

NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E AUTOESTIMA DE ALUNOS DOS CURSOS INTEGRADOS DO IFS CAMPUS ESTÂNCIA

Michel Habib Monteiro Kyrillos
michel.habib@ifs.edu.br

Gabriel Cardoso de Sousa
gabriel.sousa01@academico.ifs.edu.br

Resumo – Este estudo tem como objetivo em identificar os níveis de atividade física e a sua relação com a autoestima de alunos do 1º, 2º e 3º anos dos cursos integrados do Campus Estância. A amostra foi composta pelos alunos do IFS Campus Estância, regularmente matriculados no Ensino Médio integrado ao ensino técnico, com faixa etária entre 14 a 21 anos. Para a coleta das informações utilizou-se um questionário para avaliar o nível de atividade física dos alunos (IPAq curto) e um sobre a autoestima (Escala de Autoestima de Rosenberg), além de informações sobre o peso, a estatura, a turma que o estudante frequenta, o município de residência. A análise dos dados foi realizada através de estatística descritiva (média e desvio padrão), com a comparação dos dados obtidos entre as variáveis (sexo, idade, nível de atividade física e autoestima), através do teste T de student, com a significância estatística estipulada em 5% ($p \leq 0,05$). Nossos resultados mostram que a grande parte dos alunos entrevistados se declararam como muito ativos e média $1,8 \pm 0,4$. Em relação a autoestima, a maior parte dos alunos (42) apresentam a autoestima baixa ($2,88 \pm 1,10$). Conclui-se que existe uma variação entre as médias referentes a autoestima e o nível de atividade física. Apesar da maior proporção de alunos com autoestima baixa e nível de atividade física irregular, não se pode afirmar que esses dados influenciam nos resultados.

Palavras-Chave: Autoimagem; exercício físico; promoção da saúde, comportamento do adolescente

INTRODUÇÃO

A sociedade passa por mudanças recentes no seu estilo de vida, onde o avanço tecnológico estimula uma menor necessidade de movimentação corporal. Dessa forma, acaba levando ao aumento de doenças como a obesidade, diabetes, cardiopatias, câncer de vários tipos, etc. Segundo Nahas (2010), o organismo humano foi constituído para ser ativo. Nossos ancestrais eram muito ativos por necessidades de subsistência como na caça, pesca, fuga e busca de refúgio. Na civilização atual, a utilização de diversas tecnologias como computadores, jogos eletrônicos, a mecanização e a automação, têm eximido o indivíduo das tarefas físicas mais intensas no trabalho e nas atividades da vida diária. Para Vorkapic-Ferreira *et al* (2017), a íntima ligação entre exercício e evolução humana é evidenciada pelo fato de a inatividade os tornar doentes, tanto física como mentalmente.

Para os autores, o movimento é tão essencial para humanos que o cérebro, não só precisa, mas requer atividade física regular para funcionar de modo adequado.

Segundo uma pesquisa do Ministério da Saúde (VIGITEL -vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico, 2014), o sobrepeso e obesidade aumentaram no país no período de 2006 a 2011, encontrados com grande frequência em todos os grupos de renda e em todas as regiões brasileiras. Nesse estudo, a proporção de pessoas acima do peso no Brasil passou de 42,7% em 2006 para 48,5% em 2011, enquanto o percentual de obesos subiu de 11,4% para 15,8% no mesmo período (BRASIL, 2014). No mesmo estudo, o percentual entre homens e mulheres com 18 a 24 anos é de 29,4% e 25,4%, respectivamente.

Já em relação à obesidade, homens e mulheres na faixa de 18 a 24 anos é de 6,3% e 6,9 %, respectivamente.

O conceito de qualidade de vida diferencia-se de pessoa para pessoa e influencia na forma como pensamos sobre a qualidade de vida. Envolverá também bemestar, felicidade, sonhos, dignidade, trabalho e cidadania. Portanto, qualidade de vida se refere numa condição humana resultante de um conjunto de parâmetros individuais e socioambientais, modificáveis ou não, que caracterizam as condições em que vive o ser humano. Levando em consideração que um estilo de vida ativo passou a ser considerado fundamental na promoção de saúde e redução da mortalidade de todas as causas, para grande parte da população, os maiores riscos para a saúde e o bem-estar tem sua origem no próprio comportamento individual, resultante tanto da informação e vontade pessoal, como também das oportunidades e barreiras presentes na vida pessoal. (NAHAS, 2010).

