



UNIVERSIDADE TECNOLÓGICA INTERCONTINENTAL DOUTORADO EM CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO

Tema: Sedentarismo em adolescentes

Título: Dificuldades associadas ao sedentarismo em adolescentes ingressantes no ensino técnico médio integrado do Instituto Federal de Educação Tecnológica de Alagoas em 2024

Linha de pesquisa: **Geral:** Educação inclusiva. **Específica:** Limitações físicas

JOSÉ ROBERTO ALVES ARAÚJO

Tese apresentada a Faculdade de Pós-graduação da Universidade Tecnológica Intercontinental- UTIC como requisito para a produção do Trabalho de Conclusão do Ciclo do Doutorado em Educação.

TUTOR: DR. ABELARDO MONTIEL

ASSUNÇÃO – PY, 2025

SUMÁRIO

| | |
|---|-----------|
| Resumo..... | 2 |
| Abstract..... | 2 |
| Marco Introdutório..... | 3 |
| Descrição do problema..... | 3 |
| Perguntas da pesquisa..... | 4 |
| Pergunta geral..... | 4 |
| Perguntas específicas..... | 4 |
| Objetivos da pesquisa..... | 4 |
| Objetivo Geral..... | 4 |
| Objetivos Específicos..... | 5 |
| Justificativa..... | 5 |
| Relevância da Pesquisa..... | 6 |
| Benefícios pessoais..... | 7 |
| Benefícios familiares..... | 7 |
| Benefícios sociais..... | 7 |
| Descrição do contexto da pesquisa..... | 8 |
| Características histórico-culturais da região..... | 8 |
| Coruripe..... | 8 |
| Maceió..... | 9 |
| Palmeira dos Índios..... | 9 |
| Espaço institucional da pesquisa..... | 9 |
| Campus Coruripe..... | 9 |
| Campus Maceió..... | 10 |
| Campus Palmeira dos Índios..... | 10 |
| Marco Teórico..... | 12 |
| Definição dos conceitos..... | 12 |
| Adolescentes..... | 12 |
| Ensino Médio Integrado..... | 12 |
| Sedentarismo..... | 12 |
| Antecedentes da pesquisa..... | 12 |
| Base Teórica..... | 15 |
| Ausência de atividade física como dificuldade associada ao sedentarismo..... | 15 |
| Exercícios aeróbicos..... | 17 |
| A importância dos exercícios aeróbicos..... | 19 |
| Treinamento de força..... | 19 |
| A importância do treinamento de força..... | 19 |
| Sarcopenia e diminuição da massa muscular..... | 20 |
| Diminuição da densidade óssea..... | 20 |
| Aumento do risco de osteoporose..... | 20 |
| Regulamentação do peso e metabolismo..... | 20 |
| Mobilidade e independência..... | 21 |
| Problemas posturais e dores crônicas..... | 21 |
| Práticas de modalidades esportivas..... | 22 |
| Nutrição inadequada como Fator associado ao sedentarismo..... | 24 |
| Nutrientes essenciais..... | 24 |
| Sobrepeso..... | 25 |
| Obesidade..... | 27 |
| Excesso de Nutrientes..... | 30 |

| | |
|---|-----------|
| Infraestrutura no ambiente escolar como dificuldade associada ao | |
| Sedentarismo em adolescente..... | 32 |
| Espaço nas escolas..... | 32 |
| Áreas esportivas..... | 33 |
| Equipamentos adequados para a prática..... | 34 |
| Acesso aos espaços..... | 34 |
| Base Legal..... | 36 |
| Quadro de matriz de variáveis..... | 37 |
| Marco Metodológico..... | 39 |
| Tipo de pesquisa..... | 39 |
| Nível de conhecimento..... | 39 |
| Desenho da pesquisa..... | 39 |
| Universo..... | 39 |
| População..... | 39 |
| Amostragem..... | 39 |
| Distribuição por Campus..... | 39 |
| Técnica e instrumentos de coleta..... | 40 |
| Técnica..... | 40 |
| Instrumento..... | 40 |
| Roteiro de Observação das áreas de Atividades Físicas dos Campi..... | 40 |
| Validação do instrumento..... | 41 |
| Estatística descritiva..... | 41 |
| Análises gráficas..... | 41 |
| Considerações éticas..... | 41 |
| Estrutura da apresentação..... | 41 |
| Apresentação dos dados..... | 41 |
| Descrição dos dados..... | 41 |
| Análise dos dados..... | 41 |
| Interpretação dos dados..... | 41 |
| Informações preliminares..... | 41 |
| Idade dos participantes da pesquisa..... | 43 |
| Qual o sexo dos participantes..... | 44 |
| Qual Campus o participante estuda..... | 46 |
| Marco Analítico..... | 48 |
| Dimensão 1 – Atividades Físicas..... | 48 |
| Dimensão 2 – Nutrição Inadequada..... | 61 |
| Dimensão 3 – Infraestrutura no ambiente escola..... | 73 |
| Informações adicionais..... | 81 |
| Discussão integrada dos resultados..... | 89 |
| Quadro interpretativo dos principais achados por variável..... | 90 |
| Quadro – recomendações práticas para o IFAL..... | 93 |
| Considerações Finais..... | 94 |
| Recomendações..... | 99 |
| Sugestões para políticas públicas..... | 99 |
| Limitações do estudo..... | 100 |
| Perspectivas para pesquisas futuras..... | 90 |
| Referências..... | 103 |
| Apêndices..... | 118 |

| | |
|--|-----|
| Apêndice 1 - Imagem de Coruripe..... | 118 |
| Apêndice 2 - Imagem de Maceió..... | 118 |
| Apêndice 3 - Imagem de Palmeira dos Índios..... | 119 |
| Apêndice 4 - Questionário da pesquisa..... | 120 |
| Apêndice 5 – TCLE..... | 125 |
| Apêndice 6 - Folha de validação do questionário da pesquisa 1..... | 127 |
| Apêndice 7 - Folha de validação do questionário da pesquisa 2..... | 128 |
| Apêndice 8 - Folha de validação do questionário da pesquisa 3..... | 129 |
| Apêndice 9 - Custos Sociais e Econômicos da Falta de Atividade Física..... | 130 |
| Os Impactos da Falta de Exercícios Aeróbicos na Saúde Mental.... | 130 |
| Apêndice 10 -Custos Sociais e Econômicos da Falta de Treinamento de Força..... | 132 |
| Apêndice 11 – Figura 1 – Áreas Esportivas do Campus Coruripe..... | 133 |
| Apêndice 12 – Figura 2 - Áreas Esportivas do Campus Coruripe..... | 134 |
| Apêndice 13 – Figura 3 - Áreas Esportivas do Campus Palmeira dos Índio..... | 135 |
| Apêndice 14 - Formulário de Observação das Áreas de Atividades Físicas | 136 |

