



Prevalência do sedentarismo nas escolas

Prof. Me. Rodolfo Guimarães Silva¹; 0000-0002-2933-339X

Antonio Daniel Santos Garuti¹; 0009-0005-4332-9839

Caio Gabriel De Moura Pereira¹; 0009-0008-8142-1603

Laís Alves Motta¹; 0009-0009-5027-6180

Vinicius Andrade Granja¹; 0009-0003-9954-6184

1 – UniFOA, Centro Universitário de Volta Redonda, Volta Redonda, RJ.

rodolfo.silva@foa.org.br

antoniogaruti99@gmail.com

caiogabrielvr@hotmail.com

laisalves.motta@hotmail.com

viniciusandraderanja@gmail.com

RESUMO

A Promoção da Saúde é definida como um processo cujo objetivo primordial é ampliar as oportunidades para que os indivíduos possam ativamente intervir nos aspectos que impactam sua saúde, bem-estar e qualidade de vida. À medida que o desenvolvimento econômico global avança, os índices de inatividade física tendem a aumentar. Nesse contexto, uma pesquisa descritiva de campo foi realizada, como uma continuação de uma pesquisa iniciada por Motta em 2019, a qual também abrangeu o ano de 2020. Essa pesquisa original foi ampliada por Santos e Granja em 2022. O foco principal permaneceu na investigação da quantidade e nível de inatividade entre crianças e adolescentes em uma instituição de ensino privada em Volta Redonda-RJ. A pesquisa atual foi realizada no ano de 2023, e contou com a participação de 130 estudantes do Ensino Fundamental e Médio. A metodologia empregada incluiu a aplicação do questionário IPAQ, com a adição de duas perguntas relacionadas à percepção de saúde, visando classificar os alunos como ativos ou inativos. A análise minuciosa dos resultados revelou um padrão interessante. A prevalência de inatividade diminuiu consideravelmente dentro do grupo estudado em comparação com os anos anteriores. Especificamente, verificou-se uma redução no total de indivíduos inativos e um correspondente aumento no total de indivíduos ativos na comunidade investigada no decorrer deste ano.

Palavras-chave: Inatividade física. Percepção de saúde. Educação Física.



1. INTRODUÇÃO

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS) a promoção da saúde tem como objetivo aumentar as chances e perspectivas dos indivíduos e comunidades atuarem sobre as causas que interferem em sua saúde e qualidade de vida, com maior contribuição no controle deste processo (MALTA, 2014).

No ano de 2019 mais de 54 milhões de mortes foram registradas por todo o mundo, no meio desses números a causa em que mais se destaca é a doença cardiovascular com 18.56 milhões, posteriormente o câncer com 10.08 milhões e as doenças respiratórias com 3.97 milhões. A prática de atividades físicas traz consigo diversos benefícios, ela é boa para o coração, corpo e mente, e ajuda a controlar e prevenir doenças cardíacas, diabetes tipo 2 e o cancro, que são as causas de quase três quartos das mortes em todo o mundo. Podemos citar outros benefícios que a atividade física pode gerar como melhorar a aprendizagem, o funcionamento cognitivo, o bem-estar em geral, pode também reduzir os sintomas de ansiedade e depressão. Qualquer nível e quantidade de atividade física conta, mas sempre visando a recomendação da OMS. Pessoas em diferentes condições, como mulheres gestantes e no pós-parto, pessoas com doenças crônicas e deficiências, podem e conseguem obter benefícios por meio da prática de atividades físicas e da diminuição do comportamento sedentário (CAMARGO, E; AÑEZ, C. OMS, 2020).

Segundo a OMS o mundo está se tornando menos ativo, e conforme os países se desenvolvem economicamente falando, os níveis de inatividade também aumentam acompanhando esse desenvolvimento. Os índices podem chegar a 70% em certos países, devido a uma variedade de fatores tais como alterações nos meios de transporte empregados, incremento no uso de tecnologias, valores culturais e urbanização (OMS, 2018).

