

ANÁLISE DO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DOS ALUNOS DO ENSINO NOTURNO DA EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS

Diego Facion Beber¹

RESUMO

A Educação de Jovens e Adultos (EJA) é uma política educacional do governo que tem o propósito de dar oportunidade às pessoas que não tiveram chance de estudar no seu devido espaço de tempo. No entanto, devido às suas atividades diárias, os estudantes do EJA podem ter interferência no seu nível de atividade física (NAF). Portanto, é necessário o conhecimento da condição física do indivíduo. Assim, este estudo teve como objetivo de analisar o nível de atividade física dos estudantes do EJA no seu horário noturno. Participaram deste estudo 69 adolescentes e adultos com faixa etária de 18 a 68 anos ($26,5 \pm 9,1$), estudantes do EJA na Escola Estadual Jackson de Figueiredo, localizada na cidade de Aracaju-SE. Para estimar o NAF, foi utilizado o Questionário Internacional de Atividades Físicas (IPAQ, forma curta). Para analisar os dados, foi utilizado o consenso realizado entre o CELAFISCS e o Center for Disease Control de Atlanta, em 2002, considerando os critérios de frequência e duração, que classifica as pessoas em quatro categorias (muito ativo, ativo, irregularmente ativo, sedentário). Na amostra estudada houve grande prevalência de sedentários e irregularmente ativos (60,6%), seguida do nível ativo (39,4%). De acordo com a análise binomial entre os gêneros, há diferença significativa entre eles ($p < 0,01$), indicando que a proporção de homens ativos é maior que a de mulheres ativas fisicamente. Conclui-se que a maioria dos estudantes do horário noturno do EJA é insuficientemente ativa fisicamente (60,6%), o que demonstra nesse público um grande potencial para intervenção que tenha o objetivo de aumentar o nível de atividade física.

Palavras-chave: nível de atividade física, doenças multifatoriais, IPAQ.

Recebido para publicação em 04/2013 e aprovado em 11/2013.

¹Licenciatura em Educação Física pela Universidade Tiradentes (Aracaju-SE). Bacharelado em Educação Física Universidade Federal de Sergipe. Pós-graduação em Desempenho Humano e Esportivo na Atividade Física - Universidade Tiradentes (Aracaju-SE).

INTRODUÇÃO

A relação do nível de atividade física com um melhor padrão de saúde tem papel de destaque na literatura atual (MATSUDO et al. 2002). Esses estudos associaram o nível de atividade física como fator de risco para o desenvolvimento das doenças crônicas degenerativas e possível morte do sujeito acometido pela doença crônica não transmissível (CDC, 2001) .

Diante do quadro epidemiológico (transição epidemiológica) atual da sociedade pós-moderna, tornam-se importantes estudos que tratam do nível de atividade física de determinadas populações.

Segundo Moura (2003), A Educação de Jovens e Adultos (EJA) é uma política educacional do governo que tem com a proposta de dar oportunidade às pessoas que não tiveram chance de estudar por vários motivos próprios, como: falta de incentivo ao estudo e apoio familiar.

Vale destacar que a atividade física é definida como qualquer movimento corporal realizado pelos músculos esqueléticos que produza gasto energético acima do repouso (CASPERSEN et al., 1985). Assim, o nível de atividade física deve estar relacionado com a prática do cotidiano do sujeito; estratégias simples podem ter impacto significativo no nível de atividade física (NAF) do indivíduo, como: subir escadas, caminhar, pedalar, realizar serviço doméstico, entre outras mais complexas.

O NAF do sujeito tem estreita relação com o desenvolvimento ou não das doenças multifatoriais. O Colégio Americano de Medicina Desportiva tem enfatizado a importância da prática regular de atividade física para a melhora dos níveis de saúde e qualidade de vida do indivíduo ou população. Estudo epidemiológico tem demonstrado que em algumas regiões brasileiras a prevalência do sedentarismo é algo em torno de 70% (BLOCH, 1998).

Esse fenômeno é evidenciado em todos os países, e ainda mais naqueles em desenvolvimento, onde há diminuição de políticas públicas específicas para a melhora de aptidão física e o próprio conhecimento da população sobre os efeitos profiláticos da prática regular da atividade física (MATSUDO et al., 2002).

Amostras de algumas localidades brasileiras apontam que a prevalência do sedentarismo em adultos varia de 60% a 70% (BLOCH, 1998). Dados do IBGE (1998), em uma pesquisa sobre Padrão de Vida, mostraram que 80,8% dos indivíduos investigados não praticam exercício semanalmente (MELLO et al., 1998).