Portanto, a atividade física tem uma grande influência na autoestima das pessoas. Mas fora do ambiente escolar, os alunos praticam alguma atividade física? Qual a influência da atividade física na autoestima desses alunos? Assim este trabalho tem como objetivo identificar os níveis de atividade física e a sua relação com a autoestima de alunos do 1º, 2º e 3º anos regularmente matriculados nos cursos integrados do Campus Estância.

MATERIAL E MÉTODOS

pretextos de ética em pesquisa, respeitando as opiniões e as individualidades dos indivíduos entrevistados. A aprovação do comitê de ética em pesquisa (CEP IFS) foi através CAE n. 14082919.8.0000.8042.

A amostra será composta pelos alunos do IFS Campus Estância, regularmente matriculados no Ensino Médio integrado ao ensino técnico, com faixa etária entre 14 a 21 anos, num total de 146 alunos. Foram coletadas informações de com 72 alunos, que foram validados de acordo com os

critérios de inclusão e exclusão definidos como: os alunos devem ter idade entre 14 a 21 anos, ter preenchido corretamente os questionários (inclusão) e preencher incorretamente os questionários ou não concordar em participar da pesquisa (exclusão)

Os instrumentos utilizados tinham o objetivo de coletar informações sobre o peso, a estatura, a turma que o estudante frequenta, o município de residência, um questionário para avaliar o nível de atividade física dos alunos (IPAq curto) e um sobre a auto estima (Escala de Autoestima de Rosenberg). Para determinar o IMC, a avaliação do peso foi realizada por uma balança portátil eletrônica e a estatura através de estadiômetro portátil com uma escala até 2m.

Para a avaliação do nível de atividade física utilizou-se o Questionário Internacional de Atividade Física- versão curta (International Physical Activity Questionnaire- IPAQ). Este instrumento serve para prover informações quanto à frequência e à duração de caminhadas e de atividades cotidianas que exigem esforços físicos de intensidades moderada e vigorosa, além do tempo despendido em atividades realizadas em posição sentada em dias do meio (entre segunda e sexta-feira) e do final de semana (sábado e domingo), tendo como período de referência uma semana típica ou a última semana, tendo duas versões: uma curta e longa. A versão curta será utilizada na pesquisa e a mais frequentemente sugerida para utilização em populações jovens (SMOTER, COUTINHO E MASCARENHAS, 2019; LUCIANO *et al*, 2016; CESCHINI *et al*, 2016).

Essa versão é composta por oito questões abertas e suas informações permitem estimar o tempo despendido por semana em diferentes dimensões de atividade física: exercícios de intensidade leve, moderada e vigorosa e de inatividade física (sedentarismo).

Para tanto, realizou-se o produto entre a duração (minutos/dia) e a frequência (dias/semana) relatadas pelos adolescentes, nas respostas das questões apresentadas no IPAQ.

(GUEDES *et al*, 2007; MATSUDO *et al*, 2001). Para determinar o nível de atividade física, optou-se utilizar os critérios orientados pelo CELAFISC, com a combinação das respostas da frequência semanal e a duração em muito ativo, ativo, irregular ativo a, irregular ativo b e sedentário. A escala de Autoestima de Rosenberg (1965), avalia a atitude e o sentimento positivo ou negativo por si mesmo. Engloba questões de satisfação pessoal, auto depreciação, percepção de qualidades, competência, orgulho por si, autovalorização, respeito e sentimento de fracasso. A escala é tipo Likert, constituída por dez questões fechadas, com as seguintes opções de resposta concordo totalmente, concordo, discordo e discordo totalmente, onde cada item de resposta varia de 1 a 4 pontos. Quanto maior o escore, maior o “nível” da autoestima. (AVANCINI *et al*, 2007)

A análise dos dados foi realizada através da estatística descritiva (média e desvio padrão), com a comparação dos dados obtidos entre as variáveis (sexo, idade, nível de atividade física e autoestima), através do teste T, com a significância estatística estipulada em 5% ($p \leq 0,05$) ($p \leq 0,05$), através do programa estatístico SPSS for Windows®, versão 20.0.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

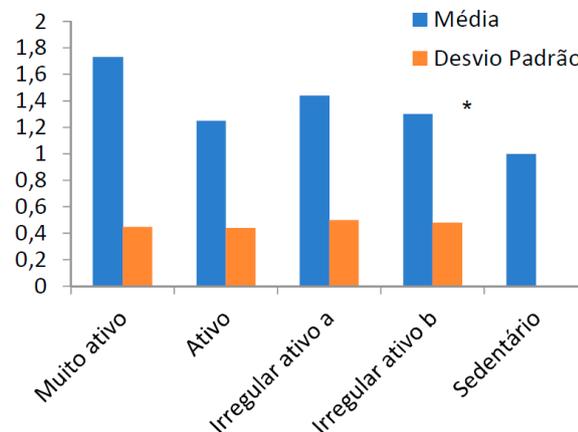
A amostra foi composta pelos alunos do IFS Campus Estância, regularmente matriculados no Ensino Médio integrado ao ensino técnico, de idades entre 14 a 21 anos ($17,55 \pm 1,39$), com informações coletadas entre 72 questionários. A tabela 1 apresenta a ou percentual de alunos acordo com a idade, sexo, turma e município.

