health: a systematic review.** *Sports Med.* 2006;36(12):1019-30.

LIMA, Natalia Nunes et al. **Perfil Sociodemográfico e Nível de Atividade Física em Adolescentes Escolares.** *Revista de Atenção à Saúde*, ano 12, n.39, p.1-7, 2014.

LUCIANO, Alexandre de Paiva et al. **Nível de atividade física em adolescentes saudáveis.** *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, São Paulo, v. 22, n. 3, p. 191-194, 2016.

MOREIRA, Rodrigo Baptista. **Níveis de Atividade Física nas Aulas De Educação Física.** Porto Alegre, 2014.

NAHAS, Markus Vinicius; GARCIA, Leandro Martin Totaro. **Um pouco de história, desenvolvimentos recentes e perspectivas para a pesquisa em atividade física e saúde no Brasil.** *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, São Paulo v. 24, n. 1, p. 135-148, ? 2010.