

## **INATIVIDADE FÍSICA E SURGIMENTO DE PATOLOGIAS EM ADOLESCENTES: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA**

### **PHYSICAL INACTIVITY AND PATHOLOGY IN ADOLESCENTS: A BIBLIOGRAPHIC REVIEW**

CLEIDILAINE LIMA FERREIRA **MARINHO**. Acadêmica do curso de Fisioterapia, Faculdade Uninassau, Campina Grande-PB.

LUCAS SOARES **RIBEIRO**. Graduado em Educação Física (Licenciatura), Faculdade Santo Augusto, Santo Augusto-RS.

Rua Antônio Francisco Do Bu VI, Catolé, Campina Grande-PB, CEP: 58410-570 E-mail: cleidilaine\_@outlook.com

#### **RESUMO**

**Introdução:** Apesar da maioria das doenças associadas a inatividade 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. **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 indexada nas bases de dados: BVS, LILACS, SciELO, no período de 2004 a 2018 publicados em língua portuguesa ou inglesa. Foi realizada uma análise de títulos e resumos para obtenção de estudos, sendo encontrados 30 artigos, destes, 15 foram selecionados. 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 levará 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:** Inatividade Física. Jovens. Estilo de Vida.

#### **ABSTRACT**

**Introduction:** Although most of the diseases associated with physical inactivity such as obesity, osteoporosis, musculoskeletal disorders, hypertension, myocardial infarction and others only manifest themselves in adult life, it is increasingly evident that their development begins in childhood and adolescence. **Objective:** To know the most frequent causes of physical inactivity in adolescents and to warn about the consequences that this lifestyle will bring to adult life. **Methods:** This is a bibliographic review in the databases: VHL, LILACS, SciELO, from 2004 to 2018 published in Portuguese or English. An analysis of titles and abstracts was carried out to obtain studies, being found 30 articles, of these, 15 were selected. The exclusion criteria were studies that

were not consistent with the objective of the bibliographic review. Results: Some of the causes of sedentary lifestyle among adolescents were 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 will lead to problems such as obesity, osteoporosis and musculoskeletal dysfunction in adult life. Conclusion: It requires the actions of schools, as well as 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:** Physical Inactivity. Youth. Lifestyle.

## INTRODUÇÃO

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; NELSON; POPKIN, 2004). Durante a adolescência há evidência de que a atividade física traz benefícios associados à saúde esquelética (conteúdo mineral e densidade óssea), ao controle da pressão sanguínea, da dislipidemia e da obesidade (JANSSEN; LEBLANC, 2010).

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. Complicações que poderiam ser evitadas com a prática de exercícios físicos durante a adolescência (PIRES, 2013).

Apesar da maioria das doenças associadas à inatividade física como, obesidade, osteoporose, afecções osteomusculares, hipertensão, infarto do miocárdio e entre outras, normalmente 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.

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).

Sendo assim, o intuito do presente estudo, foi revisar a literatura científica a fim de contribuir para o conhecimento sobre os fatores associados à 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, a qual reúne informações em seções, que tem por finalidade sintetizar pesquisas sobre um delimitado tema. Sendo um instrumento para o aprofundamento do conhecimento a respeito do tema investigado.

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) e Scientific Electronic Library Online (SciELO) no período de 2004 a 2018 publicados em língua portuguesa ou inglesa. Utilizaram-se os seguintes descritores: Adolescente, Atividade Física, Complicações. Foi realizada uma análise de títulos e resumos para obtenção de estudos, sendo encontrados 30 artigos, destes, 15 foram selecionados por estarem dentro dos critérios da pesquisa e excluídos aqueles não condizentes com o estudo. Outras referências encontradas manualmente, a partir de busca inicial, foram consideradas. Esta pesquisa bibliográfica foi realizada no período de Dezembro de 2017 a Maio de 2018.

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

### **ABORDAGEM SOBRE ATIVIDADE FÍSICA**

A prática de 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).