Tabela 1: dados descritivos relacionados de idade, sexo, turma e município

Variável	N	Frequência (%)	Total
Idade			
15 -17	38	52,8	
18-21	34	47,2	
Sexo			
Feminino	34	47,2	
Masculino	38	52,8	
Turma			
Aquicultura	34	47,2	72
Edificações	20	27,8	
Eletrotécnica	18	25,0	
Município			
Estância	62	86,1	
Santa Luzia do Itanhhy	9	12,5	
Indiaroba	1	1,4	

Na figura 1, encontramos os valores referentes as médias referentes ao nível de atividade física, onde foram encontradas variação entre as médias, com valor de p de 0,01.

Figura1: Média e Desvio padrão referentes ao nível de atividade física



*p= 0,001

Embora em nossa prática profissional é observada que grande parte dos alunos não demonstram interesse em realizar as aulas de educação física, nesste trabalho as maiores médias foram encontradas naqueles que se declararam muito ativos, ou seja, que praticam

alguma atividade física pelo menos 5 dias da semana, com 150 minutos semanais. Esses resultados vão de encontro aqueles observados na pesquisa realizada pela Secretaria Especial do Esporte em 2013 (BRASIL, 2015), onde demonstrou que jovens na faixa etária entre 15 a 19 anos e de 20 a 24 anos apresentaram um percentual de 32,7% e 38,1% de indivíduos sedentários, respectivamente. Em adultos, esses percentuais se elevam de acordo com o aumento da faixa etária. Para Matsudo et al (2011), existe uma relação entre a prática de atividade física e manutenção da saúde corporal dos indivíduos.

Em geral, a Organização Mundial da Saúde (OMS), recomenda que se acumule 150 minutos semanais de atividade física. Em adolescentes, recomenda-se atividades físicas com intensidade moderada à vigorosas que acumulem 300 minutos semanais. Segundo Ceschini (2016), a inatividade física é considerada como um fator de risco independente para diversas morbidades como doenças cardiovasculares, obesidade, diabetes tipo 2, síndrome metabólica e alguns tipos de câncer, que respondem pela maior parte no número de óbitos em diversos países do mundo. Nossos resultados mostram que a grande parte dos alunos entrevistados se declararam como muito ativos e média $1,8 \pm 0,4$.

A maioria das doenças associadas à inatividade física somente se manifeste na idade adulta, é cada vez mais evidente que o seu desenvolvimento se inicia durante a infância e adolescência (PELEGRINI et al, 2009). Atrelado a isso, nota-se um declínio nos níveis de atividade física na adolescência que se relaciona à maior probabilidade de inatividade física na idade adulta. Esse pode ser o motivo do estabelecimento de estados de obesidade, pois na infância e na adolescência, a ingestão calórica acima ou abaixo dos níveis necessários pode ser prejudicial à capacidade de adaptação do organismo. Esse excesso energético leva crianças e adolescentes ao sedentarismo, e consequentemente à obesidade e o excesso de peso (GONÇALVES *et al.*, 2009), que são

fatores relevantes para o surgimento de doenças crônicas, como diabetes tipo 2, cardiopatias, hipertensão, acidentes vasculares cerebrais e certos tipos de câncer. A principal causa é o aumento no consumo de alimentos ricos em gorduras saturadas e açúcares, além da diminuição dos níveis de atividade física.

Em relação a autoestima dos estudantes, observa-se na comparação das médias uma maior variação entre os alunos que apresentaram uma autoestima mais baixa ($2,88 \pm 1,10$) em relação aos alunos com a autoestima mais alta ($2,23 \pm 1,07$). Estes resultados são apresentados na tabela 2:

Tabela 2: Resultados referentes à média e desvio padrão da Escala de Auto estima de Rosenberg

Autoestima	N	Média	Desvio padrão	P*
Baixo	42	2,88	1,10	0,01
Alto	30	2,23	1,07	

* $p \leq 0,05$

A autoestima representa um aspecto avaliativo do autoconhecimento de um indivíduo, sendo um conjunto de sentimentos e pensamentos, podendo ter uma orientação positiva (autoestima alta) ou negativa (autoestima baixa) (HUTZ e ZANON, 2011).