Entretanto a OMS recomenda uma prática de atividade física para crianças e adolescentes de pelo menos 60 minutos por dia, variando a intensidade em moderada e



vigorosa, e recomenda-se que a maioria das atividades seja aeróbica e de intensidade vigorosa, com exercícios de fortalecimento ósseo e muscular sendo realizados pelo menos 3 vezes por semana (CAMARGO, E; AÑEZ, C. OMS, 2020).

Promover a atividade física na infância e na adolescência significa estabelecer uma base sólida para a redução da prevalência do sedentarismo na idade adulta, contribuindo para uma melhor qualidade de vida. Nesse contexto, ressaltamos que a atividade física é qualquer movimento como resultado de contração muscular esquelética que aumente o gasto energético acima do repouso e não necessariamente a prática desportiva (LAZOLLI *et al*, 1998).

A adolescência é uma fase importantíssima pois nela surgem diversas oportunidades para se criarem hábitos e estabelecer padrões saudáveis que geram um impacto positivo para vida adulta, contudo também é nela que pode surgir comportamentos que podem impactar negativamente a saúde na adolescência e na vida adulta como uso do tabaco e álcool, obesidade e inatividade física, e isso contribui para a epidemia de doenças não transmissíveis em adultos. A criação de hábitos saudáveis e de práticas regulares de atividades físicas ainda na infância e adolescência é de extrema importância pois ela irá resultar não só em uma infância e adolescência saudável, como também em uma fase adulta saudável e com menos riscos de desenvolver doenças. Em resumo é necessário que se tenha uma maior atenção dos domínios da saúde pública com a adolescência e que se crie estratégias que priorizam essa fase, pois ela é a base para uma boa saúde futura (SAWYER *et al.*, 2012).

2. OBJETIVO

Mediante aos dados colhidos e aos resultados obtidos nos anos de 2019, 2020 Motta, e 2022 Santos, Granja, nosso estudo teve a intenção de prosseguir a investigação e análise dos resultados, de forma a realizar uma nova coleta de dados na mesma escola e com a mesma faixa etária das pesquisas anteriores. Assim, nosso objetivo geral foi identificar a prevalência de inatividade física de estudantes de uma escola particular de Volta Redonda. Mais especificamente, nosso estudo pretende verificar se houve um aumento ou diminuição do sedentarismo dos investigados. Além disso, nosso estudo ainda pretende conhecer a percepção de saúde desses estudantes e identificar, entre aqueles que percebem sua saúde ruim ou péssima, o motivo desta percepção ser negativa.



Compreendemos que, conhecendo essas informações, conseguiremos sugerir metas e estratégias para que em caso de crescimento da inatividade, seja possível diminuir o sedentarismo dos alunos. Cabe salientar que não foi possível realizar a coleta de dados do ano de 2021, graças a pandemia que se encontrava no seu auge das infecções pelo vírus da covid-19 no mundo, inviabilizando o andamento da pesquisa no referido ano.

3. METODOLOGIA

A referida investigação, definida como longitudinal e comparativa, foi realizada no formato de pesquisa de campo descritiva, classificada como a terceira etapa deste estudo, utiliza como pilar investigativo a análise realizada por Motta (2020) e por Santos, Granja (2022), sendo estes, a primeira e segunda etapa respectivamente. Tendo como objetivo, averiguar o nível de sedentarismo em alunos de uma escola privada no município de Volta Redonda - RJ no ano de 2023 comparando com os anos de 2019, 2020 Motta e 2022 Santos, Granja.

