

## **ANÁLISE DA ATIVIDADE FÍSICA HABITUAL E SUA RELAÇÃO COM ANTROPOMETRIA DOS ALUNOS DO INSTITUTO FEDERAL DO MARANHÃO, CAMPUS PORTO FRANCO**

Jeffson Assunção Lima Araujo Junior<sup>1</sup>  
Nicolly Laurent Martins Damaceno Santiago<sup>2</sup>  
Ruanna Sophia Almeida Reis Araújo<sup>3</sup>  
Tâminez de Azevedo Farias<sup>4</sup>

### **INTRODUÇÃO**

A relação entre atividade física habitual, saúde e qualidade de vida tem sido objeto de estudo e interesse crescentes ao longo dos anos. A compreensão dos níveis de atividade física e sua relação com a antropometria é crucial para entendermos como a prática regular de exercícios influencia não apenas a saúde física, mas também os parâmetros relacionados ao risco de doenças. Destaca-se que manter uma prática regular de atividade física está intrinsecamente ligado ao cuidado com a saúde. No Brasil, as políticas públicas desempenham um papel relevante nesse contexto, pois podem influenciar o acesso das pessoas a espaços adequados para a prática de exercícios, bem como promover programas de conscientização e incentivo à atividade física.

O objetivo do estudo foi realizar um levantamento de indicadores de atividade física habitual e relacionar com os índices antropométricos. A amostra utilizada neste estudo foi constituída por 106 jovens, sendo 55 do sexo feminino e 51 masculino que frequentam as aulas de educação física, com idades compreendidas entre os 14 e 17 anos. Para coleta de dados, utilizou-se o questionário de atividade física habitual (QAFH) além do Índice de Massa Corporal (IMC) que é uma medida derivada da antropometria.

Os resultados evidenciaram um nível de atividade física habitual muito positivo com 64,14% dos avaliados, classificados entre “Muito Ativos” e “Ativos”. Já em relação ao IMC, pôde-se observar que 67,92% foram classificadas como Normal. Os resultados do estudo revelam que o nível de atividade física habitual assim como IMC encontra-se satisfatório, isso geralmente indica uma boa saúde física e bem-estar.

Ao considerar a importância desse estudo, as políticas públicas podem ser direcionadas para promover ambientes e oportunidades que incentivem a prática regular de atividade física, visando a redução do sedentarismo contribuindo para a promoção da saúde e o bem-estar da população.

<sup>1</sup> Discente Ensino Médio do Instituto Federal do Maranhão - MA; [jeffsonj@acad.ifma.edu.br](mailto:jeffsonj@acad.ifma.edu.br)

<sup>2</sup> Discente Ensino Médio do Instituto Federal do Maranhão - MA; [santiagolaurent@acad.ifma.edu.br](mailto:santiagolaurent@acad.ifma.edu.br)

<sup>3</sup> Discente Ensino Médio do Instituto Federal do Maranhão - MA; [sophiaa@acad.ifma.edu.br](mailto:sophiaa@acad.ifma.edu.br)

<sup>4</sup> Professor Orientador: Professor do Instituto Federal do Maranhão - MA, Graduado em Educação Física; Mestre em Pesquisa e Saúde; [taminez.farias@ifma.edu.br](mailto:taminez.farias@ifma.edu.br)

## **METODOLOGIA**

O procedimento iniciou por uma solicitação que autorize utilizar no estudo, as dependências do IFMA campus Porto Franco, em seguida, os escolares que estiveram dentro dos critérios de inclusão foram informados sobre o objetivo do estudo que era realizar um levantamento de indicadores de atividade física habitual e relacionar com os índices antropométricos, além dos procedimentos da pesquisa, e da apresentação do termo de livre consentimento que foi assinado pelos pais/responsáveis dos menores de idade.

Foi tomada como universo de estudo, os escolares do 1º e 2º do ensino médio dos cursos de formação técnica do Instituto Federal do Maranhão – IFMA, campus avançado Porto Franco, matriculados no ano de 2024, de ambos os sexos, na faixa etária de 14 a 17 anos e participantes das aulas de educação física. A amostra constituiu-se de um grupo de 106 escolares do IFMA, dos quais 51 foram do sexo masculino e 55 do sexo feminino.

Os dados referentes aos níveis de atividade física habitual foram obtidos através do Questionário de Atividade Física Habitual – QAFH traduzido e modificado por M. V. Nahas – NuPAF/UFSC para uso educacional. Este instrumento classifica os indivíduos em quatro níveis de atividade física (Inativo, Moderadamente Ativo, Ativo e Muito Ativo), considerando uma somatória arbitrária a partir de respostas positivas relacionadas aos hábitos de atividade física nas ocupações diárias e de lazer. Esta versão do instrumento mostrou-se prática e fidedigna entre adolescentes (NAHAS, 2003).

