

O IMPACTO DA PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS E DESPORTIVAS EM ALGUNS INDICADORES DE SAÚDE EM JOVENS DO 2º E 3º CICLOS DO ENSINO BÁSICO E SECUNDÁRIO DE VILA REAL

António José Silva^{1,2} ajsilva@utad.pt

Maria Isabel Mourão-Carvalho^{1,2} mimc@utad.pt

Eduarda Maria Rocha Teles de Castro Coelho^{1,2} ecoelho@utad.pt

Magda Fernanda Requeijo Alves Libório² mrequeijo9@hotmail.com

doi:10.3900/fpj.7.3.151.p

Silva AJ, Mourão-Carvalho MI, Coelho EMRTC, Libório MFRA. O impacto da prática de atividades físicas e desportivas em alguns indicadores de saúde em jovens do 2º e 3º Ciclos do Ensino Básico e Secundário de Vila Real. *Fit Perf J.* 2008 mai-jun;7(3):151-7.

RESUMO

Introdução: Este estudo tem como objetivos: i) verificar a incidência da prática de atividade física e de alguns indicadores de saúde (obesidade, consumo de álcool, tabaco e drogas) em alunos do 2º e 3º Ciclo do Ensino Básico e Secundário de Vila Real; ii) verificar o impacto da prática de atividade física e desportiva nestes indicadores de saúde.

Materiais e Métodos: A amostra foi constituída por 376 jovens com idades compreendidas entre 16 e 20 anos. Para avaliar a prática de atividade física e o uso de substâncias ilícitas foi utilizado o questionário "Comportamento e Saúde em Jovens em Idade Escolar", adaptado do estudo europeu *Health Behavior in School-Aged Children*. Para o cálculo do Índice de Massa Corporal foi recolhido o peso e a altura, sendo utilizados os valores de corte propostos por Cole (2000) para definir sobrepeso ou obesidade. Na comparação de grupos usou-se o χ^2 nas variáveis categóricas e o teste de *Mann-Whitney* nas variáveis ordinais. **Resultados:** A totalidade da amostra participava das aulas de educação física escolar e 36,4% dos jovens praticavam desporto extra-escolar. A incidência de sobrepeso ponderal e obesidade foi de 11,2% e 2,1%, respectivamente. Quanto ao consumo de substâncias ilícitas, 34,8% dos inquiridos consumiam álcool, 20% dos alunos fumavam e 22% afirmaram já ter experimentado drogas. **Discussão:** Os resultados demonstraram haver diferenças significativas quando se comparou jovens que praticavam educação física escolar e outra modalidade desportiva extra-escolar com o consumo de cerveja ($p=0,004$), apresentando, os primeiros, consumos superiores. Estes resultados estão de acordo com Matos (2003), indicando que os jovens que não praticam atividade física afirmam, mais frequentemente, consumir álcool. Relativamente às outras variáveis dependentes, apesar das diferenças não serem estatisticamente significativas, verifica-se uma tendência dos jovens que apenas praticam educação física escolar serem mais obesos, consumirem mais vinho e bebidas brancas. Estes resultados estão em consonância com a literatura especializada.

PALAVRAS-CHAVE

Atividade Motora , Indicadores Básicos de Saúde, Obesidade.

¹ Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro - UTAD - Departamento de Ciências do Desporto, Exercício e Saúde - Vila Real - Portugal

² Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro - UTAD - Centro de Investigação em Desporto, Saúde e Desenvolvimento Humano - Vila Real - Portugal

THE IMPACT OF PHYSICAL ACTIVITY AND SPORTS PRACTICE IN SOME HEALTH RELATED PARAMETERS IN SCHOOL AGE STUDENTS FROM VILA REAL

