SERVIÇO PÚBLICO FEDERAL
UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARÁ
ESCOLA DE APLICAÇÃO
COORDENAÇÃO DE PESQUISA E EXTENSÃO – COPEX

ASSOCIAÇÃO DO QUESTIONÁRIO IPAC COM O DESEMPENHO DE ESCOLARES NO TESTE DE 6 MINUTOS NA ESCOLA DE APLICAÇÃO DA UFPA

Ellen Alves Baia, Cecília De Paula Ribeiro da Silva, Alessandra Mendonça Tomás, Harisson de Souza Bezerra

RESUMO

Introdução: A prática regular da atividade física, em geral, pode proporcionar vários benefícios à saúde e ainda constitui uma forma efetiva de prevenção à ocorrência de doenças futuras como cardiovascular, óssea e muscular, além de possuir um papel mediador na associação entre sintomas depressivos e comportam ento sedentário, assim como, quando praticada de forma vigorosa parece minimizar as relações entre ansiedade e comportamento sedentário[1,4]. Barbosa, coloca as seguintes vantagens do esporte: estimula a socialização, serve como "antídoto" natural de vícios, ocasiona maior empenho na busca de objetivos, reforça a autoestima, ajuda a equilibrar a ingestão e o gasto de calorias e leva a uma menor predisposição a moléstias o entendimento destes poderia contribuir, por exemplo, para uma redução do abandono das práticas esportiva[2,4]. Na escola é importante que o professor de Educação Física insira atividades lúdicas durante as aulas pois é uma maneira de promover o aprendizado de forma fácil, descontraída e dinâmica, possibilitando através de brincadeiras a aquisição de conhecimentos, por meio da curiosidade e desejo de aprender mais sobre o que está sendo repassado no ambiente escolar em suas vidas. Ademais, cabe ao professor de Educação Física ser um mediador para a prática de exercícios físicos, bem como desenvolver em seus alunos o interesse e estímulo em praticar atividades físicas durante as aulas e fora delas. O professor, ao priorizar as práticas inclusivas e prazerosas, fará com que seus alunos enxerguem as aulas não como uma obrigação, mas como algo útil e necessário para toda a vida[6]. O presente trabalho teve o objetivo de classificar os níveis de atividades físicas de adolescentes em uma análise descritiva preliminar dos resultados do IPAQ (Questionário Internacional de Atividade Física) versão longa associando om o desempenho apresentado no teste de TC6 (teste de 6 min)**. Metodologia:** A população do estudo consiste em 17 escolares matriculados na EA-UFPA do oitavo ao primeiro ano de ensino médio no momento da coleta de dados. Foi realizada a aplicação do Ipaq, questionário validado em 12 países e 14 centros de pesquisa, e analisado o nível de atividade física apresentada pelos escolares, que se destacam entre: atividades físicas, moderadas e vigorosas, após, foi comparado com o desempenho apresentado no TC6, a coleta foi realizada por meio do questionário de maneira presencial com uma avaliadora e o teste de minutos foi realizado com duas avaliadoras, e aplicado somente uma vez durante 6 minutos seguindo o protocolo estabelecido para aplicação do teste. **Resultados:** Participaram 17 escolares com idade entre 13 e 17 anos sendo 35,29% do sexo feminino

e 64,70 % masculino, A seguir a análise dos dados comparando a reposta do Ipac com o TC6; dos 17 alunos 23,52% foram considerados ruins sendo 11,76 % meninos e 11,76% meninas; 47,05% foram considerados regulares sendo 23,52% meninos e 23,52% meninas, e foram considerados bons 29,41% sendo todos meninos. **Conclusão:** Após analisar os dados obtidos no Ipac observou-se que todos que obtiveram um desempenho parcialmente ruim ou regular sendo ele, nas atividades físicas moderadas ou vigorosas expuseram um resultado abaixo do que é considerado aceitável para a distância percorrida no TC6. Em um estudo foi apresentado que a repetição do teste não melhorou a performance das crianças, ao contrário: houve uma tendência, embora não significativa, de diminuição da distância percorrida a cada teste realizado, isso demonstra que o fator que o efeito aprendizado, o de quando mais se repete mais eficaz será, não se aplica nesse caso, isso foi importante para a veracidade dos resultados obtidos[3]. Em uma comparação entre meninos e meninas, as moças ainda têm maior prevalência na inatividade física, isso demonstra que o nível de atividade física não só delas mas dos que foram considerados somente "regulares" precisam melhorar, assim a escola pode planejar meios juntos com os professores de Educação física de melhorar a atividade desses alunos, seja com oficinas ou atividades mais lúdicas, para que assim haja uma maior eficácia na prevenção de doenças e maior qualidade de vida desses alunos[1,2,3,6]. Assim, conclui-se que o teste de IPAC mostrou uma boa associação com o desempenho físico do teste de TC6, além de ser um ótimo indicador dos níveis de atividade física.

Palavras-chave: Crianças; adolescentes; I; TC6, atividade física;

Referências:

1. JÚNIOR, Públio Gomes Florêncio; PAIANO, Ronê; DOS SANTOS COSTA, André. Isolamento social: consequências físicas e mentais da inatividade física em crianças e adolescentes. Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde, v. 25, p. 1-2, 2020.

2. LIMA, Alan Barboza. Avaliação do nível de atividade física de uma pequena população adulta do município do Rio de Janeiro por meio do IPAQ (Questionário Internacional de Atividade Física) versão curta. Rev Educ física y desportes–Rev Digital (Buenos Aires), v. 16, n. 162, p. 1, 2011.

3. MARTINS, Renata et al. Confiabilidade e reprodutibilidade do teste de caminhada de seis minutos em crianças saudáveis. Fisioterapia e Pesquisa, v. 21, p. 279-284, 2014.

4. SILVA, Paulo Vinícius Carvalho; COSTA JÚNIOR, Áderson Luiz. Efeitos da atividade física para a saúde de crianças e adolescentes. 2011.

5. BENEDETTI T. R. B., ANTUNES P. de C., RODRIGUEZ-AÑEZ C. R., MAZO G. Z., PETROSKI É. L. Reprodutibilidade e validade do Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) em homens idosos. Rev. Bras. Med. Esporte, São Paulo, v. 13, n. 1, p. 11-16, jan-fev, 2007.

6. ROCHA, Mariana Amarante. O papel do professor de Educação Física escolar frente ao comportamento sedentário em crianças e adolescentes do Ensino Fundamental. 2022. Trabalho de Conclusão de Curso. Universidade Federal do Rio Grande do Norte.