

UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

LARISSA RENATA DOS SANTOS PEREIRA

**NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA EM ADOLESCENTES DE
AMBOS OS SEXOS DE UMA ESCOLA PRIVADA NA CIDADE DE
SÃO LUIS – MA**

São Luís - MA

2022

LARISSA RENATA DOS SANTOS PEREIRA

**NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA EM ADOLESCENTES DE
AMBOS OS SEXOS DE UMA ESCOLA PRIVADA NA CIDADE DE
SÃO LUIS – MA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Educação Física como requisito parcial para obtenção do título de Licenciatura em Educação Física.

Orientador: Prof^o Dr^o Mario Norberto Sevilio de Oliveira Junior

São Luís - MA

2022

AGRADECIMENTOS

A Deus, meu socorro bem presente durante toda esta caminhada, mesmo sem eu merecer.

Agradeço a minha família, em especial meu pai, Raimundo Nonato, que nunca deixou faltar nada, acima de tudo amor e carinho, a minha mãe, Celia Maria, que sempre foi uma figura de luta determinação e fé que me inspira durante minha caminhada, ao meu irmão Rodrigo Patrício com que sempre pude contar, a minha irmã Luiza Renata pela assistência, amor e orações, a minha filha Yumi por nunca ter saído do meu lado.

Ao meu orientador, Mario Sevilio, por ter confiado em mim e dedicado tempo para inúmeras correções, sempre com paciência e prontidão.

Aos professores do curso de Educação Física da Universidade Federal do Maranhão que fizeram parte da minha formação, sempre exigindo o melhor de mim, em especial, prof^o Christiano Bertoldo por ter me acolhido e a prof.^a Carina Helena que me inspira a ser uma excelente profissional.

Ao Sistema Educacional Master que me recebeu de portas abertas para realização desta pesquisa, sobretudo a coordenadora Josy e a assistente Ingrid Thayná.

Aos meus amigos de turma por terem tornado essa jornada mais leve e prazerosa, em especial, Beatriz, Leticia, Raphaela, Nathalia, João Paulo, Eloísa, Raiane, Thomas e Gabriela.

Aos meus amigos de infância, Garotas Americanas, Ana Clara e Pedro, obrigada pelo companheirismo e disposição em sempre me ouvir, sem dúvidas levarei vocês para o resto da vida.

A todos que contribuíram de alguma forma para minha formação, o meu muito obrigada.

RESUMO

Introdução: maiores níveis de atividade física estão associados com uma série de melhorias à saúde do adolescente. Contudo, alguns estudos têm mostrado a redução do gasto energético principalmente entre jovens de escolas particulares. **Objetivo:** avaliar o nível de atividade física de adolescentes de ambos os sexos na faixa etária de 11 a 15 anos de uma escola privada na cidade de São Luís – MA. **Métodos:** estudo com delineamento transversal. Para estimar o nível de atividade física foi usado o questionário internacional de atividade física IPAQ na sua versão curta. **Resultados:** neste estudo, 9% entre a amostra total foi considerada sedentária, com uma maior porcentagem entre as meninas sendo 16,7% e 1,6% entre os meninos. Apenas 3,3 % das meninas e 7,9% dos meninos deste estudo foram considerados muito ativos, a maioria dos estudantes foi classificado como ativo 45,5% e irregularmente ativo 39,8%. A média de tempo sentado durante os dias de semana foi 9h43min para meninas e 7h35min para meninos. E aos finais de semana 10h57min para meninas e 9h36min para os meninos. 62,5% dos adolescentes de 11 anos foram os considerados ativos, essa porcentagem caiu para 40% entre os adolescentes de 15 anos. **Conclusão:** as meninas deste estudo apresentaram menores índices de atividade física quando comparado com os meninos, bem como a diminuição dos níveis de atividade física com o avançar da idade independente do sexo. O comportamento sedentário necessita de consenso na literatura no que se refere ao modo de classificar e mensurar.

Palavras-chaves: Nível de atividade física; Adolescentes; Comportamento Sedentário.

ABSTRACT

Introduction: Higher levels of physical activity are associated with a number of improvements in adolescent health. However, some studies have shown reduced energy expenditure, especially among youth in private schools. **Objective:** to evaluate the level of physical activity of adolescents of both sexes in the age group of 11 to 15 years of a private school in the city of São Luís - MA. **Methods:** This was a cross-sectional study. To estimate the level of physical activity we used the IPAQ International Physical Activity Questionnaire in its short version. **Results:** In this study, 9% of the total sample was considered sedentary, with a higher percentage of 16.7% among girls and 1.6% among boys. Only 3.3% of the girls and 7.9% of the boys in this study were considered very active, the majority of the students were classified as active 45.5% and irregularly active 39.8%. The average time spent sitting during weekdays was 9h43min for girls and 7h35min for boys. On weekends, the average time spent sitting was 10h57min for girls and 9h36min for boys. 62.5% of the 11-year-old adolescents were considered active, this percentage fell to 40% among the 15-year-old adolescents. **Conclusion:** The girls in this study showed lower levels of physical activity when compared with the boys, as well as a decrease in physical activity levels with advancing age, regardless of gender. Sedentary behavior needs consensus in the literature regarding how to classify and measure it.

Keywords: Physical Activity Level; Adolescents; Sedentary Behavior.

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 - Classificação do nível de atividade física segundo IPAQ..... **Erro! Indicador não definido.**

Tabela 2 - Média de tempo sentado durante dias da semana e final de semana..... **Erro! Indicador não definido.**

Tabela 3 - valores agrupados em ativos (Ativos + Muito ativos) entre as faixas etárias.
..... **Erro! Indicador não definido.**

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

AF	Atividade Física
CELAFISCS	Centro de Estudos do Laboratório de Aptidão Física de São Caetano do Sul
CEP	Comitê de Ética em Pesquisa
IPAQ	Questionário Internacional de Atividade Física
MET	Unidades Metabólicas
NAF	Nível de Atividade Física
OMS	Organização Mundial da Saúde
PCNs	Parâmetros curriculares nacionais
SFC	Sociedade Canadense de Fisiologia do Exercício
TALE	termo de assentimento livre e esclarecido
TCLE	Termo de Consentimento Livre e Esclarecido
UFMA	Universidade Federal do Maranhão

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	Erro! Indicador não definido.
2	MATERIAIS E MÉTODOS	Erro! Indicador não definido.
2.1	Tipo de pesquisa	Erro! Indicador não definido.
2.2	Amostra	Erro! Indicador não definido.
2.3	Aspectos éticos	Erro! Indicador não definido.
2.4	Procedimentos da pesquisa	Erro! Indicador não definido.
2.5	Critérios de Inclusão	Erro! Indicador não definido.
2.6	Critérios de exclusão	Erro! Indicador não definido.
2.7	Riscos	Erro! Indicador não definido.
2.8	Benefícios	Erro! Indicador não definido.
3	ANÁLISE ESTATÍSTICA	Erro! Indicador não definido.
4	RESULTADOS	Erro! Indicador não definido.
5	DISCUSSÃO	Erro! Indicador não definido.
6	CONCLUSÃO	Erro! Indicador não definido.
	REFERÊNCIAS	Erro! Indicador não definido.
	ANEXO	Erro! Indicador não definido.
	APÊNDICE	Erro! Indicador não definido.