ABSTRACT

Introduction: This study had two main purposes: i) to identify the incidence rate of physical activity practice and some other health related parameters (alcohol ingestion; obesity tobacco and drugs) in school age students from Vila Real; ii) to verify the impact of physical activity and sports practice in these health related parameters. **Methods:** A sample of 376 school age students with age ranged from 16 to 20 years was used. To evaluate the physical activity practice and alcohol, tobacco and drugs abuse the Health Behavior in School-Aged Children inquiry was used. For the Quetlet Index the height and weight of each one of the students was evaluated. The cut of points proposed by Cole (2000) to determine overweight and obesity was used. The χ^2 was used in the comparison between the categorical variables and the *Mann-Whitney* test in the ordinal variables. **Results:** The all evaluated sample had practice in physical education discipline, and 34.6% of student had also extra school physical activity (clubs). The incidence rate of overweight and obesity in the sample was 11.2% and 2.1% respectively. In what concerns the illicit abuse ingestion 34.8% on inquired students had normal alcohol consumption, 20% tobacco consumption and 22% drugs consumption. **Discussion:** The results pointed showed also significant statistical differences comparing the groups with and without extra physical activity outside the school yard. In beer consumption ($p=0.004$). These results are in accordance with previous results Matos (2003) which refer that young child who does not practice physical activity have higher alcohol consumption values. In what refers to the other variables in spite of non statistical significant, it was observed for more obesity, more alcohol and tobacco consumption in non active students. These results agreed with the specific consulted literature.

KEYWORDS

Motor Activity, Health Status Indicators, Obesity.

EL IMPACTO DE LA PRÁCTICA DE ACTIVIDADES FÍSICAS Y DEPORTIVAS EN ALGUNOS INDICADORES DE SALUD EN JÓVENES DEL 2º Y 3º CICLOS DE LA ENSEÑANZA BÁSICA Y SECUNDARIA DE VILA REAL

RESUMEN

Introducción: Este estudio tiene dos objetivos: i) verificar la incidencia de la práctica de actividad física y de algunos indicadores de salud (obesidad, consumo de alcohol, tabaco y drogas) en alumnos del 2º y 3º Ciclo de la Enseñanza Básica y Secundaria de Vila Real; ii) verificar el impacto de la práctica de actividad física y deportiva en estos indicadores de salud. **Materiales y Métodos:** La muestra fue constituida por 376 jóvenes con edades comprendidas entre los 16 y los 20 años. Para evaluar la práctica de actividad física y lo uso de sustancias ilícitas fue utilizado el cuestionario "Comportamiento y Salud en Jóvenes en Edad Escolar", adaptado del estudio europeo *Health Behavior in School-Aged Children*. Para el cálculo del Índice de Masa Corporal, fue recogido el peso y la altura, siendo utilizados los valores de corte propuestos por Cole (2000) para definir sobrecarga u obesidad. En la comparación de grupos se usó a χ^2 en las variables categóricas y el test de *Mann-Whitney* en las ordinais. **Resultados:** La totalidad de la muestra participaba de las clases de educación física escolar y 36,4% de los jóvenes practicaban deporte extraescolar. La incidencia de sobrecarga ponderal y obesidad fue de 11,2% y 2,1%, respectivamente. Cuanto al consumo de sustancias ilícitas, 34,8% de los inquiridos consumían alcohol, 20% de los alumnos fumaban y 22% afirmaron ya tener exper-to drogas. **Discusión:** Los resultados demostraron haber diferencias significativas cuando se comparó jóvenes que practicaban educación física escolar y otra modalidad deportiva extraescolar en el consumo de cerveza ($p=0.004$), presentando, los primeros, consumos superiores. Estos resultados están de acuerdo con Matos (2003), indicando que los jóvenes que no practican actividad física afirman, más frecuentemente, consumir alcohol. Relativamente a las otras variables dependientes, a pesar de las diferencias no sean estadísticamente significativas, se verifica una tendencia para los jóvenes que sólo practican educación física escolar sean más obesos, consuman más vino y bebidas blancas. Estos resultados están en consonancia con la literatura de la especialidad.

PALABRAS CLAVE

Actividad Motora, Indicadores de Salud, Obesidad.

INTRODUÇÃO

Segundo Bouchard & Shepard¹, a atividade física consiste na realização de qualquer movimento produzido pelos músculos esqueléticos, que resulta num aumento do dispêndio energético, englobando toda e qualquer atividade realizada no dia-a-dia que contribua para esse fim, tendo reflexo no dispêndio energético diário total.

Hoje em dia, o fato do homem praticar pouca atividade física e, conseqüentemente, solicitar cada vez menos as suas capacidades corporais, leva ao desenvolvimento de doenças degenerativas. Conjuntamente, o estilo de vida atual inclui a adoção de muitos comportamentos individuais que podem afetar a saúde, tais como, a obesidade, o consumo exagerado de álcool, tabaco e drogas. Por estes motivos, é estritamente necessário promover-se estilos de vida mais saudáveis².

