



Nível de atividade física dos estudantes do Instituto Federal da Paraíba – *Campus João Pessoa*

Alice S. P. Batista (IFPB, Campus João Pessoa), Emanuele T. E. S. Chaves (IFPB, Campus João Pessoa), Emanuel E. O. Dionísio (IFPB, Campus João Pessoa), Victor B. Ribeiro (IFPB, Campus João Pessoa).

E-mails: alice.samara@academico.ifpb.edu.br, emmanuel.eduardo@academico.ifpb.edu.br,
emanuele.targino@academico.ifpb.edu.br, victor.barbosa@ifpb.edu.br

Área de conhecimento (Tabela CNPq): 4.00.00.00-1 Ciências da Saúde

Palavras-chave: saúde mental; qualidade de vida do adolescente; atividade física

1. Introdução

A atividade física é definida como qualquer comportamento que envolva movimentos voluntários do corpo com consumo de energia acima dos níveis de repouso (WHO, 2020). Esta pode ocorrer durante o tempo livre, nos deslocamentos, nas atividades escolares, no trabalho e nas tarefas domésticas (Amaral *et al.*, 2024). A prática regular de atividade física proporciona amplos benefícios à saúde, incluindo o desenvolvimento motor, emocional e cognitivo em crianças pequenas, além de contribuir para a promoção de uma longevidade saudável (Janssen *et al.*, 2020). Também foi frequentemente associada à melhora da aptidão cardiorrespiratória, da saúde mental e da saúde musculoesquelética, assim como à prevenção e ao controle da obesidade (Dias *et al.*, 2025).

De acordo com as diretrizes da Organização Mundial da Saúde (WHO, 2020), é recomendável que crianças e adolescentes pratiquem, em média, ao menos 60 minutos diários de atividade física de intensidade moderada a vigorosa ao longo da semana. Entretanto, dados globais revelam que 27,5% dos adultos e 81% dos adolescentes não atendem às recomendações da Organização Mundial da Saúde (WHO, 2020), e que, ao longo de mais de uma década, esse cenário pouco se alterou. Além disso, ainda segundo o estudo de Janssen *et al.* (2020), apenas 21% das crianças avaliadas (N = 144) cumpriam as Diretrizes de Movimento de 24 Horas da OMS. Tais índices refletem os hábitos da sociedade contemporânea, que, desde os primeiros anos de vida, estimulam comportamentos sedentários ao valorizar crianças que permanecem quietas.

Neste contexto, a presente pesquisa teve como objetivo investigar os níveis de atividade física entre os adolescentes do Instituto Federal da Paraíba, do Campus João Pessoa. Adicionalmente, teve como objetivos específicos identificar as diferenças entre gêneros e a prática de atividade física para além do ambiente escolar.

2. Materiais e métodos

O presente estudo, aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa do Instituto Federal da Paraíba (nº 7.453.954 e CAAE 86052925.1.0000.5185), contou com a participação dos estudantes matriculados no Ensino Técnico Integrado ao Ensino Médio do Instituto Federal da Paraíba, Campus João Pessoa, com idades entre 13 e 19 anos. Os estudantes foram convidados a participar e, aqueles que demonstraram interesse, apresentaram o consentimento dos responsáveis por meio do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Uma vez autorizados, receberam um link via e-mail com um token individualizado gerado pela plataforma utilizada ao longo do projeto, a LimeSurvey. Nesta plataforma, continha o Termo de Assentimento Livre e Esclarecido (TALE) para a adesão dos participantes com todas as informações do estudo e o questionário na íntegra em seguida. Ressalta-se que todas as respostas obtidas eram anonimizadas.

Assim, os dados foram coletados por meio da aplicação de um questionário sociodemográfico, contendo perguntas a respeito da idade, gênero, curso e locais de prática de atividade física, juntamente com o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ), desenvolvido por Matsudo *et al.* (2001), utilizado para mensurar o nível de atividade física dos estudantes. Para análise dos dados foi utilizada análise de frequência e percentuais. Além disso, o escore de nível de atividade física foi mapeado, e as variáveis qualitativas foram comparadas por meio dos testes do qui-quadrado (χ^2) de Pearson ou do teste exato de Fisher, conforme apropriado. O tamanho do efeito foi calculado por meio do V de Crámer. Para a interpretação deste índice, valores próximos de 0 indicaram associação fraca entre as variáveis, enquanto valores próximos de 1 indicaram associação forte (Lee, 2016). Neste caso, foram unificados os dados de irregularmente ativo A, irregularmente ativo B e sedentários para comparação entre gêneros.

3. Resultados e discussão

No total, participaram do estudo 87 estudantes, sendo 53 (60,9%) do gênero feminino e 34 (39,1%) do gênero masculino, com idades predominantemente de 16, 17 e 18 anos (Tabela 1). Dos 53 estudantes do gênero feminino e 34 do gênero masculino, 19 (35,9%) e 18 (52,9%), respectivamente, responderam que praticavam exercício físico fora do âmbito escolar.

