

ATUALIZAÇÕES DOS FATORES DETERMINANTES DA INATIVIDADE FÍSICA EM ADOLESCENTES E CONSEQUENTEMENTE O SURGIMENTO DE DOENÇAS

UPDATES OF THE FACTORS DETERMINING PHYSICAL INACTIVITY IN ADOLESCENTS AND CONSEQUENTLY THE DEVELOPMENT OF DISEASES

CLEIDILAINE LIMA FERREIRA **MARINHO**. Aluna Graduanda do 3º ano do Curso de Bacharelado em Fisioterapia da Faculdade Uninassau. Campina Grande, PB, Brasil.

LUCAS SOARES **RIBEIRO**. Graduado em Educação Física - Licenciatura pela Faculdade de Santo Augusto – FAISA. Santo Augusto, Rio Grande do Sul, Brasil.

Rua Antônio Francisco DO BÚ – Apto 101 - nº 131 Catolé, Campina Grande, Paraíba, Brasil. CEP: 58410-571. E-mail: cleidilaine_@outlook.com

RESUMO

Objetivo: Conhecer as causas mais frequentes da inatividade física em adolescentes e alertar para as consequências que esse estilo de vida trará para a vida adulta. Métodos: Trata-se de uma revisão bibliográfica nas bases de dados: BVS, LILACS, SciELO e outros (revistas e sites) no período de 2004 a 2018 publicados em língua inglesa, espanhol ou portuguesa. Foi realizada uma análise de títulos e resumos para obtenção de estudos, sendo encontrados apenas trinta artigos potencialmente relevantes. Empregou-se como critério de exclusão estudos não condizentes com o objetivo da revisão bibliográfica. Resultados: Constatou-se que algumas das causas do sedentarismo entre adolescentes está relacionada à ambientes inadequados, condição financeira, falta de incentivo dos pais e da escola, tempo excessivo na TV, vídeo games e computador. Evidenciou-se que a inatividade física na juventude está relacionada a problemas como obesidade, osteoporose e disfunções musculoesqueléticas na vida adulta. Conclusão: Se faz necessário ações das escolas, bem como dos pais e da sociedade para combater as barreiras que impedem a prática de atividade física. Objetivando o bem-estar e a promoção da qualidade de vida.

PALAVRAS-CHAVE: Adolescente. Esforço Físico. Estilo de Vida Sedentário. Aptidão Física.

ABSTRACT

Objective: To know the most frequent causes of the physical inactivity in adolescents and to alert to the consequences that this lifestyle will bring to the adult life. Methods: It is a bibliographical review in the databases: VHL, LILACS, SciELO and others (magazines and sites) from 2004 to 2018 published in English, Spanish or Portuguese. An analysis of titles and abstracts was carried out to obtain studies, and only thirty potentially relevant articles were found. The exclusion criteria were studies that were not consistent with the objective of the

bibliographic review. Results: It was found that some of the causes of sedentarism among adolescents are related to inadequate environments, financial condition, lack of encouragement from parents and school, excessive time on TV, video games and computer. It has been shown that physical inactivity in youth is related to problems such as obesity, osteoporosis and musculoskeletal dysfunctions in adult life. Conclusion: It calls for action from schools, as well as from parents and society to combat the barriers that prevent the practice of physical activity. Aiming the well-being and the promotion of the quality of life.

KEYWORDS: Adolescent. Physical Exercise. Sedentary Lifestyle. Physical Fitness.

INTRODUÇÃO

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), as pessoas sedentárias são aquelas que fazem menos de 90 minutos de atividade física na semana. E segundo indicam seus informes, o sedentarismo é um mal que afeta pelo menos 60% da população mundial adulta. Calcula-se que todo ano morrem cerca de 2 milhões de pessoas devido à prática insuficiente de exercício físico. A prática adequada de atividade física na adolescência traz vários benefícios para a saúde física e mental, seja por meio de uma influência direta sobre a morbidade na própria adolescência ou por uma influência mediada pelo nível de aptidão física na idade adulta (GORDON-HARSEN; NELSON; POPKIN, 2004). Apesar da maioria das doenças associadas ao baixo índice de atividade física como, obesidade, osteoporose, afecções osteomusculares, hipertensão, infarto do miocárdio e entre outras, somente se manifestarem na vida adulta, é cada vez mais evidente que seu desenvolvimento se inicia na infância e adolescência. Sendo assim, o estímulo à prática de atividade física desde a juventude deve ser uma prioridade em saúde pública.