Têm sido realizados muitos estudos que relacionam a atividade física com a obesidade, revelando que o baixo nível de atividade física, em nível escolar ou extra-escolar, se relaciona diretamente com a obesidade^{3,4,5,6,7,8}.

A ingestão de álcool é um condicionamento de socialização e de habituação, uma vez que este comportamento está estritamente relacionado com as tradições, costumes, rituais e estilos de vida de uma sociedade, que se vão interiorizando através da observação e imitação da mesma^{9,10}.

Em Portugal, o alcoolismo é a maior das toxicodependências, estimando-se existir 1.800.000 bebedores excessivos. Existem vários estudos realizados no nosso país acerca desta temática. Um estudo realizado por Barbosa e Sousa¹¹, com jovens de todo o país, verificou que 76,5% dos inquiridos já tinham consumido álcool, e que a cerveja e o vinho do porto são as bebidas mais consumidas. Guimarães *et al.*¹² utilizaram uma amostra de alunos do 12º ano de uma escola secundária do Porto (idades entre 17 e 19 anos), concluindo que a prevalência de consumidores de bebidas alcoólicas era de 43,2%. Borges & Correia¹³, com uma amostra de alunos com mais de 15 anos de idade de uma escola secundária de Leiria, constataram que 89% dos inquiridos responderam afirmativamente quanto ao consumo de bebidas alcoólicas e que 45% teriam iniciado entre os 13 e 17 anos de idade. Brito¹⁴ refere que mais de 80% dos alunos do ensino secundário já ingeriram álcool.

É na adolescência que a maioria dos indivíduos inicia o consumo de substâncias não-saudáveis, nomeadamente o tabaco, onde mais da metade o experimentam e tornam-se dependentes¹⁵. O tabaco é uma das drogas mais consumidas pelos adolescentes, tornando-se, assim, um dos problemas prioritários da saúde pública mundial¹⁶.

Estudos internacionais sobre hábitos tabagísticos em alunos do ensino secundário apontam para prevalências de 20,6% e 16,4% para o sexo masculino e feminino,

respectivamente. Como afirmam Gillet & Paille¹⁷, o consumo de tabaco proporciona notoriedade e confere uma aparência, não só normativa de grupo, mas também informativa (da mesma forma que o vestuário e os cuidados corporais), verificando que 48% dos jovens fumam entre amigos.

Estudos realizados em Portugal, revelam uma elevada percentagem de jovens a consumir tabaco. Negreiros¹⁸, num estudo com estudantes do 7º ao 11º ano de escolaridade de escolas do Concelho de Aveiro, concluiu que aproximadamente 44% dos inquiridos consumiu tabaco pelo menos uma vez ao longo da vida. Numa investigação realizada por Freitas¹⁹ verificou-se que 70,2% não fumavam, 20,1% afirmaram fumar ocasionalmente e 9,7% referem fumar regularmente. Segundo Resgate²⁰, os jovens iniciam o consumo de substâncias ilícitas motivadas pela insatisfação com o presente e por não terem perspectivas de vida para o futuro. Papalia²¹ acrescenta que os motivos que levam os adolescentes a experimentar drogas ilícitas, são: curiosidade em experimentar; prazer; baixa auto-estima; pressão de grupos de amigos (entre estudantes, por exemplo); problemas familiares; para se suicidarem; para fugirem dos problemas; e para se sentirem mais velhos.

Um inquérito nacional realizado pelo Instituto da Drogas e Toxicodependências em 2001, refere que 14% dos alunos já experimentou drogas pelo menos uma vez na vida. O distrito de Vila Real é considerado o maior consumidor de ecstasy, cocaína, heroína e outras drogas que não sejam cannabis.

Um estudo realizado no Concelho de Aveiro por Negreiros¹⁸, revelou que 7,5% dos jovens que frequentavam entre o 7º e 11º ano já haviam consumido cannabis pelo menos uma vez, sendo que 5,5% corresponde ao sexo masculino e 2% ao sexo feminino. Em um estudo realizado com 1152 estudantes do distrito de Vila Real que frequentavam o 10º, o 11º e o 12º ano de escolaridade, verificou-se que 116 elementos do sexo masculino e 76 do sexo feminino confirmaram que já tinham consumido substâncias ilícitas²².