O estudo foi apresentado para o Comitê de Ética do UniFOA (COEPS), recebendo total aprovação por intermédio do CAAE 34489120.2.0000.5237, numerado como 4.158.619. Para a coleta de dados contamos com o auxílio do questionário internacional de atividade física (IPAQ), sendo essa, a mesma ferramenta utilizada por Motta (2020), porém, incluímos duas perguntas consideradas chave, que são: Qual a percepção de saúde, sendo reproduzida em escala likert, com as opções de resposta numeradas de 1 a 5, onde o número cinco representa o aspecto muito bom, e o número um é apontado como muito ruim.

A segunda pergunta era uma extensão da primeira, onde para aqueles que marcarem o número 2 ou 1 (ruim ou muito ruim), deveriam justificar a sua resposta apontando os motivos pelos quais suas respectivas percepções da própria saúde se encontram nesse estado.

Essa coleta de dados do ano de 2023 tem o intuito de dar prosseguimento aos estudos realizados anteriormente, principalmente referindo se ao ano de 2019, buscando analisar o nível de inativos, fazendo a comparação entre meninos e meninas, meninas e



meninos entre si, e também o aspecto geral, entres todos os anos já mencionados. Ação essa que será possível graças a utilização da ferramenta Microsoft Excel e visualizações de gráficos. Tendo como objetivo secundário identificar os aspectos responsáveis pelo aumento ou diminuição da inatividade física, trazendo métodos e propostas para aumentar cada vez mais o número de alunos com uma vida ativa e saudável.

4. DESENVOLVIMENTO E DISCUSSÃO

Após a coleta de todos os dados, os mesmos foram depositados no programa Microsoft Excel e então submetidos a uma tabela e alguns gráficos, trazendo à tona importantes informações para a nossa pesquisa.

TABELA 1 - DADOS GERAIS

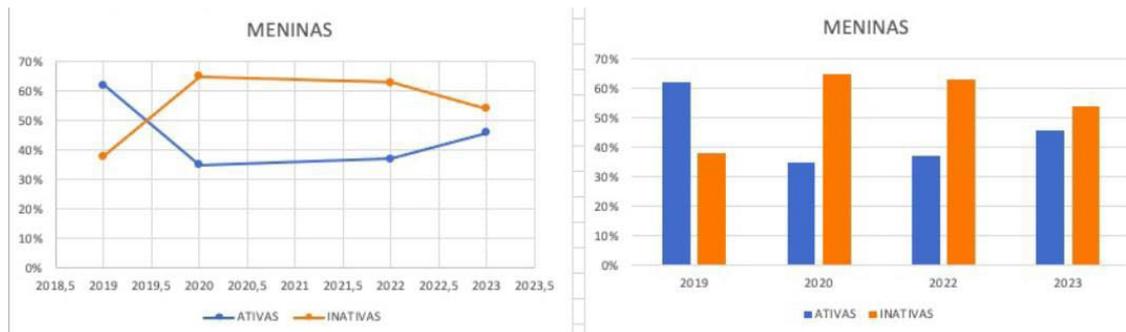
	ATIVOS		INATIVOS		TOTAL		TOTAL GERAL
	MENINOS	MENINAS	MENINOS	MENINAS	ATIVOS	INATIVOS	
2019	45	30	14	18	75	32	107
	76%	62%	24%	38%	70%	30%	
2020	9	11	14	20	20	34	54
	39%	35%	61%	65%	37%	63%	
2022	31	29	46	49	60	95	155
	40%	37%	60%	63%	39%	61%	
2023	37	32	24	37	69	61	130
	61%	46%	39%	54%	53%	47%	

No gráfico 1, é possível perceber que entre os anos de 2019, 2020 Motta e 2022 Santos, Granja, o número de ativos do sexo feminino sofreu uma grande queda já que no ano de 2019, esse número era aproximadamente 62%, já em 2020 sofreu uma queda de mais de 25%, estando em 35% de ativas referente ao total pesquisado. Já em 2022, ano pós pandemia, esse número teve um leve aumento de 2%, evoluindo de 35% para 37% de meninas consideradas ativas. E no de 2023, ano esse que foi decretado o fim da pandemia causada pela covid-19, esse número continua em um crescente bem maior se considerado ao ano anterior, já que teve um aumento de 9%, saindo dos 37% e alcançando o número



de 46%, porém ainda assim esse número encontra-se bem longe dos números de 2019, já que as meninas ainda enfrentam uma diferença de 16% de ativos fisicamente.