**UNIVERSIDADE TECNOLÓGICA INTERCONTINENTAL
DOUTORADO EM CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO**

Tema: Sedentarismo em adolescentes

Título: Dificuldades associadas ao sedentarismo em adolescentes ingressantes no ensino técnico médio integrado do Instituto Federal de Educação Tecnológica de Alagoas em 2024

Linha de pesquisa: **Geral:** Educação inclusiva. **Específica:** Limitações físicas

JOSÉ ROBERTO ALVES ARAÚJO

Tese apresentada a Faculdade de Pós-graduação da Universidade Tecnológica Intercontinental- UTIC como requisito para a produção do Trabalho de Conclusão do Ciclo do Doutorado em Educação.

TUTOR: DR. ABELARDO MONTIE

Nota do autor

Instituto Federal de Alagoas – IFAL

roberto.araujo@ifal.edu.br

RESUMO

A presente tese investiga as dificuldades associadas ao sedentarismo em adolescentes de 15 a 17 anos que ingressaram no Ensino Técnico Médio Integrado do Instituto Federal de Alagoas (IFAL) no Curso de Edificações em 2024. Utilizando uma abordagem quantitativa, a pesquisa analisa dados coletados através de questionários de 40 alunos que apresentaram o Índice de Massa Corporal (IMC) ≥ 25 , nos Campi de Coruripe, Maceió e Palmeira dos Índios. Os resultados revelam uma alta prevalência de sedentarismo, especialmente entre alunas, que se correlaciona com práticas alimentares inadequadas e a falta de atividades físicas regulares. O marco teórico aborda conceitos essenciais, como sedentarismo, saúde na adolescência e fatores ambientais e sociais que influenciam esse comportamento. As dificuldades identificadas incluem a ausência de atividades físicas, nutrição deficiente e infraestrutura escolar insatisfatória. Embora a percepção sobre os espaços físicos seja, em geral, positiva, o acesso a esses locais é restrito, e muitos alunos não realizam a quantidade recomendada de exercícios. A conclusão enfatiza a urgência de estratégias institucionais para promover saúde e atividade física, destacando o papel da educação como um agente transformador crucial na luta contra o sedentarismo juvenil. A pesquisa sublinha a importância de intervenções integradas e abrangentes, que considerem tanto aspectos estruturais quanto comportamentais, visando melhorar a qualidade de vida e o bem-estar dos adolescentes no ambiente escolar. Tais ações são essenciais para fomentar hábitos saudáveis e reduzir os riscos associados ao sedentarismo na juventude.

Palavras chaves: Adolescentes, Atividade Física, Sedentarismo, Saúde na Escola, Ensino Técnico.

ABSTRACT

This thesis investigates the challenges associated with sedentary behavior among adolescents aged 15 to 17 who enrolled in the Integrated Technical High School Program in the Building Construction course at the Federal Institute of Alagoas (IFAL) in 2024. Using a quantitative approach, the research analyzes data collected through questionnaires from 40 students with a Body Mass Index (BMI) ≥ 25 , across the campuses of Coruripe, Maceió, and Palmeira dos Índios. The results reveal a high prevalence of sedentary behavior, especially among female students, which correlates with inadequate dietary practices and a lack of regular physical activity. The theoretical framework addresses key concepts such as sedentary lifestyle, adolescent health, and the environmental and social factors that influence this behavior. The identified difficulties include the absence of physical activity, poor nutrition, and inadequate school infrastructure. Although students generally perceive physical spaces positively, access to these facilities is limited, and many do not engage in the recommended amount of exercise. The conclusion emphasizes the urgency of institutional strategies to promote health and physical activity, highlighting the role of education as a crucial transformative agent in combating youth sedentarism. The study underscores the importance of integrated and comprehensive interventions that consider both structural and behavioral aspects, aiming to improve adolescents' quality of life and well-being in the school environment. Such actions are essential for fostering healthy habits and reducing the risks associated with a sedentary lifestyle in youth.

Keywords: Adolescents, Physical Activity, Sedentary Behavior, School Health, Technical Education.

MARCO INTRODUTÓRIO

O presente estudo tem como tema as dificuldades associadas ao sedentarismo em adolescentes ingressantes no Ensino Técnico Médio Integrado do Instituto Federal de Educação Tecnológica de Alagoas (IFAL), em 2024, e tem como objetivo geral determinar as dificuldades que contribuem para o sedentarismo e suas implicações na saúde e no desempenho escolar desses estudantes. A pesquisa inicia-se com um marco introdutório que contextualiza a transição do ensino fundamental para o técnico integrado e os impactos das novas rotinas acadêmicas sobre os hábitos de vida dos adolescentes. No marco teórico, são abordados conceitos como sedentarismo, saúde na adolescência, atividade física, alimentação, infraestrutura escolar e fatores ambientais e sociais que influenciam o comportamento sedentário. O marco metodológico descreve a abordagem quantitativa, com aplicação de questionários e análise do índice de massa corporal (IMC) de estudantes de 15 a 17 anos nos campi de Coruripe, Maceió e Palmeira dos Índios. A etapa analítica envolve a interpretação dos dados coletados, revelando a predominância do sedentarismo entre os adolescentes, especialmente entre as alunas do sexo feminino, e associando esse comportamento a práticas alimentares inadequadas e à ausência de atividades físicas regulares. Por fim, na conclusão, o estudo aponta a necessidade de estratégias institucionais para promoção da saúde e da atividade física no ambiente escolar, reforçando o papel da educação como agente transformador no combate ao sedentarismo juvenil.

Descrição do problema

Este estudo tem como objetivo determinar as dificuldades associadas ao sedentarismo em adolescentes de 15 a 17 anos, apresentando propostas de planejamentos educacionais na área de Educação Física e sua aplicação prática no contexto escolar. Os adolescentes compõem uma parcela especial da população.

O sedentarismo está relacionado à falta de prática regular de exercícios físicos e a um estilo de vida pouco ativo. Essa condição leva a pessoa a elevar a ingestão de alimentos, principalmente ricos em gorduras e açúcares, o que dificulta o controle dos níveis de açúcar, colesterol e triglicerídeos, aumentando o risco de obesidade, doenças cardiovasculares e diabetes.