Para terminar, as conclusões de um estudo realizado acerca da influência da prática de atividade física e desportiva nestes indicadores de saúde foram que os jovens (idades entre 11 e 16 anos) que praticam atividade física afirmam com maior frequência nunca ter experimentado tabaco e os que não praticam atividade física referem mais freqüentemente consumir regularmente²³.

Quanto ao álcool, o mesmo estudo realizado com jovens de todo o país²³ verificou que quem não pratica atividade física afirma mais freqüentemente já ter experimentado álcool, consumido álcool de uma forma regular e abusiva ou já ter ficado embriagado. Por fim, relativamente à droga, os jovens da mesma investigação que não praticam atividade física já experimentaram mais

vezes haxixe, erva e estimulantes, consumindo mais vezes droga no último mês.

Dada a elevada adesão ao consumo de álcool, tabaco e drogas que se verifica nos jovens do distrito de Vila Real e a inconsistência dos resultados relativamente à influência da atividade física no consumo de substâncias ilícitas, pretendemos verificar a incidência da prática de atividade física e de alguns indicadores de saúde (obesidade, consumo de álcool, tabaco e drogas) em alunos do 2º e 3º Ciclos do Ensino Básico e Secundário de Vila Real e, ainda, verificar o impacto da prática de atividade física e desportiva nestes indicadores de saúde.

MATERIAIS E MÉTODOS

Amostra

A população existente no Concelho de Vila Real, que frequenta o 2º e 3º Ciclos do Ensino Básico e Secundário é de 4293 alunos, distribuída por diferentes escolas. Da população inicial foi retirada uma amostra estratificada ($n=833$), tendo em conta os diferentes anos de escolaridade e escolas. Desta amostra representativa da população selecionamos os alunos com idades compreendidas entre 16 e 20 anos, ficando a amostra desta investigação constituída por 376 alunos (185 rapazes e 191 moças).

Instrumentos

Foi utilizado o questionário “Comportamento e Saúde em Jovens em Idade Escolar”, traduzido e adaptado do estudo europeu *Health Behavior in School-aged Children* (HBSC)²⁴. Este questionário é composto por três grupos

de perguntas: o primeiro refere-se aos dados pessoais (gênero, ano letivo, data de nascimento, etc.); o segundo diz respeito à prática de atividade física (educação física escolar e desporto extra-escolar); e o último aos comportamentos de risco (uso de substâncias ilícitas - álcool, tabaco e drogas). As variáveis analisadas neste questionário são do tipo nominal ou categórico (obesidade e consumo de tabaco) e ordinais (consumo de cerveja, vinho, bebidas brancas e drogas).

Para o cálculo do Índice de Massa Corporal (IMC), foi recolhido o peso e a altura usando uma balança com estadiômetro acoplado.

PROCEDIMENTOS

Os questionários foram preenchidos pelos alunos durante as aulas, sendo-lhes explicado o objetivo do questionário e a forma de o preencher, tendo sido previamente solicitada autorização para o feito.

Após o preenchimento do questionário, duas pessoas, devidamente treinadas, recolheram as medidas antropométricas de todos os elementos da amostra, de acordo com os procedimentos recomendados por Lohman *et al.*²⁵. Todos os jovens foram pesados e medidos sem sapatos e com o mínimo de roupa. O peso foi medido numa balança eletrônica, com precisão de 100g, e a altura utilizando o estadiômetro e com a cabeça do indivíduo no plano Frankfurt.

O índice de massa corporal (IMC) foi calculado tendo em conta a fórmula: $IMC = \text{peso} \cdot \text{altura}^{-2}$ ($\text{kg} \cdot \text{m}^{-2}$). Para a definição de sobrepeso e obesidade foram utilizados os valores de corte estabelecidos por Cole *et al.*²⁶, que definem IMC de $25 \text{kg} \cdot \text{m}^{-2}$ para sobrepeso e $30 \text{kg} \cdot \text{m}^{-2}$ para

Tabela 1 - Caracterização da amostra total relativamente à atividade física, obesidade e consumo de substâncias lícitas e ilícitas

		frequência	%
atividade física	educação física escolar	376	100
	desporto extra-escolar	137	36,4
obesidade	não-obeso	326	86,7
	sobrepeso	42	11,2
	obesidade	8	2,1
consumo de álcool	não	245	65,2
	sim	131	34,8
consumo de tabaco	não	300	80
	sim	76	20
consumo de droga	não	293	78
	sim	83	22

