

NÍVEIS DE ATIVIDADES FÍSICAS HABITUAIS ENTRE ALUNOS DO ENSINO MÉDIO DE SÃO JOSÉ DO RIO PARDO-SP

Fernanda Cristina Cardoso, Fabiana da Silva Gonçalves de Aguiar, Samanta Dessordi Tempesta, Márcio Pereira da Silva.

Faculdade Euclides da Cunha – FEUC, São José do Rio Pardo, São Paulo, Brasil.

fer.cc@hotmail.com

Introdução: Cresce a preocupação com a elevada incidência de distúrbios orgânicos associados ao baixo nível de atividade física, especialmente entre jovens. **Objetivo:** Comparar a percepção de escolares quanto aos seus níveis de atividade física com a estimativa do nível de atividades habituais apresentado pelos mesmos. **Metodologia:** Avaliou-se 113 alunos do ensino médio (60 de escolas públicas e 53 de particulares) de São José do Rio Pardo-SP, divididos em 4 grupos: G1 (29 rapazes) e G2 (31 moças) de escolas públicas, G3 (22 rapazes) e G4 (31 moças) de particulares. Estimou-se o nível de atividade física habitual dos alunos por questionário, classificando-os conforme a pontuação em inativos (Ina 0-5), pouco ativos (PoAt 6-11), moderadamente ativos (ModAt 12-20) ou muito ativos (MuAt ≥ 21). **Resultados:** Os dados (expressos em média \pm desvio padrão) foram comparados por ANOVA, seguida do teste de Bonferroni, com $p < 0,05$, onde $a=G1>G2$ e $b=G3>G4$. Comparou-se também os níveis de atividade percebidos e avaliados (percentagem), conforme ilustrado na tabela abaixo.

Grupo	Média de Pontos	Nível de atividade avaliado				Percepção versus Avaliação		
		Ina	PoAt	ModAt	MuAt	superestimada	equivalente	subestimada
G1	19,6 \pm 10,1 ^a	7%	14%	38%	41%	14%	76%	10%
G2	11,9 \pm 5,2	12,7%	22,3%	62%	3%	29%	52%	19%
G3	20,3 \pm 7,7 ^b	4,7%	9,3%	27%	59%	9%	55%	36%
G4	11,9 \pm 8,0	19,3%	41,7%	26%	13%	35%	55%	10%

Mais rapazes (G1=79% e G3=86%) se mantêm ModAt ou MuAt comparados às moças (G2=65% e G4=39%), principalmente pelo maior envolvimento com atividades de lazer (especialmente G3). Para G2, há maior contribuição das atividades ocupacionais diárias. A maioria dos alunos apresentou equivalência entre seus níveis de atividade percebidos e avaliados, dentre os quais a maior parte se encontrava ModAt ou MuAt (G1=86,4%; G2=75% e G3=83,3%), exceto em G4 (47%). Entre aqueles que superestimaram seus níveis de atividade, a maioria mostrou-se Ina ou PoAt (G1=67%; G2=77,8%; G3=50% e G4=72,7%). **Conclusão:** As alunas das escolas particulares apresentam maior predisposição a doenças hipocinéticas comparadas aos demais alunos, cuja maioria mantém níveis recomendados de atividade física. Parece haver melhor percepção quanto aos níveis habituais de atividade física entre os alunos mais ativos comparados aos menos ativos, e estes talvez se mantenham nessa condição por superestimarem seus níveis de atividade, o que os expõe a maior risco de distúrbios hipocinéticos. Tomados em conjunto, os resultados apontam para a necessidade de abordar estratégias diferenciadas quanto ao incentivo à adoção de estilo de vida mais ativo entre escolares adolescentes, considerando-se as diferenças de gênero e condições socioeconômicas relativas à maioria dos alunos presentes nas escolas públicas e particulares.

Palavras Chaves: Atividade física habitual, percepção, escolares adolescentes.