A inatividade física compromete diversos aspectos da saúde, como a circulação sanguínea, o sistema imunológico, o peso corporal, a saúde cardíaca, a estrutura óssea, a postura e o aparelho locomotor. Além disso, está associada a distúrbios emocionais.

O processo de industrialização e automação contribuiu para o aumento do comportamento sedentário em todas as idades, mesmo diante das informações sobre os benefícios da atividade física para a qualidade de vida e a saúde. Níveis insuficientes de atividade física têm sido frequentemente associados a doenças coronarianas, obesidade, diabetes, osteoporose e algumas formas de câncer.

Embora a maioria das enfermidades relacionadas ao sedentarismo se manifeste na idade adulta, é inegável que seu desenvolvimento se inicia durante a infância e adolescência. Apesar de o comportamento sedentário ser mais predominante em países desenvolvidos, existe também uma tendência desse comportamento em países em desenvolvimento, particularmente devido à rápida urbanização, ao crescimento econômico e às mudanças tecnológicas.

Perguntas da pesquisa

Pergunta geral

Quais Dificuldades associadas ao sedentarismo em adolescentes de 15 a 17 anos ingressantes no Curso de Edificações do Ensino Médio Integrado nos Campi Coruripe, Maceió e Palmeira dos Índios IFAL no ano 2024?

Perguntas Específicas

- a) A ausência de atividades físicas é uma dificuldade associada ao sedentarismo de adolescentes de 15 a 17 anos no Ensino Médio Integrado?
- b) A nutrição inadequada é uma dificuldade associada ao sedentarismo de adolescentes de 15 a 17 anos no Ensino Médio Integrado?
- c) A Infraestrutura no ambiente escolar como Dificuldade Associada ao Sedentarismo em Adolescentes Escolares de 15 a 17 anos no Ensino Médio Integrado?

Objetivos da pesquisa

Objetivo Geral

Determinar as dificuldades associadas ao sedentarismo em adolescentes de 15 a 17 anos dos primeiros anos do Ensino Médio Integrado do Curso Técnico em Edificações do IFAL, nos campi de Coruripe, Maceió e Palmeira dos Índios, no ano de 2024.

Isso envolve não apenas identificar as dificuldades, mas também analisar a prevalência e as características do sedentarismo nessa população específica. Dessa forma, será possível traçar um panorama mais amplo e detalhado da situação, subsidiando ações interventivas mais efetivas.

Objetivos Específicos

- a) Verificar a ausência de atividades físicas associadas ao sedentarismo em adolescentes de 15 a 17 anos do Ensino Médio Integrado do Curso Técnico em Edificações;
- b) Investigar a nutrição inadequada associada ao sedentarismo em adolescentes de 15 a 17 anos no Ensino Médio Integrado;
- c) Analisar a infraestrutura no ambiente escolar associada ao sedentarismo em adolescentes de 15 a 17 anos no Ensino Médio Integrado nos campi Coruripe, Maceió e Palmeira dos Índios.

Para alcançar esses objetivos, serão utilizados instrumentos e procedimentos metodológicos robustos, como medidas objetivas de atividade física, avaliação nutricional e questionários sobre barreiras no ambiente escolar. Essa abordagem visa garantir a confiabilidade e validade dos resultados, permitindo comparações com outros estudos na área.

Justificativa

Um estudo sobre dificuldades associadas ao sedentarismo em adolescentes escolares é crucial por diversas razões que impactam diretamente a saúde, o desenvolvimento e o bem-estar dessa população. Alguns dos principais pontos que reforçam a relevância desta pesquisa são: A Prevalência do sedentarismo, o aumento do uso de tecnologias, como smartphones, tablets e videogames, tem contribuído para a elevação dos comportamentos sedentários entre os adolescentes. Compreender a magnitude desse problema é essencial para direcionar intervenções eficazes.

Impactos na saúde física, o sedentarismo está associado a diversas condições de saúde prejudiciais, como obesidade, doenças cardiovasculares, diabetes tipo 2 e problemas musculoesqueléticos. Analisar esses efeitos pode subsidiar programas de prevenção e promoção da saúde para os alunos.

Saúde mental, além dos impactos físicos, o sedentarismo também pode influenciar negativamente a saúde mental dos adolescentes, contribuindo para problemas como ansiedade, depressão e baixa autoestima. Avaliar esses aspectos fornecerá uma visão mais ampla do bem-estar dessa população;

Desempenho acadêmico, estudos indicam que a prática regular de atividade física pode melhorar o desempenho acadêmico. Investigar a relação entre sedentarismo e resultados escolares pode fundamentar a inclusão de mais atividades físicas no currículo;

Os resultados da pesquisa podem informar a criação de políticas públicas voltadas para a promoção da atividade física e a redução do tempo sedentário nas escolas, contribuindo para

uma geração mais saudável.

Intervenções eficazes, com dados concretos, será possível desenvolver e implementar intervenções específicas, como programas de educação física, campanhas de conscientização e atividades extracurriculares que incentivem estilos de vida mais ativos;

Avaliação e ajuste de estratégias, estudos periódicos permitem avaliar a eficácia das intervenções e ajustar as estratégias conforme necessário, garantindo que as medidas adotadas estejam realmente contribuindo para a melhoria da saúde dos adolescentes.

Conscientização da comunidade, os achados da pesquisa podem servir como base para campanhas de conscientização direcionadas a adolescentes, pais, professores e a comunidade em geral, destacando a importância de um estilo de vida ativo para a saúde e o bem-estar.

Portanto, justificar um estudo sobre dificuldades associadas ao sedentarismo em adolescentes escolares é crucial para compreender a magnitude do problema e seus impactos multifacetados. Essa abordagem informada permitirá o desenvolvimento de estratégias eficazes para promover um estilo de vida mais saudável e ativo entre os jovens, contribuindo para seu desenvolvimento integral e qualidade de vida a longo prazo.

Relevância da Pesquisa

O estímulo à prática de atividade física desde a infância e adolescência deve ser uma prioridade em saúde pública. Segundo um documento da Organização Mundial da Saúde (OMS) de 2003, a atividade física nessa faixa etária interage positivamente com estratégias para a adoção de dietas saudáveis, desestimula o uso de álcool, drogas e tabagismo, além de reduzir a violência e promover a integração social.