No entanto, alguns estudos de pesquisadores brasileiros, em relação a jovens e adultos, têm relatado altos índices de sedentarismo nesse público no Brasil; o índice de inatividade física varia de 39 a 90% (SILVA; MALINA, 2000; GOMES et al., 2001; GUEDES et al., 2002).

Estudo de Silva e Malina (2000) classificou 85% dos meninos e 94% das meninas como sedentários, de jovens da cidade de Niterói, no Estado do Rio de Janeiro. Por isso, é importante quantificar o NAF da população de adolescentes para que se possa criar estratégias para diminuir o índice de inatividade física e, conseqüentemente, melhorar sua qualidade de vida, além da autoestima do sujeito (BLAIR et al., 1989).

No Brasil, os estudos sobre o NAF têm como principal público-alvo os trabalhadores do ramo da indústria; suas rotinas são investigadas estabelecendo o NAF e estratégias comparativas por autotransclassificação. Assim, estudos que procurem abordar aspectos comportamentais associados a tipo, intensidade, duração e frequência são importantes para realizar uma análise mais coerente, sendo que o nível de atividade física pode estar relacionado com a frequência de sua prática.

MATERIAL E MÉTODOS

População e Amostra

A amostra deste estudo foi constituída por 69 alunos voluntários, sendo 39 homens e 30 mulheres do EJA, de idade entre 18 e 68 anos ($26,5 \pm 9,1$), alunos do horário noturno da escola da rede estadual de ensino Jackson de Figueiredo.

Tipos de Estudo

O estudo foi do tipo descritivo, que tem por finalidade observar, registrar e analisar os fenômenos sem, entretanto, entrar no mérito de seu conteúdo, em que serão estudadas as características de um grupo específico (RABACOW et al., 2006). Ruiz (1982) afirma que na pesquisa descritiva não há interferência do investigador, o qual apenas procura perceber, com o necessário cuidado, a frequência com que o fenômeno acontece.

Análise de Dados

Para estimar o Nível de Atividade Física, utilizou-se o Questionário Internacional de Atividades Físicas (IPAQ), versão curta, desenvolvido pela Organização Mundial de Saúde – OMS, pelo Centro de Controle e Prevenção de Doenças, dos Estados Unidos, e pelo Instituto Karolinska, da Suécia. Este instrumento foi validado no Brasil pelo Centro de Estudos do Laboratório de Aptidão Física de São Caetano do Sul, contendo questões que analisam a participação em atividades físicas moderadas e vigorosas dos respondentes durante a última semana, que classificam o sujeito como sedentário, irregularmente ativo A, irregularmente ativo B, ativo ou muito ativo (MATSUDO et al., 2001).

Este instrumento é composto por seis questões, relacionadas à frequência e duração da realização de atividades físicas moderadas, vigorosas e de caminhada que uma pessoa possa realizar na última semana. Para classificação do sujeito muito ativo devem ser realizadas atividades vigorosas ao menos cinco dias na semana, com 30 minutos cada sessão; sujeito ativo fisicamente, atividade vigorosa três dias na semana, com 20 minutos cada sessão; aquele que realiza atividade física insuficiente para ser classificado como ativo fisicamente é classificado como irregularmente ativo; e para se classificar o indivíduo como sedentário, ele não deve realizar nenhuma atividade física por pelo menos 10 minutos contínuos durante a semana. Para análise do desvio-padrão, média, percentual total e parcial e análise binomial entre os gêneros, foi utilizado o software Microsoft Excel 2007.

Análise Estatística

Na análise descritiva do desvio-padrão, média, percentual total e parcial da amostra foi empregado o software Microsoft Excel 2007, e para a análise binomial entre os gêneros utilizou-se o software de análise estatística Bioestat 5.3.

Procedimentos de Coleta de Dados

O procedimento utilizado inicialmente foi convidar cada aluno a participar do estudo, explicando como será realizado, apresentando o termo de consentimento livre e esclarecido e aplicando os

procedimentos necessários para a avaliação do nível de atividade física, caso aceite participar. De cada participante, foram registrados num formulário os seguintes dados: idade, gênero e *status* de atividade física.

Critérios de Inclusão e Exclusão

Os critérios de seleção desta pesquisa foi que os participantes estivessem matriculados na Educação de Jovens e Adultos no horário noturno, que o aluno tivesse desejo de participar do estudo, maioria e tivesse assinado o termo de consentimento. O protocolo de intervenção acompanha as normas da Resolução 196/96 do Conselho Nacional de Saúde sobre pesquisas envolvendo seres humanos.