GRÁFICO 1 - PERCENTUAL DE ATIVAS E INATIVAS

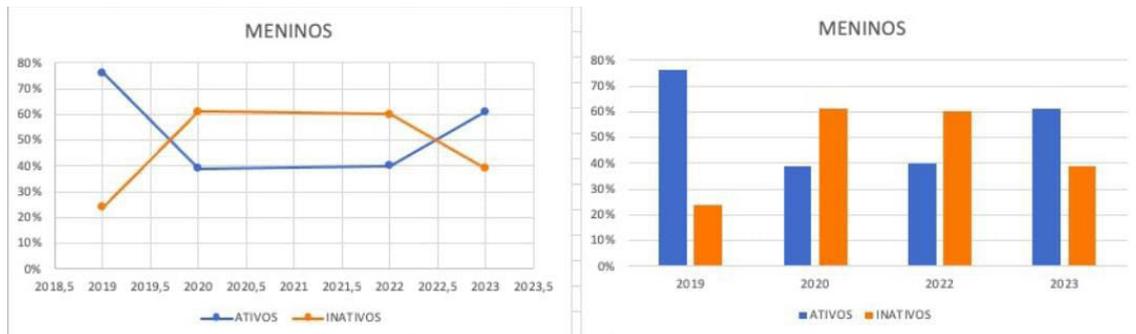


Os meninos também tiveram bastante mudanças no decorrer de 2019 a 2023 no número de ativos, se olharmos no gráfico 2, é possível perceber que no ano de 2019 o número de ativos era de 76%, sendo um pouco maior do que as meninas, cerca de 14%. Já no ano de 2020, os meninos também sofreram uma brusca queda de 37% referente ao ano anterior, estando apenas 4% a mais do que as meninas no mesmo ano.

Em 2022 os meninos também tiveram uma leve melhora no número de ativos de 1%, subindo de 39% para 40%, ainda assim sendo 3% a mais do que as meninas em 2022. E por fim no ano atual (2023), os meninos tiveram um aumento significativo se comparado ao ano anterior, sendo mais uma vez maior do que o número de meninas ativas no ano e ao mesmo tempo, sendo quase maior do que o número de meninas ativas em 2019, já que no ano de 2023 o número de ativos masculino subiu para 21%, ficando na casa dos 61%.