Programas de atividades físicas devem ser implementados como políticas públicas abrangentes, beneficiando toda a população, não apenas crianças e adolescentes. Essas iniciativas trazem vantagens fisiológicas e melhoram a qualidade de vida, resultando na diminuição dos gastos com tratamentos de saúde. É crucial que a população busque uma melhor qualidade de vida, especialmente para que as crianças e adolescentes adquiram hábitos saudáveis desde os primeiros anos.

Há evidências de que a atividade física melhora a autoestima, o autoconceito, a imagem corporal, as funções cognitivas e a socialização, além de reduzir o estresse e a ansiedade. A pesquisa em questão ressalta os seguintes benefícios para a sociedade:

Benefícios Pessoais

Melhoria da Qualidade de Vida: O sedentarismo é um fator de risco para diversas doenças,

como obesidade, diabetes, doenças cardiovasculares e alguns tipos de câncer. Combater o sedentarismo contribui para uma vida mais saudável e reduz os custos com saúde.

Aumento da Longevidade: A prática regular de atividades físicas está associada a uma expectativa de vida maior. Indivíduos que se exercitam frequentemente têm menos probabilidade de desenvolver doenças crônicas.

Melhora da Autoestima e Bem-Estar Emocional: Exercícios físicos liberam endorfinas, hormônios que promovem a sensação de bem-estar. Isso resulta em uma maior autoestima e na redução de estresse e ansiedade.

Benefícios Familiares

Fortalecimento da Autoestima: A prática regular de atividades físicas também melhora a saúde mental da família, promovendo bem-estar emocional e reduzindo a ansiedade.

Melhora do Humor: Exercícios físicos estimulam a liberação de neurotransmissores, como serotonina e endorfina, que estão ligados ao bom humor, beneficiando o convívio familiar.

Fortalecimento dos Vínculos Familiares: Praticar atividades físicas em conjunto fortalece os laços afetivos, promovendo momentos de interação e diversão, o que contribui para uma maior coesão familiar.

Benefícios Sociais

Redução dos Custos com Saúde: O sedentarismo está associado a doenças que exigem tratamento médico. Incentivar a atividade física pode diminuir a demanda por serviços de saúde e, conseqüentemente, os custos.

Melhora na Capacidade Produtiva: A falta de atividade física pode impactar negativamente a produtividade no trabalho e nos estudos. A prática regular melhora a disposição, a concentração e a capacidade de execução de tarefas.

Fortalecimento dos Laços Sociais: Atividades físicas em grupo, como esportes coletivos e caminhadas, promovem a integração social e ajudam a criar uma sociedade mais coesa e saudável.

Estímulo ao Desenvolvimento Socioeconômico: O combate ao sedentarismo pode impulsionar a criação de empregos e negócios relacionados à atividade física, como academias e lojas de artigos esportivos, contribuindo para o desenvolvimento econômico.

Portanto, combater o sedentarismo traz diversos benefícios que vão desde a melhoria da saúde individual até o fortalecimento dos laços sociais e o estímulo ao desenvolvimento socioeconômico. É fundamental que continuemos a promover a atividade física como um pilar

central na saúde pública.

Descrição do contexto da pesquisa

Características histórico-culturais da região

O IFAL (Instituto Federal de Alagoas) está localizado no Estado de Alagoas, que abrange uma área de 27.848,14 km², correspondendo a 1,8% da região Nordeste do Brasil, que, por sua vez, representa 18% do território nacional. Alagoas faz fronteira com os estados de Pernambuco, Sergipe e Bahia e é dividida politicamente em 102 municípios, organizados em três mesorregiões: Leste Alagoano, Agreste Alagoano e Sertão Alagoano. Esta divisão será utilizada como referência ao longo deste capítulo. Desde o início das estimativas populacionais do IBGE em 1992 até 2017, Alagoas experimentou um crescimento populacional de 32%, aumentando de 2.548.092 para 3.375.823 habitantes. Esse crescimento representa 6,4% da população total da região Nordeste e 1,6% da população nacional. Essas características demográficas e geográficas são fundamentais para compreender o contexto em que o IFAL opera, influenciando tanto a dinâmica social quanto as necessidades educacionais da região.

Coruripe

Coruripe é uma cidade de Alagoas conhecida por suas paisagens paradisíacas e belas lagoas. Suas praias, como Pontal do Coruripe, Miaí de Baixo e Miaí de Cima, atraem milhares de turistas, especialmente os locais de mergulho, como os baixos de Dom Rodrigues. Entre as lagoas destacam-se a Lagoa do Jequiá, Lagoa Escura, Lagoa Guaxuma, Lagoa Vermelha e Lagoa do Pau, todas com ricas fontes de água.

A cidade é também famosa por suas festividades ao longo do ano, incluindo a Festa do Bom Jesus dos Navegantes e de São Sebastião em janeiro, o Festival do Coco em fevereiro, e a Emancipação Política em maio, entre outras. A Igreja de São José do Poxim, com sua delicada decoração em madeira, é um marco histórico do final do século. A Igreja Matriz de Nossa Senhora da Conceição, um dos cartões-postais da cidade, começou como uma pequena capela rústica. Outro símbolo significativo de Coruripe é o Farol do Pontal, que aparece no logotipo da cidade.

A população de Coruripe, estimada em 2022 em 50.414 habitantes, depende principalmente da agricultura, com destaque para o cultivo de cana-de-açúcar, coco e a pesca. Outros meios de subsistência incluem a produção de maracujá, mamão, abacaxi, feijão, além do artesanato, comércio e turismo.

Maceió

Maceió, a capital de Alagoas, é um município brasileiro situado na Região Nordeste, cobrindo uma área de 509,5 km² e localizado a 2.013 quilômetros de Brasília. Com uma população estimada em 1.025.360 habitantes em 2020, Maceió é a cidade mais populosa do estado e a 14^a capital brasileira a ultrapassar a marca de um milhão de habitantes. Faz parte da Região Metropolitana de Maceió, que inclui outros dez municípios e totaliza aproximadamente 1,3 milhão de habitantes.

A temperatura média anual em Maceió varia entre 25 e 29 graus Celsius, e sua vegetação original é composta principalmente por gramíneas e arbustos esparsos. Com uma taxa de urbanização de 99,75%, Maceió possui um Índice de Desenvolvimento Humano (IDH) de 0,721, classificado como alto pelo Programa das Nações Unidas para o Desenvolvimento.