Tabela 1 – Caracterização sociodemográfica da amostra total (N = 87), sendo 53 do gênero feminino e 37 do gênero masculino.

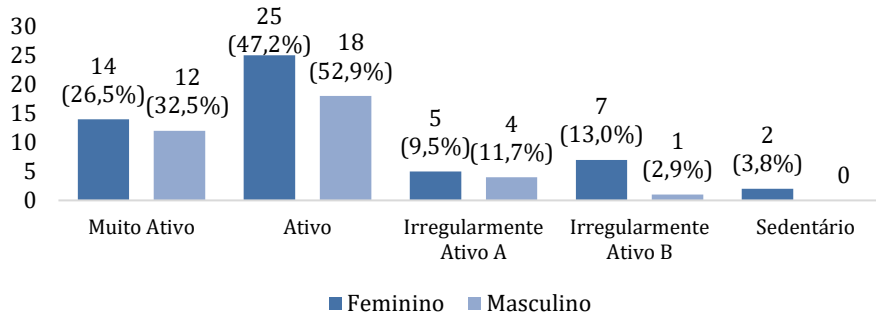
Variáveis	Feminino (n= 53)	Masculino (n = 34)	Total (N = 87)
Idade	16,81±0,97	17,06 ±1,07	16,91±1,01
15	4 (7,6%)	2 (5,9%)	6 (6,9%)
16	18 (34,0%)	9 (26,5%)	27 (31,0%)
17	17 (32,1%)	11 (32,4%)	28 (32,2%)
18	13 (24,5%)	9 (26,5%)	22 (25,3%)
19	1 (1,9%)	3 (8,8%)	4 (4,6%)
Realiza exercício físico fora do âmbito escolar?	19 (35,9%)	18 (52,9%)	37 (42,5%)

Fonte: Elaboração própria

Os estudantes também foram avaliados quanto ao seu nível de atividade física. Deste modo, após responderem o IPAQ, foi possível quantificar e distribuir os estudantes conforme seus respectivos níveis de atividade física calculados por meio das respostas fornecidas pelo questionário, bem como pelo gênero (Gráfico 1). Foi identificado que a maioria

dos estudantes participantes, tanto do gênero masculino quanto do gênero feminino, são considerados “Ativos” (n =43) ou “Muito Ativos” (n = 26), evidenciando que os estudantes do Instituto Federal da Paraíba, *Campus* João Pessoa, possuem um estilo de vida fisicamente ativo. Em contrapartida, são poucos aqueles irregularmente ativos A (n = 9) e B (n = 8) e sedentários (n = 2). Quando aplicado o teste de associação (qui-quadrado) entre o gênero e o nível de atividade física, não foi possível identificar associação (p = 0,429). Entretanto, cabe salientar que o tamanho do efeito foi baixo (0,140), o que possivelmente ocorreu em função de uma amostra pequena nesse momento da pesquisa.

Gráfico 1- Análise dos níveis de atividade física dos estudantes.

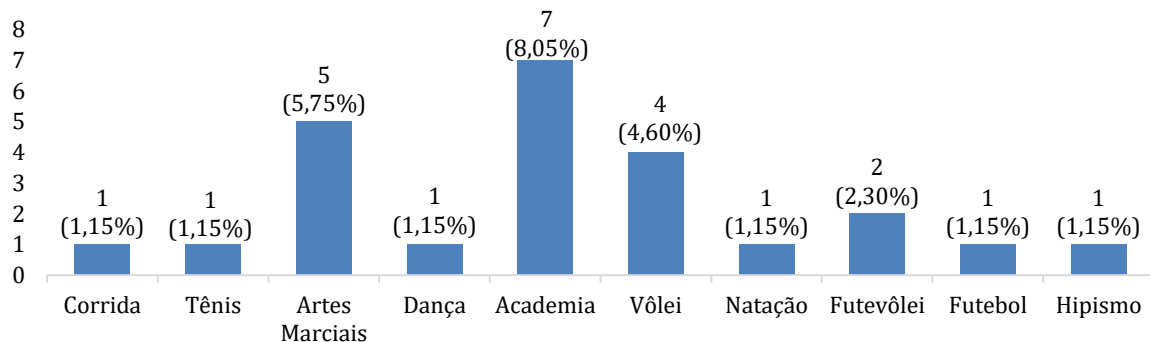


Fonte: Elaboração Própria

Em estudos diversos, observa-se uma tendência à redução de níveis de atividade física entre os adolescentes, principalmente a partir dos 13 anos, quando outros interesses começam a tomar mais espaços em suas vidas (Betti; Zuliani, 2009). Em contraposição, o perfil mais ativo dos estudantes do Instituto Federal da Paraíba, *Campus* João Pessoa, pode ser atribuído a fatores institucionais que favorecem a prática de exercícios físicos, além dos eventos esportivos e incentivos a esses hábitos ativos. Tais iniciativas podem servir como um incentivo para os alunos mantenham uma rotina com mais exercícios físicos, mesmo diante das demandas que a adolescência traz.