O sedentarismo é induzido por hábitos decorrentes dos confortos da vida moderna. A vida inativa provoca literalmente o desuso dos sistemas funcionais. Vários órgãos e sistemas entram em um processo de regressão funcional, como a atrofia das fibras musculares, a perda da flexibilidade articular, além do comprometimento funcional de vários órgãos. Devido a esse fator, se inicia na vida adulta um número exacerbado de complicações no organismo do indivíduo (PIRES, 2013). Complicações que poderiam ser evitadas com a prática de exercícios físicos durante a adolescência.

No entanto, muitas são as barreiras que levam os jovens a não praticarem nenhum tipo de exercício físico. Seja por falta de tempo, de interesse, falta de conhecimento em como se exercitar, falta de locais apropriados ou até mesmo a falta de incentivo das escolas nas aulas de educação física. Nessa direção, poderíamos pensar no papel efetivo das aulas de educação física como vetores de mudança dessas barreiras e como uma proposta auxiliadora para estimular a prática de atividade física em adolescentes. O ambiente escolar poderia atuar como um agente facilitador visando diminuir fatores determinantes intrapessoais, sociais e

ambientais para a prática de atividade física. Assim, os adolescentes poderiam adquirir conhecimentos sobre a importância e os benefícios da atividade física regular através das aulas de educação física e também de mecanismos de interdisciplinaridade, onde poderiam desenvolver o desejo de aplicar esses conhecimentos e se motivarem para realização de tais intenções de forma contínua (TRUDEAU; SHEPARD, 2005).

Com bases nesses dados, verifica-se a necessidade de mais estudos que proponham possíveis intervenções para reverter o quadro do sedentarismo presente no mundo atual. Sendo assim, o intuito do presente estudo, foi revisar a literatura científica a fim de conhecer melhor as causas mais frequentes da inatividade física em adolescentes e alertar para as consequências que esse estilo de vida trará para a vida adulta.

MÉTODOS

Trata-se de um estudo descritivo, realizado mediante revisão bibliográfica. O presente artigo reúne informações em tópicos, a qual tem a finalidade de reunir e sintetizar pesquisas sobre um delimitado tema, de forma sistemática e ordenada, sendo um instrumento para o aprofundamento do conhecimento a respeito do tema investigado, possibilitando a síntese de múltiplos estudos publicados e conclusões gerais sobre a temática em estudo⁵.

A identificação das fontes ocorreu por meio da consulta às bases de dados online: Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), Scientific Electronic Library Online (SciELO) e outros (revistas e sites) no período de 2004 a 2018 publicados em língua inglesa, espanhol ou portuguesa. Utilizaram-se os seguintes descritores: Adolescente, Esforço Físico, Estilo de Vida Sedentário e Aptidão Física. Foi realizada uma análise de títulos e resumos para obtenção de estudos, sendo encontrados apenas trinta artigos potencialmente relevantes. Empregou-se como critério de exclusão estudos não condizentes com o objetivo da revisão bibliográfica. Outras referências encontradas manualmente, a partir de busca inicial, foram consideradas. Está pesquisa bibliográfica foi realizada no período de Dezembro de 2017 a Março de 2018.

RESULTADOS

ABORDAGEM SOBRE ATIVIDADE FÍSICA

Estudos têm mostrado que a prática de atividade física regular é garantia de saúde e, quando praticada desde cedo pelos jovens, pode otimizar o desenvolvimento tanto físico como cognitivo, contribuindo tanto para um crescimento saudável, como nos resultados de aprendizagem. Em outras palavras, a manutenção da saúde e a prevenção de doenças têm como fator primordial o uso do movimento, através do esforço físico que contribui no desenvolvimento dos adolescentes. Atividade física regular apresenta relação inversa com peso corporal e com doenças crônicas não transmissíveis, além de promover benefícios na aptidão física, na maximização do pico de massa mineral óssea na adolescência e início da idade adulta. A prática regular de

exercícios físicos auxilia na promoção da saúde e melhora da qualidade de vida de crianças e adolescentes, além de ser primordial para manutenção deste hábito na idade adulta (ORTEGA et al., 2008).