Maceió limita-se com municípios como São Luís do Quitunde, Rio Largo, Satuba, Marechal Deodoro e Paripueira, conectados por importantes rodovias como BR-101, BR-104, BR-316 e AL-101. A cidade é um polo econômico e de infraestrutura em crescimento, considerada capital regional A na hierarquia urbana do Brasil. É o maior produtor de sal-gema do país e abriga um setor industrial diversificado, incluindo indústrias químicas, açucareiras, de álcool, de cimento e alimentícias. Maceió também se destaca na agricultura e pecuária, além de extração de gás natural e petróleo, possuindo o maior Produto Interno Bruto (PIB) do estado, estimado em R\$ 9.143.488.000, o 40º maior do Brasil.

Palmeira dos Índios

Palmeira dos Índios é um município localizado no agreste alagoano e é a quarta maior cidade do estado. De acordo com a estimativa do IBGE em 2019, a população é de aproximadamente 73.218 habitantes, e a cidade fica a cerca de 136 km da capital, Maceió. Palmeira dos Índios é um importante centro regional, contribuindo para a diversidade cultural e econômica do estado.

Essas cidades, com suas características únicas, formam o contexto geográfico da pesquisa, refletindo a rica diversidade histórico-cultural e social da região de Alagoas.

Espaço institucional da pesquisa

Campus Coruripe

O Campus Coruripe está situado no Litoral Sul do Estado de Alagoas e iniciou suas atividades em 10 de março de 2014, com uma sede provisória na Escola Municipal Nelson Araújo Lessa. A sede definitiva foi inaugurada em 24 de abril de 2018, localizada no km 82 da

Rodovia AL-101 Sul. A infraestrutura do campus inclui uma biblioteca, laboratórios, um auditório com capacidade para mais de 200 pessoas, um ginásio de esportes, um campo de futebol e uma quadra de areia.

As atividades para a implantação do Campus Coruripe começaram em 28 de janeiro de 2014, com a reforma da Escola Municipal Nelson Araújo Lessa. No dia 10 de março do mesmo ano, tiveram início as aulas do Pronatec – Programa Nacional de Acesso ao Ensino Técnico e Emprego. A equipe técnica do programa contou com a coordenação do Diretor Geral do Campus, José Roberto Alves Araújo, e a supervisão pedagógica de Marcos Antônio Mateus e Helene Carine de Araújo Oliveira.

Em 23 de outubro de 2014, foi lançado o Curso Técnico de Nível Médio Subsequente em Soldagem, seguido pelo início do Curso Técnico de Nível Médio Integrado em Edificações em março de 2015. O Campus oferece anualmente esses dois cursos, com o de Soldagem disponível a cada semestre. De acordo com dados de 2011, a economia de Coruripe é predominantemente industrial (47,66%), seguida pelo setor de serviços (32,68%) e pela agropecuária (19,66%). Assim, os cursos de Soldagem e Edificações atendem à demanda da população por formação e qualificação gratuitas e de qualidade.

Campus Maceió

O Campus Maceió é o maior do Instituto Federal de Alagoas e, há mais de cem anos, forma cidadãos e profissionais em diversas áreas. É um centro de educação que integra pesquisa, extensão e ensino, abrangendo desde a formação básica até a pós-graduação. O campus oferece cursos técnicos integrados e subsequentes ao ensino médio, bem como cursos superiores de tecnologia, bacharelados, licenciaturas e pós-graduação lato sensu e stricto sensu.

Localizado no centro da capital alagoana, o Campus Maceió se destaca como referência na geração de ciência, cultura e tecnologia, com impacto não apenas em Alagoas e no Brasil, mas também em nível internacional.

Campus Palmeira dos Índios

O Campus Palmeira dos Índios foi criado em 2 de agosto de 1993, quando chegaram os primeiros servidores para a então chamada Escola Técnica Federal de Alagoas (ETFAL). Desde sua fundação, Palmeira dos Índios se tornou um centro educacional que beneficia não apenas os jovens do município, mas toda a comunidade, através da oferta de cursos técnicos em Edificações e Eletrotécnica.

As aulas inaugurais dos cursos ocorreram em 9 de agosto de 1993. Com o passar dos

anos, a oferta de cursos aumentou significativamente. A instituição, que passou a ser denominada Centro Federal de Educação Tecnológica de Alagoas (CEFET-AL), foi transformada em Instituto Federal em 2008, conforme a Lei nº 11.892/08. Atualmente, o campus oferece cursos técnicos integrados em Edificações, Eletrotécnica e Informática; um curso subsequente em Segurança do Trabalho; e cursos superiores em Engenharia Elétrica, Engenharia Civil e Sistemas Elétricos. Além disso, oferece cursos a distância (EaD) em Ciências Biológicas e Letras – Português.

Hoje, o Campus Palmeira dos Índios é reconhecido nacional e internacionalmente, graças ao trabalho conjunto de professores, técnicos administrativos e terceirizados. O IFAL Palmeira tem ampliado sua presença, participando de eventos em países como Grécia, Portugal, França, Inglaterra e Estados Unidos, apresentando as pesquisas desenvolvidas na instituição.

Esta investigação será realizada nos Campi Coruripe, Maceió e Palmeira dos Índios, abrangendo as turmas do 1º ano do Curso Técnico Médio Integrado em Edificações, tanto no período matutino quanto no vespertino. Ao todo, são 240 alunos matriculados, dos quais 55% são do sexo feminino e 45% do sexo masculino.

Cerca de 90% desses alunos estão na faixa etária de 15 a 17 anos. A maioria, aproximadamente 60%, reside na zona urbana, enquanto 40% provêm da zona rural. Todos os alunos dependem de transporte escolar, uma vez que os Campi Coruripe e Palmeira dos Índios estão localizados a cerca de 4 km do centro das cidades. Esses estudantes são sustentados por seus responsáveis e não exercem atividades de trabalho remunerado.

Limite Epistemológico

Este estudo foi conduzido dentro dos limites epistemológicos das Ciências da Educação, com foco específico na disciplina de Educação Física, que é fundamental para a formação integral do indivíduo.

Participantes da Pesquisa

A pesquisa envolveu alunos do 1º ano do Ensino Médio Integrado do Curso Técnico em Edificações do IFAL, nos Campi Coruripe, Maceió e Palmeira dos Índios, durante o ano de 2024.

MARCO TEÓRICO

Definição dos Conceitos

Adolescentes

Na psicologia, o termo “adolescente” refere-se a indivíduos em uma fase de desenvolvimento caracterizada por transformações profundas em níveis biológicos, cognitivos, emocionais e sociais. Este período, que se estende da infância à idade adulta, é crucial para o desenvolvimento da identidade pessoal, a busca por autonomia e a experimentação de novos papéis e comportamentos. Segundo Papalia e Olds (2000), “a adolescência é vista como um período crítico para o desenvolvimento psicológico, onde o jovem enfrenta desafios como a construção da autoimagem, a formação de vínculos sociais e o estabelecimento de objetivos e valores pessoais” (p. 684).