RESULTADOS

De acordo com a Tabela 1, no tocante ao NAF, houve grande prevalência de indivíduos classificados como sedentários (30,3% dos alunos investigados). A porcentagem de indivíduos classificados como irregularmente ativos atingiu 30,3%; sedentários ou irregularmente ativos, (60,6%); e ativos fisicamente (39,4%). Vale destacar que não foi encontrado indivíduo com índices de muito ativo fisicamente, demonstrando que o baixo NAF pode estar relacionado com o dia a dia do indivíduo.

Os resultados descritos na Tabela 1 demonstraram que o nível de atividade física verificada no total da amostra e nos grupos masculino e feminino teve maior prevalência de sedentarismo nos alunos do EJA, usando como critério tempo (mínimo de 10 min) de caminhada semanal e diariamente, a frequência e a duração de realização de atividade física durante a semana. O nível de sedentarismo está em torno de 30,3% dos alunos investigados, dos quais 57,0% são do sexo feminino e 43% do masculino.

De acordo com a análise binomial entre os gêneros, os dados indicaram que a proporção de homens ativos é maior que a de mulheres ativas ($p < 0,01$); no entanto, nas outras categorias as proporções são semelhantes, ou seja, a proporção de homens e mulheres nesses grupos é estatisticamente a mesma.

Tabela 1 - Classificação do NAF no total da amostra, de acordo com o gênero, e correlação binomial dos estudantes do horário noturno do EJA

Nível de Atividade Física	Sexo				Total%	Binomial p
	Homens		Mulheres			
	n	%	n	%		
Sedentário	9	43	12	57	30,3	0,66
Irregularmente Ativo	6	34	12	66	30,3	0,15
Ativo	24	80	6	20	39,4	< 0,01
Total	39	-	30	-	-	-

DISCUSSÃO

Considerando os critérios de classificação usados neste estudo, a porcentagem de alunos que atingiram a recomendação atual de atividade física para promoção da saúde foi de apenas 39,4%. No entanto, em relação aos sedentários ou irregularmente ativos, foi observado que 60,6% da amostra estudada apresentou nível de atividade física abaixo do recomendado; no total, são 38,5% do sexo masculino e 61,5% do sexo feminino.

Portanto, consideramos a porcentagem de alunos que não cumprem com a nova recomendação de atividade física do American College of Sports Medicine – ACSM (2007), de pelo menos 30 minutos de atividade física por dia cinco vezes por semana, alta no estudo (60,6%). Também encontramos baixos índices de pessoas que realizam atividades vigorosas que provoquem aumento substancial do batimento cardíaco – ao menos 20 min por dia, três vezes por semana. Vale ressaltar que a recomendação é de 30 min e corresponde à população de adultos que têm como objetivo a manutenção da saúde e o não desenvolvimento de algumas doenças multifatoriais (GUEDES, 2001).

Podemos classificar os meios de avaliação do nível de atividade física em três principais instrumentos de coleta de dados: questionários, indicadores fisiológicos e sensores de movimento (MATSUDO, 1996; WESTON et al., 1997; KRISKA; CASPERSEN 1997). O IPAQ na versão curta tem demonstrado ser um instrumento de precisão, de fácil aplicação e de baixo custo (MATSUDO et al., 2001).

Em estudo de Matsudo (2000), com o objetivo de validar o IPAQ versão curta e longa através do sensor de movimento Computer Science & Applications (CSA), que avaliou o nível de atividade física de 257 homens e mulheres, verificou-se alta reprodutibilidade do questionário. A correlação de Spearman foi significativa ($\rho=0,69-0,71$; $p<01$): na forma longa foi de 0,46, e na forma curta, de 0,75. Portanto verificou que o IPAQ-curto é comparável com a forma longa apresentaram resultados similares. Segundo esse autor, a forma curta foi recomendada para os e< referem-se aos aspectos antropométricos, neuromusculares, metabólicos e psicológicos. Em relação aos efeitos antropométricos, esse autor acredita que isso se deve à mudança no somatótipo do sujeito e sua melhora na composição corporal, em relação ao metabolismo. Podemos atribuir a melhor resposta cardíaca às atividades diárias ao melhor funcionamento cardiorrespiratório, causado pelo aumento da ventilação pulmonar, e à diminuição da pressão arterial e da frequência cardíaca em repouso e no trabalho submáximo, evitando assim o duplo produto nas atividades diárias mais intensas.

Na dimensão psicológica, vários estudos afirmam que a atividade física atua na melhoria da autoestima, do conceito de imagem corporal, das funções cognitivas e da socialização, na diminuição do estresse e da ansiedade e na diminuição de recursos medicamentosos para diversos males advindos de problemas psicológicos (MATSUDO, 2005).