Tabela 2 - Comparação entre jovens praticantes de educação física e desporto, relativamente à incidência de obesidade

	obesidade				X ²	p
	não-obeso		obeso			
	freq.	%	freq.	%		
educação física	204	85,4	35	14,6	1,031	0,310
desporto	122	89,1	15	10,9		

obesidade. Os indivíduos que possuíam sobrepeso ou obesidade foram agrupados na categoria de obesos e aqueles com IMC inferior a 25kg.m⁻² como não-obesos.

Estatística

Na comparação de grupos (educação física e desporto) usou-se o Qui-quadrado (X^2) nas variáveis categóricas e o teste de Mann-Whitney (U) nas ordinais.

RESULTADOS

Análise descritiva

Na Tabela 1 são apresentadas a frequência e a percentagem da amostra total, relativamente à atividade física praticada, incidência de obesidade e consumo de álcool, tabaco e drogas. Da análise desta tabela, pode-se referir que todos os indivíduos da amostra participavam das aulas de educação física escolar e 36,4% dos jovens praticavam desporto extra-escolar. Relativamente aos indicadores de saúde, a incidência de sobrepeso ponderal e obesidade foi de 11,2% e 2,1%, respectivamente. Quanto ao consumo de substâncias ilícitas, 34,8% dos inquiridos consumiam álcool, 20% dos alunos fumavam e 22% afirmaram já ter experimentado drogas.

Análise comparativa segundo os níveis de atividade física

Para verificar as diferenças existentes nos indicadores de saúde, segundo o nível de atividade física, foram efetuadas comparações entre os jovens que praticam apenas educação física na escola e os que praticam educação física e outra modalidade desportiva. O resultado encontra-se na Tabela 2. Da análise desta tabela pode-se referir que não existem diferenças significativas entre os dois grupos na incidência de obesidade. No entanto, verifica-se uma percentagem superior de indivíduos obesos nos jovens que apenas praticam educação física (14,6% vs. 10,9%), e uma maior percentagem de não-obesos nos que praticam outra modalidade desportiva além da educação física (89,1% vs. 85,4%).

Na Tabela 3 são apresentadas as diferenças no consumo de cerveja entre jovens com diferentes níveis de atividade física. Da análise desta tabela pode-se referir que existem diferenças significativas entre os grupos com diferentes níveis de prática e o consumo de cerveja ($p \leq 0,05$). Neste âmbito, os jovens praticantes de educação física consomem mais cerveja comparativamente aos que praticam mais uma modalidade desportiva.

Na Tabela 4 são apresentadas as diferenças no consumo de vinho entre jovens com diferentes níveis de atividade física. Da análise da tabela pode-se referir que não existem diferenças significativas entre os dois grupos no consumo de vinho. No entanto, verifica-se um maior

Tabela 3 - Comparação entre jovens praticantes de educação física e desporto, relativamente ao consumo de cerveja

	cerveja		
	mean rank	U	P
educação física	200,0	13624	0,004
desporto	168,5		

Tabela 4 - Comparação entre jovens praticantes de educação física e desporto, relativamente ao consumo de vinho

	vinho		
	mean rank	U	P
educação física	192,4	15432	0,196
desporto	181,6		

Tabela 5 - Comparação entre jovens praticantes de educação física e desporto, relativamente ao consumo de bebidas brancas

	bebidas brancas		
	mean rank	U	P
educação física	194,6	14910,5	0,128
desporto	181,6		

consumo de vinho nos jovens que apenas praticam educação física.

Na Tabela 5 são apresentadas as diferenças no consumo de bebidas brancas entre jovens com diferentes níveis de atividade física. Da análise da tabela pode-se referir que não existem diferenças significativas entre os dois grupos no consumo de bebidas brancas, verificando-se um maior consumo nos jovens que apenas praticam educação física.

Na Tabela 6 são apresentadas as diferenças entre os jovens que praticam apenas educação física e os que praticam educação física e outro desporto, em relação ao consumo de tabaco. Da análise da tabela pode-se referir que não existem diferenças significativas entre os dois grupos no consumo do tabaco, sendo as percentagens reportadas semelhantes.