Estudos com jovens de diversos países revelam que de 13,7% a 56,0% praticavam atividades físicas conforme as recomendações atuais. No Brasil, apesar do crescente aumento no número de estudos sobre o tema, informações sobre a proporção de adolescentes fisicamente ativos (> 300 minutos/semana) em amostra de representatividade nacional são limitadas. Os dados da Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar, realizada com estudantes do nono ano do ensino fundamental de escolas públicas e privadas, mostram que 43,1% dos adolescentes são suficientemente ativos. De modo geral, os dados de que se dispõem são provenientes de estudos que, na sua maioria, não possuem amostra representativa. (JÚNIOR et al., 2012).

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 costuma 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, 2017).

### **FATORES RELACIONADOS À INATIVIDADE FÍSICA**

Apesar das evidências apontando os benefícios da atividade física para a saúde física e mental, no Brasil a exposição à inatividade física é elevada e parece atingir 39% a 93,5% dos adolescentes (TASSITANO et al., 2007).

Uma possível explicação para o baixo nível de atividade física na adolescência é o número de barreiras que dificultam a participação. As barreiras referem-se a obstáculos percebidos pelo indivíduo que podem reduzir seu engajamento em comportamentos saudáveis. A percepção de barreiras para a atividade física inclui tanto fatores internos (características individuais, menor prioridade para a atividade física, e envolvimento com atividades relacionadas à tecnologia) como fatores externos (influência de alguém ou da família, falta de tempo, inacessibilidade e facilidades de custo) (SANTOS et al., 2010).

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 videogames 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 por Bauer e colaboradores (2008), os autores observaram 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.

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).

### **REPERCUSSÕES DA INATIVIDADE FÍSICA**

A ausência da prática de atividades físicas ocasiona inúmeras doenças, como obesidade, diabetes, doenças do coração, aumento do colesterol e entre outras. A longo prazo provoca também algumas complicações osteomusculares, que são elas a osteoporose e problemas na coluna vertebral.

Vale ressaltar que, não é só a longo prazo o prejuízo de seguir um estilo de vida inativo. 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 autoestima, ansiedade, déficits cognitivos e entre outros (BIAZUSSI, 2008). Prejudicando seu desenvolvimento na fase jovem e conseqüentemente na fase adulta.

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 (LUCIANO et al., 2016).

Alves e Silva 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.

## CONCLUSÃO

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. 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 às 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.

Portanto, torna-se importante o incentivo à atividade física, visto que está se relaciona à adoção de hábitos de vida mais saudáveis, auxiliando na promoção da saúde, diminuição de riscos para o desenvolvimento de doenças, e assim, uma maior expectativa de vida nessa população.

## REFERÊNCIAS

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. **Práticas investigativas em atividade física e saúde**. Salvador: EDUFBA, 2013, pp. 129-151.

BAUER, K.W. et al. Parental influences on adolescents physical activity and

sedentary behavior: longitudinal findings from Project EAT-II. **International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity**, n. 5, p. 12, 2008.

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

DARIO, V.L. **A importância das 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.

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

JASSEN, I.; LEBLANC, A.G. Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school aged children and youth. **International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity**, V. 7, n. 40, 2010.

JUNIOR, H.P.H. **A importância da atividade física na adolescência**, 2017. Disponível em: <<https://www.campograndenews.com.br/artigos/a-importancia-da-atividade-fisica-na-adolescencia>>. Acesso em: 16 de jan. 2018.

JÚNIOR, J.C.F. et al. Prática de atividade física e fatores associados em adolescentes no Nordeste do Brasil. **Rev. Saúde Pública** vol.46 no.3 São Paulo June 2012 Epub Apr 17, 2012.

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 de dez. 2017.

SANTOS, M.S. et al. Prevalência de barreiras para a prática de atividade física em adolescentes. **Rev. bras. epidemiol.** vol.13 no.1 São Paulo Mar. 2010.

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.

TASSITANO, R.M. et al. Atividade física em adolescentes brasileiros: uma revisão sistemática. **Rev Bras Cine Des Hum** 2007;9(1):55-60.

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