O presente estudo também se preocupou em avaliar os tipos de atividades físicas desejadas, porém não realizadas pelos participantes do estudo, em função de um contexto de renda financeira (Gráfico 2). No total, 18 estudantes (20,7%) responderam que tinham uma ou mais atividades que gostariam de fazer, mas que o custo impedia. Vale lembrar que eles poderiam mencionar mais de uma modalidade. Algumas dessas modalidades citadas costumam apresentar custo de moderado a alto, sobretudo quando são realizadas dentro de um padrão personalizado, como o hipismo, natação, corrida, artes marciais e o tênis, além de uma demanda para academia, voleibol e dança, e corrida. É importante ressaltar que, apesar de certas práticas esportivas possam ser realizadas de maneira mais acessível, o desejo por um acompanhamento profissional, equipamentos profissionais ou espaços apropriados tendem a elevar consideravelmente o custo de tais atividades. Este impedimento da prática de esportes por razões financeiras é um cenário comum no Brasil, o que causa uma desigualdade no acesso à saúde, uma vez que pessoas com melhores condições aquisitivas se aproximam dessas atividades, ao passo que aquelas com menor poder econômico ficam cada vez mais distantes (Sousa; Maldonado, 2023).

Gráfico 2- Esportes não praticados devido ao custo financeiro



Fonte: Elaboração própria

5. Considerações finais

Percebeu-se que há uma tendência dos meninos praticarem mais atividade física do que as meninas. Tal dado pode remeter ao contexto social que esses indivíduos estão inseridos, nos quais, predominantemente, há maior incentivo à prática de atividade por garotos. Além disso, vale destacar que essa prática, para ambos os gêneros, pode ser embargada ao deparar-se com as barreiras da realidade financeira, uma vez que 18 estudantes alegaram não poder praticar alguma atividade devido o custo. Entretanto, os resultados apontaram para um perfil predominantemente ativo entre os adolescentes do Instituto Federal da Paraíba, *Campus* João Pessoa, com maior concentração nas categorias “Ativo” e “Muito ativo” e inclusive com quase metade deles indicando que também fazem exercício físico fora das aulas de educação física. Apesar disso, uma relevante presença de meninas nas categorias “Irregularmente ativo B” e “Sedentário” indica a necessidade de atenção específica para promover a participação mais regular deste grupo em atividades físicas, de forma a garantir benefícios amplos que o exercício físico promove, independente do gênero, como por exemplo, para a saúde física e mental.

Agradecimentos

Agradecemos ao Instituto Federal da Paraíba (IFPB) pela organização do Simpósio dos Institutos Federais e ao Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPq) pelo incentivo científico.

Referências

- AMARAL, F. A. B.; LOPES FILHO, B. J. P.; CAMILO, B. F.; CRISTINA-SOUZA, G.; BARANOWSKI-PINTO, G. Prática de atividade física de adultos brasileiros: impactos da pandemia de covid-19. **Retos**, v. 53, p. 660–670, 2024. DOI: <https://doi.org/10.47197/retos.v53.99643>.
- BETTI, M.; ZULIANI, L. R. Educação Física escolar: uma proposta de diretrizes pedagógicas. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v.1, n. 1, p. 73-81, 2009. Disponível em: <https://editorarevistas.mackenzie.br/index.php/remef/article/view/1363>.
- DIAS, L.A., DE JESUS, G. M.; VIEIRA, G. O. Padrões de atividade física e comportamento sedentário entre escolares brasileiros: análise com base nos tipos de comportamento. **BMC Pediatr**, v. 25, n. 173, 2025. DOI: <https://doi.org/10.1186/s12887-025-05522-x>.
- JANSSEN, X.; MARTIN, A.; HUGHES, A. R.; HILL, C. M.; KOTRONOULAS, G.; HESKETH, K. R Associations of screen time, sedentary time and physical activity with sleep in under 5s: A systematic review and meta-analysis, **Sleep Medicine Reviews**, v. 49, 2020. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.smrv.2019.101226>.
- LEE, D. K. Alternatives to P value: confidence interval and effect size. **Korean J Anesthesiol**, v. 69, n. 6, p. 555-562, 2016. DOI: <https://doi.org/10.4097/kjae.2016.69.6.555>.
- MATSUDO, S.; ARAÚJO, T.; 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 & Saúde**, São Caetano do Sul, v. 6, n. 2, p. 5–18, 2001. Disponível em: <https://rbafs.org.br/rbafs/article/view/931>.
- WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). **WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour**, Geneva: World Health Organization, 2020.
- SOUZA, G. M. O.; MALDONADO, D. T.; Educação Física escolar, cultura corporal e desigualdades socioeconômicas: análise documental dos saberes disseminados por meios de comunicação progressistas. **PRAXIA - Revista On Line de Educação Física da UEG**, v. 5, p. E2023001-19, 2023. Disponível em: <https://www.revista.ueg.br/index.php/praxia/article/view/13595>