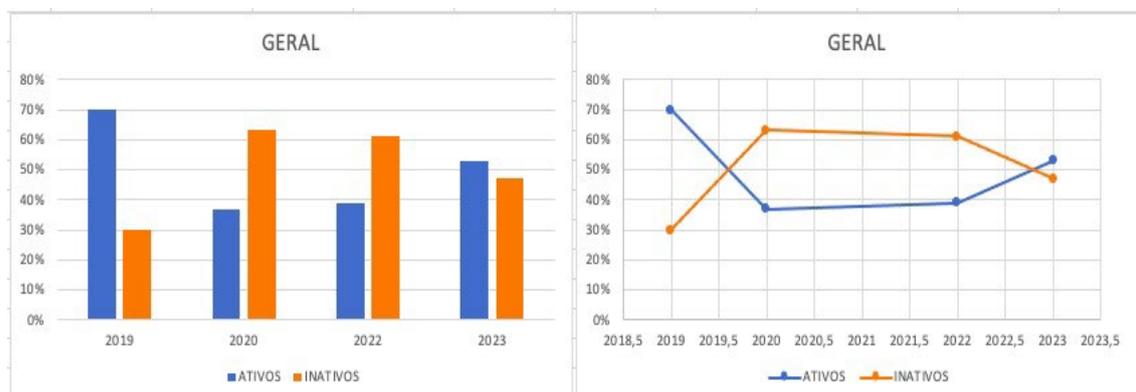


GRÁFICO 2 - PERCENTUAL DE ATIVOS E INATIVOS



Em uma visão geral juntando meninos e meninas, também é possível ver que tivemos uma grande queda de ativos fisicamente no decorrer dos anos analisados. No gráfico 3, é possível perceber toda essa mudança já que em 2019 o número de ativos era de 70%, já em 2020 esse número caiu para 37% sofrendo uma brusca queda de 33%. Já no ano de 2022 esse número teve um leve aumento de 2%, subindo para 39% de ativos. Mas só em 2023 esses números tiveram um aumento significativo já que passaram para 53%, tendo um aumento de 14%, mas ainda estando bem distante dos números de 2019, com uma diferença de 17%.

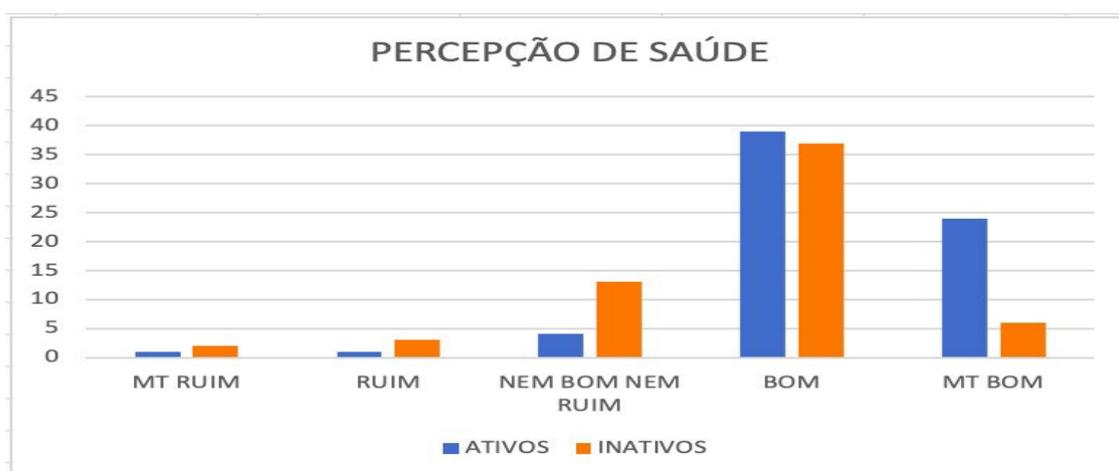
GRÁFICO 3 - PERCENTUAL GERAL DE ATIVOS E INATIVOS



Também é importante situar que foi feita uma análise sobre a percepção de saúde dos investigados, com base em duas perguntas que foram por nós incluídas no questionário internacional de atividade física (IPAQ), mudando assim seu formato original. As perguntas

eram sobre percepção de saúde e justificativa, onde somente os indivíduos que marcavam ruim ou muito ruim precisavam se justificar. E de acordo com os resultados expostos no gráfico 4, podemos ter algumas percepções bem importantes, a grande maioria dos indivíduos se percebem tendo uma boa saúde. Além disso observou-se que essa percepção de saúde não teve grande influência da prática regular de atividade física, pois o número de inativos que consideram ter um nível bom de saúde é praticamente igual ao dos ativos, coisa que não se repete aos indivíduos que consideram ter um nível muito bom de saúde, onde a diferença do número de ativos para o de inativos é relativamente grande, neste caso podemos observar que a prática regular de atividades físicas teve grande influência na percepção de saúde, pois o número de ativos é maior que o número de inativos. Verificou-se também que o número de inativos que consideram ter uma saúde nem boa nem ruim é maior em relação aos ativos, mostrando que a inatividade ou a falta de práticas regulares de atividades físicas também gerou influência na percepção de saúde, cenário que se repete aos indivíduos que consideram ter saúde ruim ou muito ruim, levando em consideração que nestes casos a diferença é bem menor tal como o número de pessoas que teve essa percepção de saúde.