Matsudo (2005) afirma que as adaptações neuromusculares influenciam no aumento da força, da massa muscular, da flexibilidade, da densidade óssea, da flexibilidade; em razão desse conjunto de fatores, torna-se de suma importância para a vida do sujeito um bom nível de atividade física, evitando ou amenizando os efeitos das doenças crônico-degenerativas, bem como a melhora de sua autonomia para a realização das suas atividades diárias. A inatividade física é um fator de risco significativo para a doença coronariana, mesmo quando existem outros fatores de risco associados. Em conjunto, os estudos sugerem que a inatividade física em si duplica o risco de doença coronariana – efeito similar em magnitude ao do tabagismo, da pressão alta ou do colesterol (NIEMAN, 1999).

De acordo com o gênero da amostra estudada, verificou-se predominância do gênero masculino no nível ativo fisicamente: 80% da amostra, se comparado com 20% do sexo feminino ($p< 0,01$), indicando

que a proporção de homens ativos fisicamente foi maior que a de mulheres. Outros estudos, analisados de acordo com o gênero, demonstraram o alto nível de sedentarismo do sexo feminino quando comparado ao masculino (GUEDES et al., 2002; OEHLSCHLAEGER et al., 2004; MOTA; SILVA, 1999).

Esses resultados indicam o maior interesse do homem pela cultura corporal do movimento. Esse fato é preocupante, pois estudos comprovam os benefícios da atividade física para ambos os sexos, porém na mulher há algumas características (metabólica, fisiológica, perfil lipídico) que favorecem o desenvolvimento de algumas doenças crônicas degenerativas (LEITÃO et al., 2000).

CONCLUSÃO

Podemos concluir que o alto índice de indivíduos sedentários e irregularmente ativos, atingindo uma população de 60,6% de insuficientemente ativos fisicamente, está relacionado com o mau uso do tempo livre da população estudada, tendo como ponto principal a falta de práticas desportivas e atividades físicas. Verificou-se também a diminuição das aulas práticas de educação física e a falta de melhor aproveitamento dos professores de educação física no espaço da escola, com atividades físico-lúdicas para os estudantes, impossibilitando assim um nível de atividade física adequado a essa população.

ABSTRACT

ANALYSIS OF THE PHYSICAL ACTIVITY LEVEL OF STUDENTS IN EVENING CLASSES OF YOUTH AND ADULT EDUCATION

The Youth and Adults Education (EJA) is an educational policy of the government that aims to give opportunities to people who had no chance to study in due time. However, due to their daily activities, EJA students may have the interference in their physical activity level (PAL). Therefore, knowledge of the physical condition of the individual is required. Thus, this study aimed to analyze the physical activity level of EJA students in their evening hours. The study included 69 adolescents

and adults aged 18-68 years (26.5 ± 9.1), EJA students in Jackson de Figueiredo State School, located in Aracaju-SE. To estimate the PAL, the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ short form) was used. To analyze the data, it was used the consensus achieved between CELAFISCS and the Center for Disease Control in Atlanta in 2002, considering the criteria of frequency and duration, which classifies people into four categories (very active, active, irregularly active, sedentary). In the sample studied, there was a high prevalence of sedentary and irregularly active (60.6%), followed by the active level (39.4%), according to the binomial analysis between genders, there are significant difference between them ($p < 0.01$), indicating that the proportion of active males is greater than the physically active women. It is concluded that most of EJA students of the evening classes is insufficiently physically active (60.6%), which demonstrates that the public is great potential for intervention that has the goal of increasing the level of physical activity.

Keywords: physical activity level, multifactorial disorders, IPAQ.

REFERÊNCIAS

AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. Progression models in resistance training for healthy adults. **Med. Sci. Sports Exerc.**, p. 680-700, 2007.

BLAIR, S.N.; KOHL, H.W.; PAFFEMBARGER, R.S.; CLARK, D.G.; COOPER, K.H.; GIBBONS, L.W. Physical fitness and all cause mortality: a prospective study of healthy men and women. **JAMA**, 1998.

BLOCH, K. V. Fatores de risco cardiovasculares e para o diabetes mellitus. In: LESSA, I. (Org.). **O adulto brasileiro e as doenças da modernidade: epidemiologia das doenças crônicas não-transmissíveis**. São Paulo: Editora Hucitec/Rio de Janeiro: Abrasco, 1998. p. 43-72.

CASPERSEN, C.J.; POWELL, K.E.; CHRISTENSON, G.M. Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. **Public Health Reports**, v.100, n.2, p.142-162, 1985.