No que diz respeito aos dados do Índice de Massa Corporal (IMC) utilizou-se as medidas antropométricas. O cálculo do IMC é realizado dividindo-se o peso pela altura ao quadrado ( $IMC = \text{peso} / \text{altura}^2$ ). Para a aferição peso do indivíduo em quilogramas (kg) utilizou-se uma balança digital de vidro da marca Techline, e em seguida, foi medida a altura em metros (m) utilizando um estadiômetro portátil da marca Sanny. Essa medida é amplamente utilizada por ser simples, rápida e não invasiva, permitindo uma avaliação inicial do estado nutricional e dos riscos associados ao excesso ou à falta de peso (GUEDES, 2006; NAHAS, 2013.) As avaliações, mensurações e os testes foram todos realizados nas dependências do próprio Instituto Federal do Maranhão-IFMA, campus Porto Franco.

## **REFERENCIAL TEÓRICO**

A prática regular de atividade física é fundamental para o desenvolvimento físico e psicológico dos adolescentes. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), adolescentes devem acumular pelo menos 60 minutos de atividade física de intensidade

moderada a vigorosa diariamente para obter benefícios significativos à saúde, como a melhora da aptidão cardiorrespiratória e muscular, a saúde óssea e a redução dos sintomas de ansiedade e depressão (WHO, 2020). Diversos fatores podem influenciar os níveis de atividade física entre adolescentes, incluindo fatores socioeconômicos, ambientais e pessoais. Segundo Sallis et al. (2016), fatores como o ambiente escolar, o suporte social de amigos e familiares, e a disponibilidade de instalações esportivas são determinantes importantes para a atividade física nessa faixa etária. Além disso, aspectos individuais como autoconfiança e interesse pessoal também desempenham um papel significativo.

Diante dessa temática, a avaliação da atividade física habitual é uma área crítica de estudo para entender os padrões de comportamento físico de diferentes populações. Um dos instrumentos amplamente utilizados para essa avaliação é o Questionário de Atividade Física Habitual (QAFH), desenvolvido por Markus Nahas (NAHAS, 2003). Este questionário tem como objetivo fornecer uma avaliação abrangente e prática dos níveis de atividade física. O questionário é estruturado para capturar diferentes dimensões da atividade física, incluindo frequência, duração e intensidade das atividades realizadas em diferentes contextos, como trabalho, lazer e atividades domésticas, e tem se mostrado uma ferramenta valiosa para medir os níveis de atividade física de indivíduos em diversas faixas etárias e contextos. Cabe frisar que o QAFH é amplamente utilizado em pesquisas epidemiológicas e em programas de intervenção para avaliar os hábitos de atividade física de populações específicas. Sua aplicabilidade se estende a estudos que buscam entender a relação entre atividade física e saúde, identificar grupos de risco e desenvolver políticas de promoção da saúde. Nahas (2003) enfatiza que a mensuração precisa dos níveis de atividade física é essencial para formular estratégias eficazes de intervenção e promoção de um estilo de vida ativo. Todavia, apesar de suas vantagens, o QAFH também apresenta algumas limitações. Como qualquer instrumento de auto-relato, está sujeito a vieses de memória e a variabilidade nas respostas dos participantes. Nahas (2003) reconhece essas limitações e sugere a complementação do questionário com outras medidas objetivas de atividade física, como acelerômetros, para obter uma avaliação mais precisa e abrangente. Assim, diante do contexto, relacionar nesse estudo o questionário com a antropometria, e os resultados das medidas do IMC, são comumente usadas para avaliar o impacto da atividade física nos adolescentes.

Hallal et al. (2012) conduziram uma revisão sistemática sobre a atividade física em adolescentes e encontraram que a maioria dos jovens, globalmente, é insuficientemente ativa. Essa inatividade é preocupante, pois está associada a diversos

problemas de saúde, como obesidade, doenças cardiovasculares e problemas metabólicos. O estudo de Sallis et al. (2016), nos mostra uma correlação negativa entre níveis de atividade física e medidas de adiposidade, como o IMC. Isso significa que adolescentes mais ativos tendem a ter uma composição corporal mais saudável, com menor quantidade de gordura acumulada. No mesmo cenário, Aubert et al. (2018) observaram que intervenções para aumentar a atividade física em adolescentes resultaram em melhorias significativas nas medidas antropométricas, incluindo reduções no IMC.