Esportes coletivos como o futsal, basquetebol, voleibol e handebol, os individuais como o atletismo e as ginásticas, as lutas como o judô e capoeira e as danças, são exemplos de esportes que este público pode praticar. No entanto, a tecnologia de comunicação e informação, oferece o conforto que muitas vezes facilita a nossa vida e trabalho, com a redução do esforço corporal ou manual. Este excesso de conforto, que reduz a quantidade de movimento corporal, pode mitigar o interesse do jovem pela atividade física (JUNIOR, 2018).

FATORES RELACIONADOS À INATIVIDADE FÍSICA

A elevada prevalência de inatividade física tem sido demonstrada em vários estudos nacionais e internacionais. Vários são os fatores que podem influenciar os padrões de atividade física: as características individuais, incluindo motivação, habilidades motoras, as características ambientais, o acesso a espaços de lazer, barreiras arquitetônicas, disponibilidade de tempo para a prática de atividades físicas, suporte sociocultural e condição financeira. Além disso, características sócio demográficas como escolaridade, estado civil, sexo e idade parecem assumir-se como fatores determinantes de um estilo de vida inativo fisicamente (SEABRA et al., 2008). Outro fator que pode contribuir para a diminuição da prática de exercícios entre os jovens é a adoção de comportamentos sedentários como assistir à TV, jogar vídeo games e usar o computador. O envolvimento excessivo em atividades intelectuais (tarefas escolares, leitura, cursos de formação), trabalho (remunerado ou não) e a ausência nas aulas de educação física também contribuem para tais mudanças de comportamento (SILVA et al., 2009). Geralmente, será a soma de um ou mais fatores que prejudicará a adesão a uma atividade física regular.

Outro aspecto a ser considerado é a influência da família no nível de aptidão física de adolescentes. Um estudo realizado mostrou que os adolescentes que são incentivados por seus pais a engajar-se em programas de atividade física são realmente mais ativos. Ser apoiado e incentivado pelas pessoas próximas valida a importância da prática da atividade. A importância de se oferecer atividade física desde a juventude reside no fato de que comportamentos em relação à prática de atividades físicas quando incorporados nessa fase da vida podem ser transferidos para a vida adulta, evitando assim complicações futuras (ALVES; SILVIA, 2013). Desse modo se torna muito valioso o incentivo da sociedade nos esportes para jovens e das escolas nas aulas de educação física.

A educação física escolar pode ser considerada determinante para a aderência da atividade física que a pessoa venha a praticar no futuro, do seu sucesso ou não nas aulas, nas atividades e nos esportes. A educação física na escola deveria propiciar condições para que os alunos obtivessem autonomia em relação à prática de esforço físico, ou seja, após o período formal de aulas os alunos deveriam manter uma prática de atividade regular, sem o auxílio de especialistas, se assim

desejarem. Este objetivo é enormemente facilitado se os alunos encontram prazer nas aulas de educação física, pois, apreciando determinada atividade é mais provável desejar continuá-la, caracterizando uma ligação de prazer (DARIO, 2017).

COMPLICAÇÕES CAUSADAS PELO SEDENTARISMO

O sedentarismo ocasiona inúmeras doenças, como obesidade, diabetes, doenças do coração e entre outras. A longo prazo ele provoca também algumas complicações osteomusculares, que são elas a Osteoporose e problemas na coluna vertebral.