CDC – Centers for Disease Control and Prevention, 2001. Update: Prevalence of overweight among children, adolescents, and adults. **JAMA**, 227:1111. United States, 2001.

CESHINI, F.L.; FLORINDO, A.A.; BENICIO, M.H.D.A. Nível de atividade física em adolescentes de uma região de elevado índice de vulnerabilidade juvenil. **Rev. Bras. Ci. e Mov.**, v.11, n. 2, p. 51-67, 2007.

GOMES, V.B.; SIQUEIRA, K.S.; SICHIERI, R. Atividade física em uma amostra probabilística da população do município do Rio de Janeiro. **Cad. Saúde Pública**, 2001.

GUEDES, D. P.; GUEDES, J. E. R. P.; BARBOSA, D. S.; OLIVEIRA, J. A. Níveis de prática de atividade física habitual em adolescentes. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 7, n. 6, nov./dez. 2001.

GUEDES, D.P. et al. Atividade física habitual e aptidão física relacionada a saúde em adolescentes. **Rev. Bras. Ciên. e Mov.**, v. 10, n. 2, p. 16-21, 2002.

KRISKA, A.M.; CASPERSEN, C.J. Introduction to collection of physical activity questionnaires. **Medicine e Science in Sports and Exercise**, v. 29, n. 6, p. S5-S9, 1997.

LEITÃO, M. B. et al. Posicionamento oficial da sociedade brasileira de medicina do esporte: atividade física e saúde na mulher. **Rev. Bras. Med. Esporte**. v. 6, n. 6, 2000.

MATSUDO, S.; TIMÓTEO, A.; MATSUDO, V.; ANDRADE, D.; ANDRADE, E.; OLIVEIRA, L. C.; BRAGGION, G. Questionário internacional de atividade física (IPAQ): estudo de validade e reprodutibilidade no Brasil. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, v. 6, p. 5-18, 2001.

MATSUDO, S.M.; KEIHAN, V.; MATSUDO, R.; BARROS NETO, T.L. Impacto do envelhecimento nas variáveis antropométricas, neuromotoras e metabólicas da aptidão física. **Rev. Bras. Ciên. e Mov.**, Brasília, v.8, n. 4 p. 15-32, 2000.

MATSUDO, S.M.M.; MATSUDO, V.K.R.; ARAUJO, T.L.; ANDRADE, D.R.E.L.; OLIVEIRA, L.C.; BRAGGION, G.F. Nível de atividade física na população do estado de São Paulo: uma análise de acordo com o gênero, idade, nível sócio econômico, distribuição geográfica e de conhecimento. **Rev. Bras. Ciência e Mov.**, v. 10, n. 5, p. 46- 55, 2002.

MATSUDO, V. K. R. Measuring nutritional status, physical activity, and fitness, with special emphasis on populational risk. **Nutrition Reviews**, v. 54, p. S79-S96, 1996.

MELLO, D.A.; ROUQUAYROL, M.Z.; ARAÚJO, D.; AMADEI, M.; SOUZA, J.; BENTO, L.F.; GONDIN, J.; NASCIMENTO, J. Promoção à saúde e educação: diagnóstico de saneamento através da pesquisa participante articulada à educação popular (Distrito São João dos Queiróz, Quixadá, Ceará, Brasil). **Cad. Saúde Pública**, v.14, n.3, p.85-95, 1998.

MOURA, Maria da Glória Carvalho. **Educação de jovens e adultos: um olhar sobre sua trajetória histórica**. Curitiba: Educarte, 2003.

NIEMAN, David C. **Exercício e Saúde**. São Paulo: Manole, 1999.

OEHLSCHLAEGER, M. H. K. et al. Prevalência e fatores associados ao sedentarismo em adolescentes de área urbana. **Revista de Saúde Pública**, v. 38, n. 2, p. 132-146, 2004.

RABACOW, M.F.; GOMES, M.A.; MARQUES, P.; BENEDETTI, T.R.B. Questionário de medidas de atividade física em idosos. **Rev. Bras. de Cineantropometria & Desempenho Humano**, v.8, n.4, p. 92-102, 2006.

SILVA, R. R.; MALINA, R. M. Nível de atividade física em adolescentes do município de Niterói, Rio de Janeiro, Brasil. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 16, n. 4, p. 1091-1097, 2000.

WESTON, A.; PETOSA, R.; PATE, R. Validation of an instrument for measurement of a physical activity in youth. **Med. Sci. Sports Exerc.**, v. 29, n. 1, 1997.

Endereço para correspondência:

Rua João Soares Nascimento, 35 Conj. Bela Vista
Bairro Ponto Novo
49097-320 Aracaju SE
E-mail: diegofacion@hotmail.com