

Impacto da prática de Atividade física em estudantes do ensino médio

Leticia Batista de Aguiar (IFPB, Campus João Pessoa, bolsista CNPq), Geysiany dos Santos Salvino (IFPB, Campus João Pessoa), Júlia Melo Pereira Ferreira (IFPB, Campus João Pessoa), Maria do Socorro Leite Buriti (IFPB, Campus João Pessoa).

E-mails: aguiar.leticia@academico.ifpb.edu.br, geysiany.salvino@academico.ifpb.edu.br, pereira.julia@academico.ifpb.edu.br, maria.buriti@ifpb.edu.br.

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

Palavras-chave: adolescentes; exercício físico; sedentarismo; aptidão física.

1. Introdução

O sedentarismo é um estágio caracterizado pela prática de atividade física inferior a 10 minutos contínuos durante a semana, ao considerar a atividade física como todos os movimentos corporais voluntários que possuem níveis de gastos energéticos acima do repouso, estimulando interações sociais e com o ambiente (Matsudo *et al.*, 2001; Brasil, 2021). Para mais, a inatividade física é uma pandemia global, favorecida em decorrência do estilo de vida contemporâneo, principalmente, visto que desde a infância os indivíduos são imersos ao mundo tecnológico de forma excessiva (Kohl *et al.*, 2012; Vilela *et al.*, 2022). A adolescência é uma fase peculiar da vida, marcada por transformações psicológicas, biológicas e um elevado nível de estresse devido ao ganho de responsabilidades e aumento de cobranças (Rossi; Tompson, 2022). A OMS orienta uma média de 60 minutos diários de atividade física moderada ou vigorosa para essa faixa etária (WHO, 2023).

Dessa forma, estar regularmente ativo contribui na diminuição da incidência de problemas psiquiátricos como ansiedade e depressão, e na redução de chances de desenvolver doenças cardíacas coronárias, hipertensão arterial, diabetes, acidente vascular cerebral, bem como diferentes tipos de câncer (WHO, 2020). Sluijs *et al.* (2021) acrescenta que há diferença de estilos de vida entre os gêneros, sendo os homens mais ativos fisicamente se comparado às mulheres. Portanto, considerando a importância desta prática, esta pesquisa objetivou verificar os níveis e a percepção acerca da atividade física dos discentes do 1º ano do ensino médio.

2. Materiais e métodos

Participaram da pesquisa 144 discentes do 1º ano do ensino médio de uma escola pública, sendo a amostra dividida igualmente entre o gênero masculino e feminino, com uma idade média de \bar{X} 15,04 \pm 0,59 anos para as meninas e \bar{X} 14,94 \pm 0,60 anos para os meninos. Subsequente à aprovação pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos (CAAE: 86712925.4.0000.5185), aplicou-se para os estudantes o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) na versão curta, classificando o indivíduo como Muito Ativo, Ativo, Irregularmente Ativo A, Irregularmente Ativo B e Sedentário (Matsudo *et al.*, 2001), e um questionário de autoria própria que aborda as percepções dos estudantes acerca do exercício físico. Para a análise estatística, de natureza descritiva e inferencial, optou-se pela margem de erro habitual em pesquisas das ciências humanas e áreas correlatas de 0,05.

3. Resultados e discussão

Averiguou-se que entre as alunas, 22,22% são Muito Ativas, 37,50% são Ativas, 33,33% são Irregularmente Ativas A e 6,94% são Irregularmente Ativas B. Outrossim, observou-se que 34,72% dos alunos são Muito Ativos, 40,28% são Ativos, 12,50% são Irregularmente Ativos A, 8,33% são Irregularmente Ativos B e 4,17% são Sedentários. Aplicando-se o teste do Qui-quadrado $\chi^2_0 = 18,98$ ($\chi^2_c = 16,11$; $p = 0,05$ e n.g.l = 3) verificou-se que há diferença estatisticamente significativa quanto ao nível de atividade física nas mulheres, seguindo o mesmo critério para os homens o $\chi^2_0 = 22,76$, também foi constatada diferença estatisticamente significativa; sendo possível classificar a amostra como Muito Ativos e Ativos em ambos os gênero, porém, com a tendência dos homens serem mais ativos que as mulheres.

Em corroboração com esses resultados, a pesquisa de Sluijs *et al.* (2021), evidenciou um menor nível de atividade física entre as mulheres em comparação aos homens. Evedove, Guariglia e Loch (2024) acrescentam que a inequidade de gênero, construída principalmente por meio da diferenciação estrutural dos papéis sociais de homens e mulheres, é um fator decisivo na adoção de práticas de saúde, como a realização regular de atividade física. Esta informação materializa-se na Pesquisa Nacional de Saúde de 2019 do IBGE (2020), demonstrando que 47,5% das brasileiras eram pouco ativas, enquanto nos brasileiros esse percentual foi igual a 32,1%. Outrossim, divergindo de Silva *et al.* (2022a) que verificam em seu estudo uma predominância de alunas Irregularmente Ativas B, observou-se, a partir das evidências da presente pesquisa, uma predominância deste público a ser Irregularmente Ativo A. Silva *et al.* (2022b) ressalta a relevância de ter ciência dos mais diversos fatores que estão associados à inatividade física dos adolescentes visando a promoção de ações de saúde para reverter este cenário.