A noção de que a adolescência é um momento fértil para o desenvolvimento humano e a definição de metas para o futuro permanece relevante. Almeida e Cunha (2003) afirmam que “a adolescência é considerada uma fase de transição, que envolve a reconstrução de aspectos do passado e a elaboração de projetos futuros”, conforme citado por Dellazzana-Zanon e Freitas (2015, p. 282).

Ensino Médio Integrado

O Ensino Médio Integrado é uma etapa da Educação Básica que, a partir do Decreto nº 5.154/2004, foi reinstaurada na legislação brasileira com o objetivo de unir a formação humana à formação profissional, garantindo uma educação integral para os estudantes.

Sedentarismo

O sedentarismo é definido como a falta, ausência ou diminuição de atividades físicas ou esportivas, sendo considerado a “doença do século”. A Organização Mundial da Saúde (OMS) reconhece que o sedentarismo está associado a comportamentos cotidianos que limitam a atividade física (World Health Organization. Physical activity. Washington; 2003).

Antecedentes da Pesquisa

O estudo intitulado “Atividade Física e Sedentarismo em Escolares da Rede Pública e Privada de Ensino em São Luís” teve como objetivo analisar os fatores associados à prática de atividade física e ao tempo médio dedicado a atividades sedentárias entre escolares (Oliveira, T. C. D. et al., pp. 1203–1213, 2010). Trata-se de um estudo transversal com uma amostra representativa de 592 alunos com idades entre 9 e 16 anos, realizado em São Luís, MA, em 2005. Os dados foram coletados por meio de um Inquérito de Atividade Física Recordatório de

24 horas, que incluiu variáveis demográficas, socioeconômicas, atividades físicas praticadas e tempo dedicado a atividades sedentárias. As atividades físicas foram classificadas de acordo com seu equivalente metabólico (MET), permitindo calcular o Índice de Atividade Física para cada aluno. O sedentarismo foi avaliado com base no tempo gasto assistindo TV, usando computador ou jogando. Para as comparações entre proporções, utilizou-se o teste do qui-quadrado, e a análise de regressão linear foi aplicada para estabelecer associações, com as estimativas corrigidas pelo efeito do desenho amostral.

Outro estudo, “Prevalência e Fatores Associados ao Sedentarismo em Adolescentes de Área Urbana”, teve como objetivo determinar a prevalência e os fatores associados ao sedentarismo em adolescentes residentes em áreas urbanas (Oehlschlaeger, M. H. K. et al., pp. 157–163, 2004). Este estudo transversal envolveu uma amostra representativa de 960 adolescentes com idades entre 15 e 18 anos, realizado em 2002 em Pelotas, RS. Os dados foram coletados por meio de um questionário anônimo e autoaplicado, definindo como sedentário o adolescente que praticava atividades físicas por menos de 20 minutos diários e com frequência inferior a três vezes por semana. Variáveis sociodemográficas e comportamentais foram avaliadas, utilizando o teste do qui-quadrado para comparações entre proporções e a regressão de Poisson com ajuste robusto para a análise multivariada, controlando o efeito do delineamento. Os resultados mostraram que ser do sexo feminino, pertencer a uma classe social baixa, ter baixa escolaridade e ter mães com baixa escolaridade estão associados ao sedentarismo.

O estudo “Nível de Atividade Física e Comportamento Sedentário em Escolares” de Silva et al. (2009, pp. 447–457) analisou o nível de atividade física (NAF) e o comportamento sedentário entre estudantes da cidade de Aracaju (SE). Participaram da pesquisa 1.028 escolares de ambos os sexos, com média de idade de 15,38 anos (DP = 2,44) para meninas e 15,24 anos (DP = 2,40) para meninos. Do total da amostra, 24,7% eram crianças e 75,3% adolescentes, com médias de idade de 12,07 (DP = 0,88) e 16,39 anos (DP = 1,72), respectivamente. Os dados foram coletados por meio de um instrumento previamente validado, que avaliou o tempo médio diário de exposição à televisão (hTV) e o nível de atividade física utilizando o questionário PAQ-C (Physical Activity Questionnaire for Children). A análise estatística incluiu métodos descritivos, o teste “t” para amostras independentes, o teste Exato de Fisher e o teste de comparação entre duas proporções, com nível de significância estabelecido em 5% ($p \leq 0,05$).

Os resultados indicaram que os meninos apresentaram escores de atividade física significativamente mais elevados (média de 2,25; DP = 0,60) em comparação às meninas. A prevalência de sedentarismo foi de 72,5% entre as meninas, 89,3% entre os adolescentes e 85,2% considerando o grupo total. No sexo masculino, as prevalências foram de 55,4%, 74,8% e 69,8%, respectivamente. Não foram observadas diferenças significativas no tempo médio de hTV entre os sexos ou entre estudantes sedentários e fisicamente ativos ($p > 0,05$). Constatou-se que: a) há alta prevalência de sedentarismo entre crianças e adolescentes; b) o sexo masculino apresenta nível de atividade física superior ao feminino; c) adolescentes tendem a ser menos ativos do que crianças; d) o tempo médio de exposição à televisão é elevado em toda a amostra.

O estudo “Comportamento Sedentário em Adolescentes Brasileiros: Uma Revisão Sistemática”, realizado por Santos Silva Filho et al. (pp. 1–10, 2020), teve como objetivo descrever os aspectos metodológicos da pesquisa em comportamento sedentário e identificar intervenções para reduzir esse comportamento em adolescentes brasileiros. A busca por dados foi realizada de outubro de 2014 a abril de 2019, utilizando as bases de dados LILACS, PubMed, SciELO e Scopus. Foram incluídos artigos originais publicados em revistas nacionais e internacionais, teses e dissertações disponíveis para download, com amostras que incluíssem adolescentes brasileiros. Foram encontrados 491 estudos, dos quais 38 foram incluídos na síntese qualitativa. Apenas 13,1% dos trabalhos apresentaram desenho experimental, e o tempo de tela foi o indicador mais utilizado para caracterizar o comportamento sedentário, com um ponto de corte frequente de 2 horas/dia, embora tenham sido identificados 17 pontos de corte diferentes. Apenas 13,1% das pesquisas utilizaram medidas objetivas para mensurar o comportamento sedentário. Conclui-se que a falta de padronização nos indicadores e pontos de corte dificulta a comparação dos resultados das pesquisas. Há necessidade de utilizar medidas objetivas para obter informações mais precisas, e há carência de estudos de intervenção para reduzir o comportamento sedentário entre adolescentes brasileiros.