Para Smoter, Coutinho, Mascarenhas, (2019), um alto nível de atividade sedentária pode trazer muitos malefícios a saúde dos jovens, e um deles é a obesidade. As pessoas com obesidade tendem a ter um baixo nível de autoestima podendo ser até associado com início de depressão em alguns casos. Para os autores, esses dados mostram como é importante ter um bom equilíbrio entre corpo e mente e que a prática de atividades físicas é uma boa forma de manter esse equilíbrio.

Em outro estudo, ao fazerem uma associação entre o nível de atividade física e autoestima de adolescentes, Smoter, Coutinho, Mascarenhas (2018) concluem que pode existir uma relação entre a prática de atividade física e o autoconceito de autoestima, sendo que adolescentes que praticam mais atividade física tem uma autoestima elevada.

CONCLUSÕES

Observando os resultados, conclui-se que existe uma variação entre as médias referentes a autoestima e o nível de atividade física. Apesar da maior proporção de alunos com autoestima baixa e nível de atividade física irregular, não podemos afirmar que esses dados influenciam nos resultados.

Espera-se com esse trabalho possa contribuir para o melhor entendimento sobre a influência da atividade física na autoestima de adolescentes e possibilitar trabalhos futuros sobre o tema.

Devem apoiar-se nos resultados da pesquisa executada e não simplesmente repetilos. Usar o termo verbal na forma do presente do indicativo.

REFERÊNCIAS

AVANCI, J Q.; ASSIS, S.; G.; SANTOS etal. Adaptação Transcultural de Escala de Auto-Estima para Adolescentes. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, v. 20, n. 3, p. 397-405, 2007;

BRASIL. *Diesporte: Diagnóstico Nacional do Esporte - Caderno I*. Ministério dos esportes, 2015.

CESCHINI, F. L. etal. Nível de atividade física em adolescentes brasileiros determinado pelo Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ). *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*. Vol.24, n. 4: 199-212, 2016.

GONÇALVES, H. etal. Indicadores dos níveis de atividade física e aptidão física em escolares. *Arquivos. Ciência e Saúde*. Unipar, Umuarama, v. 13, n. 1, p. 21-28, jan./abr. 2009.

HUTZ, C. S.; ZANON, C.. Revisão da adaptação, validação e normatização da Escala de autoestima de Rosenberg. *Avaliação Psicológica*, vol. 10 n. 1, 2011.

GUEDES, D. P.; LOPES, C. C.; GUEDES, J.E. R.ibeiro Pinto. Reprodutibilidade e validade do Questionário Internacional de Atividade Física em adolescentes. 2007.

Revista Brasileira de Medicina do Esporte, vol. 11, n. 2 mar/abr., 2005.

LUCIANO, A. P.; BERTOLI, C. J., ADAMIL, F.; MATSUDO, S. etal. Questionário internacional de atividade física (IPAQ): estudo de validade e reprodutibilidade no Brasil. *Revista Atividade Física e saúde*, vol.6, n. 2, 2001;

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Secretaria de Vigilância em Saúde. Departamento de Vigilância de Doenças e Agravos não Transmissíveis e Promoção da Saúde. *Vigitel Brasil* 2014.

Vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico. Distrito Federal, 2014.

NAHAS, M. V.. *Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo*. Londrina, PR: Midiograf, 5ª edição revisada e atualizada, 2010. 278 p;

PELEGRINI, A.; PETROSKI, E. L.. Inatividade física e sua associação com estado nutricional, insatisfação com a imagem corporal e comportamentos sedentários em adolescentes de escolas públicas. *Revista Paulista de Pediatria* 2009; vol 27 n. 4:366-73;

SMOUTER, L.; COUTINHO, S., MASCARENHAS, L.. Associação entre nível de atividade física e autoconceito de autoestima de adolescentes. *Ciência & Saúde Coletiva*, vol 24 n. 2:455-464, 2019;

SMOUTER, L.; COUTINHO, S., MASCARENHAS, L. Associação entre nível de autoestima e tempo de atividades sedentárias em adolescentes. *Pensar a Prática*, Goiânia, v. 21, n. 3, jul./set. 2018;

VORKAPIC, F. et al. Nascidos para correr: a importância do exercício para a saúde do cérebro. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*. Vol. 23, n. 6, Nov/Dez, 2017.