GRÁFICO 4 - PERCEPÇÃO DE SAÚDE

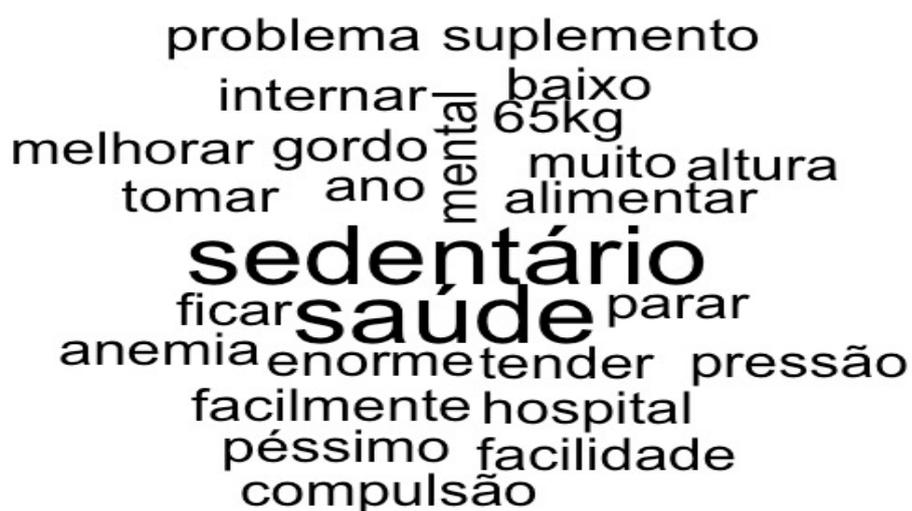


Em nossa investigação também usamos o sistema de Nuvem de Palavras utilizando o software IRAMUTEQ, na figura 1 a nuvem de palavras mostra as palavras utilizadas nas justificativas dos indivíduos acerca da percepção de saúde daqueles que consideram ter



uma saúde ruim ou muito ruim. Esta visualização tem como objetivo a comparação de palavras, sendo que aquelas palavras de maior tamanho foram utilizadas com maior frequência nas justificativas, enquanto as de menor tamanho foram menos utilizadas.

FIGURA 1 - NUVEM DE PALAVRAS



Podemos observar que as palavras sedentário e saúde foram as mais utilizadas, mostrando assim uma conexão entre o sedentarismo e percepções de saúde ruim e muito ruim, onde o sedentarismo é um dos motivos para o desenvolvimento de problemas de saúde, tais como ansiedade e depressão, doenças cardíacas, diabetes tipo 2 e o cancro. Outro ponto que podemos destacar nessa nuvem de palavras é a saúde mental, pois a falta da prática regular de atividade física pode gerar esse impacto negativo na saúde mental do indivíduo, situação que por muitas das vezes não é observada, pois na grande maioria das vezes a prática regular de atividade física é associada somente a saúde física e não a saúde mental.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS



Nosso estudo teve como objetivo identificar a prevalência da inatividade física de estudantes de uma escola particular no município de volta Redonda, com o objetivo de verificar se houve um aumento ou diminuição do nível de sedentarismo dos investigados, e conhecer a percepção de saúde desses estudantes sobre si mesmos, identificando entre aqueles que percebem sua saúde ruim ou péssima, o motivo dessa percepção ser negativa.

Mediante aos dados colhidos, é possível perceber que houve uma diminuição no nível de sedentarismo referente aos anos anteriores (2020) Motta, (2022) Santos Granja, porém, ainda estando abaixo do ano referência (2019) Motta. De um modo geral, na visão dos investigados a percepção de saúde se encontra em um nível bom ou muito bom.