Pode-se observar que esses estudos recentes reforçam a importância de políticas e programas voltados para a promoção da atividade física como meio de melhorar a saúde antropométrica dos jovens. A promoção de um estilo de vida ativo é, portanto, crucial para a prevenção de tais problemas de saúde.

Diante do exposto cabe frisar que a promoção da atividade física entre adolescentes requer uma abordagem multifacetada. A revisão de Van Sluijs et al. (2011) sugere que intervenções efetivas incluam componentes como educação física de qualidade nas escolas, programas extracurriculares, campanhas de mídia e políticas públicas que facilitem o acesso a ambientes seguros para a prática de atividades físicas. Pesquisas recentes continuam a destacar a importância da atividade física para adolescentes. Por exemplo, o estudo de Aubert et al. (2018) enfatiza a necessidade de políticas globais e locais que incentivem a prática de atividade física, especialmente em um mundo cada vez mais digitalizado, onde o sedentarismo está em ascensão. Outro estudo de Guthold et al. (2020) destacou que, apesar dos benefícios amplamente reconhecidos, a prevalência de atividade física insuficiente continua alta entre adolescentes em diversos países, sinalizando a necessidade de ações mais eficazes.

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Os resultados da pesquisa indicam que a maioria dos avaliados, 33,01%, apresenta-se como "Muito Ativos", seguidos por 31,13% classificados como "Ativos", 20,75% como "Moderadamente Ativos" e 15,09% como "Inativos". Quanto ao Índice de Massa Corporal (IMC), 67,92% dos participantes foram classificados como "Normal", 23,58% como "Abaixo do Peso", 7,54% como "Sobrepeso" e apenas 0,94% como "Obeso". Esses achados sugerem um perfil de saúde física e bem-estar adequado entre a maioria dos participantes, destacando a importância da atividade física habitual e do IMC como indicadores de saúde.

A alta porcentagem de indivíduos classificados como "Muito Ativos" e "Ativos" é consistente com estudos que mostram os benefícios da atividade física regular na promoção da saúde e na prevenção de doenças crônicas. Segundo a American College of Sports Medicine (ACSM, 2018), a atividade física regular melhora a capacidade cardiovascular, fortalece os músculos, reduz a gordura corporal e melhora a saúde mental. Além disso, Hallal et al. (2012) afirmam que níveis adequados de atividade física estão associados a menores riscos de doenças crônicas não transmissíveis, como diabetes tipo 2, hipertensão e obesidade. A distribuição dos níveis de atividade física observada no estudo reforça a importância de políticas públicas e programas que incentivem a prática de exercícios físicos regulares.

Em relação ao IMC, a predominância de participantes com IMC "Normal" (67,92%) e a baixa prevalência de sobrepeso (7,54%) e obesidade (0,94%) são indicativos de uma boa saúde nutricional entre os avaliados. A Organização Mundial da Saúde (OMS, 2000) recomenda que a manutenção de um IMC dentro da faixa normal é crucial para a prevenção de doenças metabólicas e cardiovasculares. Guedes e Guedes (2006) ressaltam que o IMC é um indicador eficaz da composição corporal e do estado nutricional, correlacionando-se com a adiposidade e o risco de doenças metabólicas. A significativa proporção de participantes com IMC normal sugere que a população estudada está, em geral, em boa condição física, o que pode ser parcialmente atribuído aos altos níveis de atividade física observados.

A relação desses achados com adolescentes é especialmente relevante, considerando que a prática regular de atividade física e a manutenção de um IMC saudável são cruciais durante a fase de crescimento e desenvolvimento. Estudos apontam que a atividade física regular em adolescentes está associada a uma melhor saúde cardiovascular, melhor desempenho acadêmico e saúde mental positiva (SALLIS et al., 2016; GUTHOLD et al., 2020). Além disso, políticas públicas no Brasil têm se esforçado para criar ambientes que incentivem a prática de atividades físicas entre escolares, como o Programa Saúde na Escola (BRASIL, Ministério da Saúde, 2011). Essas iniciativas são fundamentais para assegurar que os jovens desenvolvam hábitos saudáveis desde cedo, contribuindo para a redução de problemas de saúde a longo prazo e promovendo um estilo de vida ativo e equilibrado.