Sabe-se que a medida que a pessoa envelhece, os ossos apresentam uma tendência para se desmineralizarem, ou seja, perderem cálcio e se tornarem tão fracos e quebradiços que as fraturas passam a constituir uma ameaça real para a vida dessas pessoas. Contudo, entre outros fatores, a resistência dos ossos está ligada a atividade física. Os ossos, assim como os músculos, tendem a se tornar mais fortes e resistentes quanto mais forem usados e exercitados, obedecendo certos limites. O estilo de vida sedentário pode acelerar a perda de massa óssea, aumentando o risco de osteoporose. Falta de exercícios físicos significam ausência de estímulo muscular sobre o esqueleto, o que configura um corpo propício à doença (JUNIOR, 2017).

Como também boa parte das dores de coluna são frequentemente atribuídas a fatores mecânicos, ou seja, relacionados com posições inadequadas, repetitivas, assumidas durante o decorrer do dia, associados às deficiências musculares. Músculos fracos associados ao uso inadequado no dia-a-dia expõem as estruturas da coluna a agravos. O fortalecimento da musculatura do tronco pode proporcionar maior proteção nas atividades diárias. O programa de exercício físico pode contribuir para amenizar a carga do dia-a-dia, tolerar melhor o estresse postural e evitar mais complicações a longo prazo. Percebe-se, diante disso, a importância da relação entre a atividade física e o estado de saúde dos adolescentes para o futuro (LUCIAO et al., 2016).

Vale ressaltar que, não é só a longo prazo o prejuízo de seguir um estilo de vida ocioso. Adolescentes que não tem alto índice de práticas de atividade física, são os que mais sofrem com transtornos de humor, problemas do sono, perda de auto estima, ansiedade, déficits cognitivos e entre outros (BIAZUSSI, 2008). Prejudicando seu desenvolvimento na fase jovem e conseqüentemente na fase adulta.

DISCUSSÃO

É notório que existem poucos estudos com qualidade metodológica satisfatória quanto a possíveis intervenções para amenizar o quadro do sedentarismo presente no mundo atual. A maioria dos estudos são publicados a mais de dez anos, e, geralmente, são mal controlados e sem critérios de aleatorização. Observa-se que as causas indutoras da inatividade física entre os jovens são várias como, falta de incentivo das escolas, ausência de locais apropriados, comodismo gerado pela vida moderna, uso excessivo do

computador, vídeo game e entre outros. A prática ou não de exercícios físicos pelos pais também gera influência sobre os filhos.

Como os hábitos de atividade física, adquiridos durante a adolescência, tendem a se manter durante toda a vida, parece-nos importante que políticas que incentivem as atividades esportivas nesses grupos etários mais jovens sejam desenvolvidas (ALVES et al., 2005).

Um estudo norte americano mostrou que o aumento do número semanal de aulas de educação física pode auxiliar no combate ao sobrepeso. Da mesma forma, tal aumento, somado a um aumento da intensidade das aulas, poderia minimizar o grave quadro observado no presente estudo quanto à elevada prevalência de sedentarismo na adolescência. Em resumo, a prevalência de inativos encontrados na população é elevada. Estratégias efetivas de combate à ociosidade na adolescência são necessárias, pois além de afetar mais da metade dos jovens, o sedentarismo nessa faixa etária é um fator de risco para inatividade física na idade adulta e surgimento de inúmeras doenças (TAMNELIN et al. 2004).

Alves e Silva (2013) afirmam que os níveis de saúde, de atividade física e de aptidão física são influenciados pelo estilo de vida, pelas características pessoais, pelo ambiente físico e social, além dos fatores genéticos. Assim, é imperativa a compreensão de que qualquer proposta de intervenção, com adolescentes, precisa levar em consideração os elementos ora referidos e as suas inter-relações. Dessa forma, os programas de incentivo à prática de atividades físicas poderão ter um caráter mais personalizado uma vez que deverão ser ajustados à realidade social das pessoas, bem como a seu nível de relação com a prática de atividades físicas. Assim sendo, é coerente pensar que os programas que tiverem essa estrutura poderão promover uma mudança de comportamento entre os indivíduos inativos fisicamente, além de estabelecer estratégias que favoreçam a manutenção do estilo de vida ativo fisicamente ao longo de todo o ciclo de vida.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Apesar do pequeno número de estudos e da diferença de metodologia empregada, observou-se que a prática constante de atividade física durante a adolescência pode contribuir muito na vida adulta, diminuindo o sedentarismo, a obesidade e futuras doenças osteomusculares.