Obter uma boa qualidade de vida, é algo extremamente importante para todos nós, mas para isso devemos sempre buscar hábitos saudáveis, e a prática de atividades físicas é requisito primordial para alcançar esse objetivo. A diminuição do nível de sedentarismo mostra uma grande evolução, mesmo ainda estando abaixo do ano de 2019, é possível ver que há um crescente de ativos, e mesmo após uma grave pandemia, podemos ver que estamos no caminho certo para a retomada e até mesmo uma melhora quando o assunto é saúde e bem-estar. Talvez para alcançarmos níveis maiores ainda, sejam necessárias algumas ações empregadas pelas escolas, como por exemplo incentivos e criações de programas mostrando a importância de práticas de atividades físicas e hábitos saudáveis, oficinas de conhecimento e ações sociais também seriam ótimas estratégias para mostrar a importância de uma vida saudável não só para os alunos, mas também ampliar esses conhecimentos para além dos muros da escola.

Ao longo de nosso estudo foi possível identificar algumas limitações como a falta de dados do ano de 2021 já que no referido período o mundo se encontrava no auge da pandemia causada pela covid 19, levando ao isolamento social inviabilizando totalmente a coleta de dados que seriam de extrema importância para o estudo. A justificativa da pergunta chave de nosso estudo também foi uma ferramenta que poderia ter sido mais bem aproveitada, já que somente os investigados que apontavam as suas percepções de saúde como ruim ou muito ruim, deveriam justificar essa percepção.



6. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

CAMARGO, E; AÑEZ, C. **Diretrizes da OMS para atividade física e comportamento sedentário: num piscar de olhos**. OMS, 2020.

Organização Mundial da Saúde. **Mais pessoas ativas para um mundo mais saudável**. 2018.

LAZZOLI, J et al. **Atividade física e saúde na infância e adolescência**. Revista Brasileira de Medicina do Esporte [online]. 1998, v. 4, n. 4 [Acessado 31 Outubro 2022], p. 107-109. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S1517-86921998000400002>>. Epub 19 Maio 2011. ISSN 1806-9940.

MALTA, D.; SILVA, M.; ALBUQUERQUE, G.; AMORIM, R.; RODRIGUES, G.; SILVA, T.; JAIME, P. **Política Nacional de Promoção da Saúde, descrição da implementação do eixo atividade física e práticas corporais, 2006 a 2014**. Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde, [S. l.], v. 19, n. 3, p. 286, 2014. DOI: 10.12820/rbafs.v.19n3p286. Disponível em: <https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/3427>. Acesso em: 31 out. 2022.

SAWYER, S. M. S. et al. **Adolescence: a foundation for future health**. <https://www.thelancet.com>. v. 379, n. 9826, p. 1630-1640, 2012.

DOI:[https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(12\)60072-5](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(12)60072-5) Disponível em:
[https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(12\)60072-5/fulltext#section-3d6acba1-acea-4be2-8dc9-b7e14e5b6583](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(12)60072-5/fulltext#section-3d6acba1-acea-4be2-8dc9-b7e14e5b6583). Acesso em: 20 jul 2023.

SANTOS, I. R. D. S.; GRANJA, V. A. G. **O impacto da covid-19 na inatividade física em adolescentes de volta redonda**. Orientador: Prof. Me. Rodolfo Guimarães Silva. 2022. 18 f. TCC (Graduação) - Curso de Bacharelado em Educação Física, UniFOA - Centro Universitário de Volta Redonda, 2022.

MOTTA, L. A. M. **A prevalência de sedentarismo em adolescentes antes e durante a pandemia da covid-19**. Orientador: Prof. Me. Rodolfo Guimarães Silva. 2020. 15 f. TCC (Graduação) - Curso de Bacharelado em Educação Física, UniFOA - Centro Universitário de Volta Redonda, 2020.