A literatura também destaca a importância de um equilíbrio entre atividade física e IMC saudável. Manter uma prática regular de atividade física e um IMC dentro das faixas recomendadas pela OMS pode reduzir significativamente o risco de doenças

crônicas, melhorar a qualidade de vida e promover um bem-estar geral (NAHAS, 2013). No contexto brasileiro, políticas públicas, como o Programa Academia da Saúde do Ministério da Saúde, têm desempenhado um papel crucial em promover o acesso a espaços para a prática de exercícios e incentivar hábitos saudáveis (BRASIL, Ministério da Saúde, 2011). Esses programas são essenciais para manter e melhorar os níveis de atividade física e os indicadores de IMC da população.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Este estudo analisou o nível de atividade física habitual e o Índice de Massa Corporal (IMC) dos escolares do Instituto Federal do Maranhão – IFMA, campus avançado Porto Franco, evidenciando resultados satisfatórios que indicam uma boa saúde física e bem-estar entre os avaliados. A maioria dos participantes apresentou-se como "Muito Ativos" ou "Ativos", com um percentual significativo classificado como "Normal" em termos de IMC. Esses achados reforçam a importância da prática regular de atividade física na manutenção de um peso saudável e na promoção de uma vida ativa e equilibrada.

A relação positiva entre a atividade física e um IMC dentro das faixas recomendadas sugere que as iniciativas para promover a prática de exercícios físicos entre adolescentes são eficazes e devem ser continuadas e ampliadas. Políticas públicas e programas escolares que incentivam a atividade física têm um papel crucial nesse contexto, proporcionando ambientes adequados e oportunidades para que os jovens se engajem em atividades físicas regularmente. Além disso, a conscientização sobre os benefícios da atividade física deve ser constantemente promovida para garantir que os adolescentes mantenham hábitos saudáveis ao longo de suas vidas.

Em conclusão, o estudo destaca a necessidade de investir em políticas e programas que fomentem a prática de atividade física desde a infância, contribuindo para a formação de uma geração mais saudável e com menor risco de desenvolver doenças crônicas. A manutenção de níveis adequados de atividade física e um IMC saudável são fundamentais para o bem-estar geral e a qualidade de vida, reforçando a importância de esforços contínuos em educação e saúde pública.

**Palavras-chave:** Atividade Física Habitual, IMC, Políticas Públicas

## REFERÊNCIAS

- AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE (ACSM). *ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription*. 10. ed. Philadelphia: Wolters Kluwer, 2018.
- AUBERT, S.; BARNES, J. D.; ABDETA, C.; NADER, P. A.; ADENIYI, A. F.; AGUILAR-FARIAS, N.; TREMBLAY, M. S. Global matrix 3.0 physical activity report card grades for children and youth: results and analysis from 49 countries. *Journal of Physical Activity and Health*, v. 15, n. s2, p. S251-S273, 2018.
- BRASIL. Ministério da Saúde. *Programa Academia da Saúde: cadernos de atenção básica*. Brasília: Ministério da Saúde, 2011.
- GUEDES, D. P.; GUEDES, J. E. R. P. *Manual prático para avaliação em educação física*. São Paulo: Manole, 2006.
- GUTHOLD, R.; STEVENS, G. A.; RILEY, L. M.; BULL, F. C. Global trends in insufficient physical activity among adolescents: a pooled analysis of 298 population-based surveys with 1.6 million participants. *The Lancet Child & Adolescent Health*, v. 4, n. 1, p. 23-35, 2020.
- HALLAL, P. C.; ANDERSEN, L. B.; BULL, F. C.; GUTHOLD, R.; HASKELL, W.; EKELUND, U. Global physical activity levels: surveillance progress, pitfalls, and prospects. *The Lancet*, v. 380, n. 9838, p. 247-257, 2012.
- HALLAL, P. C.; et al. Physical activity levels in Brazil: the "Brazilian National Health Survey". *The Lancet*, v. 380, n. 9838, p. 195-201, 2012.
- MARINS, J. C. B.; GIANNICHI, R. S. *Avaliação e prescrição de atividade física: guia prático*. 3. ed. Rio de Janeiro: Shape, 2003.
- NAHAS, M. V. *Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo*. Londrina: Midiograf, 2003.
- NAHAS, M. V. *Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo*. 6. ed. Londrina: Midiograf, 2013.
- SALLIS, J. F.; PROCHASKA, J. J.; TAYLOR, W. C. A review of correlates of physical activity of children and adolescents. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, v. 32, n. 5, p. 963-975, 2016.
- VAN SLUIJS, E. M. F.; MCMINN, A. M.; GRIFFIN, S. J. Effectiveness of interventions to promote physical activity in children and adolescents: systematic review of controlled trials. *BMJ*, v. 335, n. 7622, p. 703, 2011.
- WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). *Obesity: preventing and managing the global epidemic*. Geneva: WHO, 2000.
- WHO. Guidelines on physical activity and sedentary behaviour. World Health Organization, 2020.