Com base na análise das informações consultadas, conclui-se que é preciso que desde a adolescência seja feito um combate aos fatores que impedem esse desenvolvimento corporal, a prática de atividades físicas na adolescência, bem como a regulação na utilização de vídeo game, computador, TV e incentivo as aulas de educação física são iniciativas fundamentais no combate à inatividade física entre os jovens. É uma alternativa de prevenção de baixo custo e com bons resultados.

REFERÊNCIAS

ALVES, J.G.B. et al. Prática de esportes durante a adolescência e atividade física de lazer na vida adulta. **Rev. Bras Med esporte**- vol. 11 nº 5- set/out 2005.

ALVES, C.F.A.; SILVIA, R.C.R. Fatores associados à inatividade física em adolescentes: Um artigo de revisão. In: CAMPOS, H.J.C.; PITANGA, F.J.G, orgs. **Práticas investigativas em atividade física e saúde**. Salvador: EDUFBA, 2013, pp. 129-151.

ALVES, C.F.A.; SILVA, R.C.R. Fatores associados à inatividade física em adolescentes: Um artigo de revisão. In: CAMPOS, H.J.C.; PITANGA, F.J.G. Orgs. **Práticas investigativas em atividade física e saúde** [online]. Salvador; EDUFBA, 2013, pp. 129-151.

BIAZUSSI, R. **O benefício da atividade física aos adolescentes**. [Artigo de iniciação científica]. 2008, educação-física-uniuv.web.node.com

BRANDLYN, A.S. Health-related quality of life in pediatric oncology: Current status and future challenges. **I pediatr oncol nurs**. 2004 May-Jun; 21(3):137-40.

DARIO, V.L. **A importância de aulas de educação física no ensino médio**. [dissertation]. Unochapecó; 2017.

GORDON-HARSEN, P.; NELSON, M.C.; POPKIN, M.N. Longitudinal physical activity and sedentary behavior trends; Adolescence to adulthood. **Am J Prew Med** 2004; 27: 277-83.

JUNIOR, H.P.H. **A importância da atividade física na adolescência**. 2017. da-atividade-fisica-na-adolescencia>. Acesso em: 16 de jan. 2018.

JUNIOR, L.C.P. **Por que o sedentarismo é um fator de risco para a osteoporose?**, 2017. Disponível em: <<https://cuidadospelavida.com.br/saude-e-tratamento/doencas-dos-ossos/sedentarismo-fator-risco-osteoporose>> . Acesso em: 28 de dez. 2018.

LUCIAO, A.P. et al. Nível de atividade física em adolescentes saudáveis. **Rev. Bras Med Esporte**- vol, 22, nº 3- Mai/Jun, 2016.

ORTEGA, F.B. et al. Physical fitness in childhood and adolescence: a powerful **marker of health jobs (lond)**. 2008; 32(1):1-11.

PIRES, A. **Doenças causadas pelo sedentarismo**. 2013. Disponível em:< <https://pt.slideshare.net/AdrianoPires/doencas-causadas-pelo-sedentarimo> > Acesso em: 27 dez. 2017.

SEABRA, A.E. et al. Determinantes biológicos e socioculturais associados à prática de atividade física de adolescentes. **Cadernos de saúde pública**, Rio de Janeiro, v. 24, p. 721-36, 2008.

SILVA, K.S. et al. Fatores associados a atividade física, comportamento sedentário e participação na educação física em estudantes do ensino médio em Santa Catarina, Brasil. **Cadernos de saúde pública**, v. 25, n. 10, p. 2187-2200, 2009.

TAMNELIN, T. et al. Adolescent participation in sports and adult physical activity. **Am J Prew Med** 2004; 24:22-8.

TRUDEAU, F.; SHEPARD, R. Contribution of school programs to physical activity levels and attitudes in children and adults. **Sport Med**. 2005. 35(2): 89-105.