Na Tabela 7 são apresentadas as diferenças no consumo droga entre jovens com diferentes níveis de atividade física.

Da análise da tabela anterior pode-se referir que não existem diferenças significativas entre os dois grupos na frequência do consumo de drogas, no entanto verifica-se que os jovens que praticam educação física e outra modalidade desportiva consomem mais.

DISCUSSÃO

Análise descritiva

Todos os elementos da amostra praticam educação física na escola mas apenas 36,4% praticam atividades

Tabela 6 - Comparação entre jovens praticantes de educação física e desporto, relativamente ao consumo de tabaco

	tabaco				X ²	p
	não-fumante		fumante			
	freq.	%	freq.	%		
educação física	191	79,9	48	20,1	0,008	0,930
desporto	110	80,3	27	19,7		

físicas extra-escolares. Estes resultados demonstram o papel que a educação física escolar tem na vida dos jovens de hoje em dia, tornando-os mais ativos. De fato, caso não existisse esta disciplina curricular obrigatória, mais da metade da amostra não teria qualquer contato com a atividade física, tornando-se assim, sedentários.

Na amostra estudada, a incidência de sobrepeso e obesidade foi de 11,2% e 2,1%, respectivamente. Comparativamente a outros estudos realizados, estes valores são mais baixos. Os valores obtidos num estudo realizado com crianças portuguesas, de Mourão e Silva²⁷, são bastante superiores, sendo a incidência de sobrepeso e obesidade de 27,4%.

Relativamente ao álcool, 65,2% dos inquiridos afirmam que não consomem e 34,8% referem consumir. Os resultados são idênticos aos encontrados por Guimarães *et al.*¹², em que 43,2% consome álcool. Estes valores ficaram aquém dos encontrados por Barbosa & Sousa¹¹, que verificaram que 76,5% dos inquiridos já tinham consumido álcool, e os de Borges & Correia¹³, que revelaram que 89% da amostra respondeu afirmativamente quanto ao consumo de bebidas alcoólicas.

Vários autores são unânimes em considerar o ambiente familiar (sobretudo a ingestão de álcool pelo pai) como a causa principal da utilização ou maior propensão para o consumo de álcool pelos jovens^{9,11,28}. Não podemos esquecer que o álcool é uma droga muito particular, pois, além de fazer parte da nossa cultura, sendo aceito o seu consumo moderado às refeições, nas festas e nos convívios sociais, também é produto de venda livre e legal.

Em relação ao consumo de tabaco, 20% da amostra afirma fumar. Outros autores apresentam resultados um pouco superiores, como é o caso de Gillet & Paille¹⁷, onde, na faixa etária entre 12 e 19 anos, 28,8% fumam, 5,2% são fumadores ocasionais e 22,6% são fumadores regulares. Freitas¹⁹ relata que 70,2% não fumam e 29,8% afirmam fumar (20,1% fuma ocasionalmente e 9,7% fuma regularmente).

A *United States Department of Health and Human Services* considera que fatores, como pais fumadores,

Tabela 7 - Comparação entre jovens praticantes de educação física e desporto, relativamente ao consumo de droga

	droga		
	mean rank	U	P
educação física	186,0	15784,5	0,424
desporto	192,8		

colegas mais velhos e influências do meio de comunicação, levam os jovens a consumir tabaco. Gillet & Paille¹⁷ acrescentam que o consumo de tabaco proporciona notoriedade e confere uma aparência normativa e informativa relativamente ao grupo.

Sabemos que, normalmente, um jovem não começa a consumir drogas de um dia para o outro, mas ocorre com frequência depois de haver uma iniciação no álcool ou no tabaco, drogas socialmente bem aceitas²⁰.

Na nossa amostra, 22% dizem já ter experimentado droga. Os valores do nosso estudo são muito próximos do estudo de Monteiro²², que apresenta valores de 17,7% e 16,2% respectivamente, para as primeiras experiências de cannabis. O estudo realizado pelo Instituto das Drogas e Toxicodpendência, refere que 14% dos alunos já experimentou, pelo menos uma vez na vida, droga.