Este trabalho se destaca pela importância de identificar os fatores do sedentarismo em estudantes do Ensino Técnico Integrado ao Médio em Edificações do Instituto Federal de Educação Tecnológica de Alagoas, nos campi Coruripe, Maceió e Palmeira dos Índios. A pesquisa com esse público-alvo é inédita, e os resultados permitirão o desenvolvimento de estratégias para minimizar o sedentarismo.

BASE TEÓRICA

Ausência de Atividades Físicas como Dificuldade Associada ao Sedentarismo em Adolescentes de 15 a 17 Anos

A ausência de atividade física regular é reconhecida como um dos principais fatores de risco para o surgimento de doenças crônicas não transmissíveis, como obesidade, diabetes tipo 2, hipertensão e problemas relacionados ao colesterol. Esse cenário é especialmente preocupante entre os adolescentes. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), mais de 80% dos jovens em todo o mundo não alcançam a recomendação mínima de 60 minutos diários de atividade física de intensidade moderada a vigorosa (WHO, 2020). Este dado é alarmante, considerando a importância da atividade física para um crescimento e desenvolvimento saudáveis durante a adolescência.

A transição da infância para a adolescência é um momento crucial para a formação de hábitos de saúde. Infelizmente, há uma tendência global de diminuição na prática de atividades físicas à medida que os adolescentes crescem. Hallal et al. (2012) destacam que fatores como pressão acadêmica, uso excessivo de dispositivos tecnológicos e a falta de espaços seguros e acessíveis para a prática de esportes estão associados ao sedentarismo entre jovens de 15 a 17 anos (pp. 1277–1287).

Esse contexto ressalta a importância da adolescência como um período determinante para a formação de hábitos saudáveis, especialmente relacionados à atividade física. A falta de exercícios regulares impacta diretamente a saúde física dos jovens, sendo a inatividade considerada um fator de risco para problemas metabólicos, como resistência à insulina, dislipidemia e obesidade (Janssen & LeBlanc, p. 34, 2010). O acúmulo de gordura na região abdominal, comum entre adolescentes sedentários, eleva o risco de doenças cardiovasculares na vida adulta. Além disso, a ausência de atividades físicas pode prejudicar o desenvolvimento saudável de ossos e músculos. Biddle et al. (2019) afirmam que “engajar-se em exercícios regulares é crucial para a mineralização dos ossos e o aumento da massa muscular” (p. 40). Sem essa prática, os adolescentes podem não atingir o pico de massa óssea, aumentando a probabilidade de osteoporose e fraturas na vida adulta.

Além dos impactos físicos, a falta de atividade física está relacionada a questões psicológicas e cognitivas. A prática regular de exercícios é amplamente reconhecida como um fator protetor contra a ansiedade e a depressão em jovens, contribuindo para a melhora do humor, autoestima e bem-estar geral (Reed e Ones, pp. 477–514, 2006). Em contraste, a

inatividade física pode elevar os níveis de estresse e sintomas depressivos, além de prejudicar funções cognitivas como atenção e memória. Pesquisas mostram que adolescentes que se exercitam regularmente tendem a ter um desempenho acadêmico superior àqueles sedentários (Booth et al., p. 58, 2013).

A falta de atividade física entre os jovens está frequentemente ligada a fatores sociais e culturais. Tremblay et al. (2011) afirmam que “a crescente urbanização, a escassez de espaços públicos adequados e seguros para a prática de exercícios, além da influência das mídias digitais, favorecem o comportamento sedentário” (p. 206).

O uso prolongado de dispositivos eletrônicos, como smartphones e videogames, reduz consideravelmente o tempo disponível para a prática de atividades físicas. O apoio da família e da escola é fundamental para incentivar a prática de exercícios; adolescentes que recebem estímulo para se envolver em esportes têm maior probabilidade de se manter fisicamente ativos. No entanto, a falta de políticas públicas eficazes e de um ambiente propício à atividade física constituem barreiras significativas (Sallis et al., p. 130, 2016).

Diante da crescente preocupação com o sedentarismo entre jovens, várias intervenções estão sendo sugeridas. As escolas são consideradas espaços-chave para a promoção de atividades físicas, uma vez que a maior parte dos adolescentes passa boa parte do seu tempo em ambientes escolares. A implementação de programas de educação física que atendam às necessidades e interesses dos jovens pode aumentar consideravelmente os níveis de atividade física (Van Sluijs et al., p. 27, 2007).

Além disso, políticas públicas que garantam acesso seguro a parques, ciclovias e academias, acompanhado de campanhas educativas sobre os benefícios da atividade física, são essenciais. As famílias também desempenham um papel significativo, incentivando a prática conjunta de atividades físicas e limitando o tempo em frente às telas.

O engajamento de profissionais de saúde na orientação e incentivo a um estilo de vida ativo entre os adolescentes pode ser crucial para transformar hábitos sedentários e reduzir os riscos associados à falta de atividade física. A inatividade física representa um desafio significativo que afeta a saúde física, mental e social de adolescentes entre 15 e 17 anos. Para enfrentar essa questão, é necessário adotar uma estratégia abrangente que envolva a colaboração de escolas, famílias, governos e profissionais de saúde, visando criar um ambiente favorável à prática de atividades físicas.

As ações eficazes devem ser apoiadas por políticas públicas e iniciativas comunitárias

que promovam um estilo de vida mais saudável e ativo para os jovens. A prática regular de atividades físicas não apenas reduz o sedentarismo, mas também impacta positivamente a saúde física, mental e social dessa faixa etária. Portanto, aumentar os níveis de atividade física é vital no combate ao sedentarismo, que está associado a diversas repercussões negativas, como obesidade, doenças crônicas, problemas psicológicos e desempenho acadêmico insatisfatório.

O sedentarismo em adolescentes é uma preocupação crescente em todo o mundo, com efeitos negativos na saúde física e mental. De acordo com Pinho e Petroski (1999), “as crianças tornaram-se menos ativas nas últimas décadas, incentivadas pelos avanços tecnológicos” (p. 152). A evolução humana levou a um estilo de vida cada vez mais sedentário, com atividades naturais como caminhar, correr e brincar perdendo relevância.