Tabela 1 – Classificação do nível de atividade física dos discentes.

Categorias	Mulheres	%	Homens	%
Muito ativo	16	22,22	25	34,72
Ativo	27	37,50	29	40,28
Irregularmente Ativo A	24	33,33	9	12,50
Irregularmente Ativo B	5	6,94	6	8,33
Sedentário	0	0	3	4,17
Total	72	100	72	100

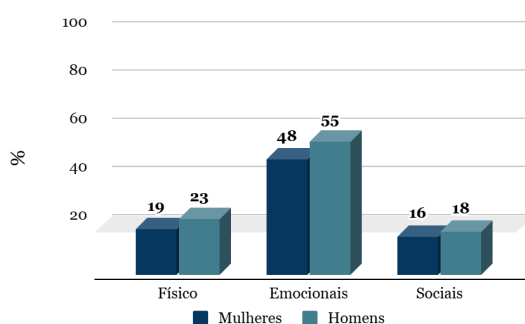
Fonte: Autoria própria (2025).

Analisou-se com base na questão de múltipla escolha “O que você sente após as aulas práticas de educação física?” (Figura 1), que nas alunas, 84% das respostas relataram efeitos benéficos, sendo 19% nos aspectos físicos, 48% nos emocionais e 16% nos sociais. Quanto aos alunos, observou-se que 96% das respostas relataram impactos positivos, sendo 23% de ordem física, 55% emocional e 18% social. Recorreu-se à análise estatística do Qui-quadrado, $\chi^2_0 = 51,35$ para as mulheres e $\chi^2_0 = 62,01$ para os homens ($\chi^2_c = 5,99$; p. = 0,05 e n.g.l. = 2) que demonstra que existe diferença estatisticamente significativa quanto aos benefícios das atividades física nos dois grupos, em particular os aspectos emocionais, que apresenta-se como uma variável relevante na prática das atividades físicas dos participantes.

Esses dados são importantes tendo em vista que a adolescência é um período de grandes mudanças emocionais e biológicas, e a prática regular da atividade física posiciona-se como um aliado nesta fase, pois promove diversos benefícios como a melhoria da inteligência emocional (Rossi; Tompson, 2022; Pinelo-Trancoso; Ardura, 2023). Ademais, seguindo esta linha argumentativa, Noronha (2025) acrescenta que a depressão e a ansiedade são transtornos que tendem a se iniciar na adolescência em virtude das mudanças supracitadas. Por esse motivo, a prática regular de atividade física é necessária, uma vez que melhora a qualidade de vida e tem efeito ansiolítico e antidepressivo.

Ademais, ainda que o aspecto emocional tenha prevalecido, os benefícios físicos e sociais também são consequências da realização da atividade física. Em concordância, essa prática durante o tempo mínimo recomendado para os adolescentes, auxilia no desenvolvimento de habilidades motoras, desempenho escolar, socialização, bem como contribui para o bem-estar, a saúde do coração, a condição física e a redução do risco de obesidade (Brasil, 2021). Oliveira *et al.* (2023) colabora ao esclarecer que quando existem locais públicos adequados e de fácil acesso para a população, a prática de atividade física é favorecida e se tem maiores probabilidades de interação e socialização entre os indivíduos.

Figura 1 – Benefícios da atividade física.



Fonte: Autoria própria (2025).

5. Considerações finais

Averiguou-se a prevalência do gênero feminino como insuficientemente ativo se comparado ao masculino, o que reforça um padrão observado em diversos estudos sobre a menor adesão feminina à prática regular de atividade física, bem como identificou-se uma tendência entre as alunas a se enquadrarem como Irregularmente Ativas A. Para mais, observou-se a existência de benefícios físicos, emocionais e sociais como consequências da prática de atividade física, havendo uma hegemonia do aspecto emocional. Dessa forma, enfatiza-se a importância de manter-se regularmente ativo para promoção de uma vida saudável.

Agradecimentos

Agradecemos ao CNPq pelo apoio financeiro por meio da bolsa de incentivo à pesquisa, ao Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia da Paraíba, campus João Pessoa, pelo suporte institucional, e à nossa orientadora, Dra. Maria do Socorro Leite Buriti, pela orientação essencial para a realização deste trabalho.