Análise comparativa segundo os níveis de atividade física

Apesar de não se registrarem diferenças estatisticamente significativas entre os dois grupos com prática de atividade física diferenciada (educação física e desporto), verifica-se uma maior incidência de obesidade nos indivíduos que apenas praticam atividade física na escola, comparativamente aos que praticam outra atividade física além da educação física (14,6% vs. 10,9%). De fato, era de esperar que quem tem menos prática de atividade física tenha maior incidência de obesidade. Estes resultados estão de acordo com os estudos de diferentes autores, que revelaram que o baixo nível de atividade física, a nível escolar ou extra-escolar, se relaciona diretamente com a obesidade^{3,4,5,6,7,8}.

Estudos experimentais realizados mencionam os efeitos positivos da atividade física no controle da obesidade e redução do risco de desenvolvimento de doenças degenerativas, tais como doenças cardiovasculares, hipertensão, osteoporose, diabetes, enfermidades respiratórias, entre outras².

Entre todas as comparações realizadas entre os jovens com prática de atividade física diferenciada, a única que se revelou estatisticamente significativa foi quando se estudou o consumo de cerveja ($p \leq 0,05$). De fato, verifica-se um maior consumo de cerveja pelos alunos que apenas praticam educação física, comparativamente aos que também praticam outra modalidade desportiva. Relativamente aos outros tipos de bebida analisados, apesar

das diferenças não serem estatisticamente significativas, verifica-se uma tendência para os jovens que apenas praticam educação física escolar consumirem mais vinho e bebidas brancas. Estes resultados estão de acordo com Matos *et al.*²³ que indicam que os jovens que não praticam atividade física afirmam mais frequentemente consumir álcool (consumidores regulares e abusivos).

Relativamente aos hábitos tabagísticos, as percentagens de ambos os grupos com prática de atividade física diferenciada foram semelhantes. Outras investigações chegaram a conclusões diferenciadas. Matos *et al.*²³ referem, contrariamente, que os jovens que não praticam atividade física afirmam mais frequentemente consumir tabaco regularmente.

O consumo de tabaco é incompatível com a prática de atividade física, pois diminui a capacidade respiratória e a resistência.

Apesar de não existirem diferenças significativas entre os dois grupos na frequência do consumo de drogas, verifica-se uma tendência para os jovens que praticam educação física e outra modalidade desportiva consumirem mais. Uma das possíveis justificativas para este resultado pode ser atribuída ao fato da prática de atividade física envolver o indivíduo integrado numa equipe, requerendo um grande envolvimento social, podendo os pares influenciar os colegas a experimentar e iniciar-se no consumo de drogas.

Contrariamente, os resultados de um estudo de Matos *et al.*²³ indicam que os jovens que não praticam atividade física já experimentaram mais drogas do que os que praticam.

Em suma, esta investigação confirma o papel que a educação física tem na prevenção do sedentarismo e redução da prevalência de obesidade, característico da sociedade de hoje em dia. Sendo assim, e para prevenir o aparecimento de doenças associadas à obesidade, é necessário por em prática estratégias que fomentem a prática de atividade física e que estas permaneçam ao longo da vida.

Também, apesar de não se verificar um impacto muito elevado da atividade física nos indicadores de saúde, existe uma tendência para os praticantes de atividade física extra-escolar apresentarem estilos de vida mais saudáveis e menos comportamentos de risco (consumos mais reduzidos de cerveja, vinho e bebidas brancas). Esta tendência é contrariada apenas em relação ao consumo de drogas, pois verifica-se um maior consumo pelos jovens que praticam atividade física extracurricular.

REFERÊNCIAS

- Bouchard C, Shepard R. Physical activity, fitness and health: the model and key concepts. In: Bouchard C, Shepard R, Stephens T (editores). International proceedings and consensus statement. Champaign, IL: Human Kinetics Books; 1994.
- Mota J, Sallis J. Atividade física e saúde: fatores de influência da atividade física nas crianças e adolescentes. Porto: Editora Campo das Letras; 2002.
- Blair S, Brodney S. Effects of physical inactivity and obesity on morbidity and mortality: current evidence and research issues. *Med Sci Sports Exerc.* 1999;31:S646-62.
- Bouchard C, Blair S. Introductory comments for the consensus on physical activity and obesity. *Med Sci Sports Exerc.* 1999;31:S498-501.
- DiPietro L. Physical activity in the prevention of obesity: current evidence and research issues. *Med Sci Sports Exerc.* 1999;31:S542-6.
- Jebb S, Moore M. Contribution of a sedentary life style and inactivity to the etiology of overweight and obesity: current evidence and research issues. *Med Sci Sports Exerc.* 1999;31:S534-41.
- Pratt M, Macera C, Blanton C. Levels of physical activity and inactivity in children and adults in United States: current evidence and research issues. *Med Sci Sports Exerc.* 1999;31:S526-33.
- Berkey, C. *et al.* Activity, dietary intake, and weight changes in a longitudinal study of preadolescent and adolescent boys and girls. *Pediatrics.* 2000;105(4):e56.
- Breda J. Bebidas alcoólicas e jovens - Um estudo sobre consumos, conhecimento e atitudes. *Revista da Sociedade Portuguesa de Alcoologia.* 1996;6(3):37.
- Dias P. Controle social e consumo de álcool. *Boletim Informativo do Centro Regional da Alcoologia do Porto.* 1996;5(16):3-6.
- Barbosa A, Sousa B. População juvenil e as bebidas alcoólicas: consumo e atitudes. *Revista da Sociedade Portuguesa de Alcoologia.* 1993;2(3):9-47.
- Guimarães H, Tavares M, Cruz E. O adolescente e o álcool. *Revista da Sociedade Portuguesa de Alcoologia.* 1995;2:39-46.
- Borges S, Correia Z. Álcool e adolescência. *Nascer e Crescer.* 2001;10:285-9.
- Brito P. Álcool e adolescentes: 70% bebem antes dos 14 anos. *Adolescentes.* 1999;3:46-53.
- Tomás I, Atienza F. El consumo de tabaco y otras drogas no institucionalizadas en la adolescencia temprana. In: Balaguer I (editor). *Estilos de vida en la adolescência.* Valência: Promolibro Editorial; 2002.
- Hernandez P, Saborit J. (2003). La importancia del deporte - salud. Buenos Aires: [atualizada em 2003 junho; acesso em 2008 março]. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd61/deporte.htm>.
- Gillet S, Paille F. Os industriais do tabaco face ao adolescente. In: Martinet M, Bohadana A. *O tabagismo: da prevenção à abstinência.* Lisboa: Climepsi; 2003.
- Negreiros J. Relação entre o consumo de álcool e drogas e comportamentos anti-sociais nos jovens. *Toxicodependências.* 1998;4(1):51-8.
- Freitas C. A auto-estima e os consumos de álcool e tabaco em adolescentes escolarizados [dissertação]. Vila Real: Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro; 2003.
- Resgate I. Diversidade e comportamentos juvenis: um estudo dos estilos de vida de jovens de origem étnico-cultural diferenciados em Portugal. *Aná Psicológica.* 2001;19(3):35-64.
- Papalia D, Olds S, Feldman R. *O mundo da criança.* Lisboa: McGraw-Hill; 2001.
- Monteiro MJ. Conhecimentos, atitudes e crenças face ao VIH/SIDA dos jovens do Distrito de Vila Real que frequentam o 10º, 11º e 12º ano de escolaridade [tese]. Vila Real: Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro; 2005.
- Matos M, Equipe do Projeto Aventura Social e Saúde. *A saúde dos adolescentes portugueses (quatro anos depois).* Lisboa: Edições FMH; 2003.
- Currie C, Hurrelmann K, Settertobulte W, Smith R, Todd J. *Health and health behaviour among young people.* HEPCA Series. Copenhagen: World Health Organization; 2000.
- Lohman T, Roche A, Martorell R. *Anthropometric standardization reference manual.* Champaign, IL: Human Kinetics Books; 1988.
- Cole T, Bellizzi M, Flegal K, Dietz W. Establishing a standard definition for child overweight and obesity worldwide: international survey. *Br Med J.* 2000;320:1240-3.
- Carvalho I, Silva A. A obesidade infantil e os estilos de vida sedentários das crianças portuguesas. In: Pereira B, Carvalho G. (editores). *Atividade física, saúde e lazer: a infância e estilos de vida saudáveis.* Braga: Universidade do Minho; 2006.
- Foxcroft D, Lowe G. Adolescent drinking, smoking and other substance use involvement: links perceived family life. *J Adolesc.* 1995;18:159-77.

Recebido: 10/02/2008 – Aceito: 22/03/2008