Referências

- BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia de Atividade Física para a População Brasileira**. Brasília: Editora MS, 2021.
- EVEDOVE, A. U. D.; GUARIGLIA, D. A.; LOCH, M. L. Inequidade de gênero e prática de atividade física entre homens e mulheres: revisitando conceitos por meio de uma revisão narrativa. *Motrivivência*, v. 36, n. 67, p. 1–20, 2024. DOI: <https://doi.org/10.5007/2175-8042.2024.e99125>.
- IBGE. **Pesquisa nacional de saúde 2019: percepção do estado de saúde, estilos de vida, doenças crônicas e saúde bucal**. Rio de Janeiro: IBGE, 2020
- KOHL, H. W.; CRAIG C. L.; LAMBERT E. V.; INOUE, S.; ALKANDARI, J. R.; LEETONGIN, G.; KAHLMEIER, S. The pandemic of physical inactivity: global action for public health. *Lancet*, v. 380, n. 9838, p. 294–305, jul. 2012. DOI: [https://doi.org/10.1016/s0140-6736\(12\)60898-8](https://doi.org/10.1016/s0140-6736(12)60898-8).
- 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 e Saúde*, v. 6, n. 2, p.5-18, 2001. DOI:<https://doi.org/10.12820/rbafs.v.6n2p5-18>.
- NORONHA, K. S, C. S. **Nível de atividade física, depressão e ansiedade em adolescentes da rede estadual do município de Belém do Piauí**. 2025. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Universidade Estadual do Piauí, Picos, 2025. Disponível em: <https://sistemas2.uespi.br/handle/tede/1420>. Acesso em: 01 jun. 2025.
- OLIVEIRA, E. P.; PARREIRA, F. M.; OLIVEIRA, C. L. A.; VIDAL, M. L. B.; PORTILHOS, W. A.; FURTADO, R. K.; GUIMARÃES, C. P.; ALVES, L. M. N.; ALTINO FILHO, H. V. Benefícios da atividade física para uma vida saudável e ativa. *Revista Pensar Acadêmico*, v. 21, n. 4, p.1189-1200, 2023. DOI: <https://doi.org/10.21576/pensaracadmico.2023v21i4.3829>.
- PINELO-TRANCOSO, M.; ARDURA, D. Deporte extraescolar e inteligencia emocional en estudiantes de secundaria: efectos del tipo de agrupamiento deportivo y del sexo. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, v. 23, n.1 p. 38-52, jan. 2023. DOI: <https://doi.org/10.6018/cpd.510651>.
- ROSSI, R. S.; TOMPSON, D. **A importância da educação física para adolescentes do ensino médio**. 2022. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Centro Universitário Internacional Uninter, Pernambuco, 2022. Disponível em: <https://repositorio.uninter.com/bitstream/handle/1/777/ROSSI%2c%20Renata%20da%20Silva.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Acesso em: 24 mai. 2025.
- SILVA, H. H.; SOUZA, L. M. V.; SANTOS, L. S.; SILVA, F. A. J.; PIMENTEL, G. G. A. Nível de atividade física e os significados das aulas de educação física dos estudantes do ensino médio. *Coleção Pesquisa em Educação Física*, v.20, n.3, p.73-81, jan. 2022a. DOI: <https://doi.org/10.12820/rbafs.26e0197>.
- SILVA, N. S. S.; VELOSO, R. R.; SANTOS, B. N.; SILVEIRA, M. F.; BRITO, M. F. S. F.; PINHO, L. CANSAGUSSU, C. K. S.; SILVA, C. S. O.Prevalência dos níveis de atividade física e fatores associados entre adolescentes escolares. *Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde*, v. 27, e0272, 2022b. DOI: <https://doi.org/10.12820/rbafs.27e0272>.
- SLUIJS E. M. F.; EKELUND U.; CROCHEMORE-SILVA I.; GUTHOLD R.; H A.; LUBANS D.; Oyeyemi A. L.; DING D. D., KATZMARZYK P.T. Physical activity behaviours in adolescence: current evidence and opportunities for intervention. *Lancet*, v. 398, n.10298, p. 429-442, jul. 2021. DOI: [https://doi.org/10.1016/s0140-6736\(21\)01259-9](https://doi.org/10.1016/s0140-6736(21)01259-9).
- VILELA, G. B. V. Jr.; OLIVEIRA, H. F. R.; PEREIRA, A. A.; CARVALHO, A. F.; MARTELLI, A.; CARVALHO, A. S.; LIMA, B. N.; MARTINS, G. C; ALMEIDA, K. S; SILIO, L. F; RODRIGUES, M. F.; MANESCHY, M. S.; ABDALLA, P. P.; GUEDES, U. I. S.; FILENI, C. H. P.; OLIVEIRA, J. R. L.; PASSOS, R. P. Atividade física na promoção da saúde. *Revista CPAQV – Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida*. v. 14, n. 1, p. 1-7, 2022. DOI: <https://doi.org/10.36692/V14N1-06R>.
- WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Global Accelerated Action for the Health of Adolescents (AA-HA!): Guidance to Support Country Implementation**. 2 ed. Geneva: World Health Organization, 2023.
- WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Physical activity and sedentary behaviour**. Geneva: World Health Organization, 2020.