O sedentarismo pode resultar em uma série de problemas de saúde física, como aumento de peso, obesidade, problemas cardíacos, diabetes tipo 2, hipertensão e enfraquecimento dos músculos e ossos. A falta de atividade física regular também aumenta o risco de lesões quando os adolescentes participam de atividades físicas. Além disso, o sedentarismo está associado a problemas de saúde mental, contribuindo para o estresse, ansiedade e depressão. A prática regular de exercícios libera endorfinas, substâncias químicas que melhoram o humor e controlam os sintomas depressivos.

O sedentarismo pode também afetar o desenvolvimento social dos adolescentes. Passar muito tempo isolado em frente às telas eletrônicas limita as oportunidades de interação social, fundamentais para o desenvolvimento de habilidades sociais e relacionamentos saudáveis. Portanto, é crucial promover um estilo de vida ativo entre os jovens, incentivando a prática de atividades físicas regulares e criando um ambiente que favoreça a saúde e o bem-estar.

Exercícios Aeróbicos

A prática de atividades físicas é amplamente reconhecida como uma das principais formas de promover a saúde, prevenir doenças e melhorar a qualidade de vida. Dentre as diversas modalidades de exercícios, os aeróbicos desempenham um papel crucial no condicionamento físico, na saúde cardiovascular e no bem-estar geral. No entanto, a carência de atividades aeróbicas é uma preocupação crescente em muitas sociedades contemporâneas, especialmente com o aumento do sedentarismo, impulsionado pela tecnologia e pelas novas dinâmicas de trabalho. Este ensaio analisa os efeitos da falta de exercícios aeróbicos na saúde física e mental, discutindo suas consequências diretas e indiretas tanto para o indivíduo quanto para a coletividade, além de enfatizar a importância de iniciativas públicas e campanhas

educativas para incentivar a prática regular dessas atividades.

A ausência de atividades aeróbicas está diretamente relacionada a diversos problemas de saúde, especialmente no que diz respeito ao sistema cardiovascular. Conforme afirmam Mendis, Puska e Norrving (2011), “a falta de exercícios físicos é um dos principais fatores de risco para o surgimento de doenças cardíacas, que permanecem como a principal causa de morte no mundo” (p. 18).

A inatividade prejudica a circulação sanguínea, eleva os níveis de colesterol LDL (o “colesterol ruim”) e reduz o HDL (o “colesterol bom”), aumentando a probabilidade de desenvolver aterosclerose — uma condição caracterizada pelo acúmulo de placas nas artérias, que dificulta o fluxo sanguíneo. Além dos problemas cardiovasculares, a carência de exercícios aeróbicos também contribui para o aumento do Índice de Massa Corporal (IMC) e para a obesidade.

A falta de atividades aeróbicas resulta em fraqueza muscular e diminuição da capacidade pulmonar. Quando os músculos não são adequadamente estimulados pelo exercício, ocorre a perda de massa muscular, um fenômeno conhecido como sarcopenia, que é particularmente comum entre idosos. Segundo Cruz-Jentoft et al. (2010), “esse processo resulta em uma redução da força e da resistência física, podendo comprometer a mobilidade e a autonomia, aumentando assim o risco de quedas e fraturas na terceira idade” (p. 160).

Enquanto os impactos da ausência de exercícios aeróbicos na saúde física são amplamente discutidos, suas implicações na saúde mental também são preocupantes. Há uma vasta gama de pesquisas que demonstram a ligação entre a prática regular de atividades físicas e o bem-estar psicológico. Dishman et al. (2006) afirmam que “a realização de exercícios aeróbicos promove a liberação de neurotransmissores como serotonina, dopamina e endorfina, que induzem sensações de felicidade e bem-estar, além de reduzirem os níveis de cortisol, o hormônio relacionado ao estresse” (pp. 345–356). Assim, a falta de atividades aeróbicas pode aumentar a incidência de transtornos mentais, como depressão e ansiedade. Estudos indicam que pessoas sedentárias apresentam um risco consideravelmente maior de desenvolver sintomas depressivos, além de níveis elevados de estresse e ansiedade (Schuch et al., pp. 631–648, 2018).

A ausência de atividade física também pode agravar problemas de sono. Realizar exercícios aeróbicos regularmente está associado à melhoria na qualidade do sono, auxiliando na regulação do ciclo sono vigília e diminuindo o tempo necessário para adormecer (Kredlow

et al., pp. 427–449, 2015). Portanto, a falta de exercícios pode piorar a insônia, impactando negativamente a saúde mental e a qualidade de vida do indivíduo.

A Importância dos Exercícios Aeróbicos

Os exercícios aeróbicos, também conhecidos como atividades cardiovasculares, consistem na utilização prolongada de grandes grupos musculares em movimentos repetitivos e rítmicos. Exemplos comuns incluem caminhar, correr, nadar, pedalar e dançar. O termo “aeróbico” refere-se ao uso de oxigênio durante o exercício para gerar energia, o que melhora a capacidade do corpo de transportar e utilizar oxigênio de forma eficiente. Isso resulta em benefícios significativos, como o aumento da resistência cardiorrespiratória e a redução do risco de doenças cardiovasculares (Foster & Porcari, 2019).

A Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda que adultos realizem pelo menos 150 minutos de atividade física aeróbica de intensidade moderada por semana, distribuídos em várias sessões. Essa quantidade mínima é suficiente para proporcionar uma série de benefícios à saúde, incluindo a melhora da função cardíaca, o controle do peso corporal, a redução da pressão arterial e o fortalecimento do sistema imunológico. Parte significativa da população mundial não alcança níveis recomendados de atividade, o que resulta em sérias consequências para a saúde pública.

Treinamento de Força

A Importância do Treinamento de Força

O treinamento de força envolve exercícios que utilizam resistência, seja com pesos, equipamentos de ginástica ou o peso do próprio corpo, com o objetivo de promover o desenvolvimento e a tonificação muscular. Diferentemente dos exercícios aeróbicos, que focam no sistema cardiovascular, o treinamento de força se concentra no aumento da massa muscular, na densidade óssea e na força física, além de contribuir para a mobilidade e a correção postural. De acordo com Westcott (2012), “é aconselhável que todos os adultos, incluindo os mais velhos, realizem o treinamento de força de forma regular, pois isso é uma estratégia eficaz para manter a funcionalidade e favorecer a longevidade” (pp. 209–216).

A Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda que, além dos 150 minutos de atividades aeróbicas semanais, os indivíduos pratiquem atividades que fortaleçam os grandes grupos musculares pelo menos duas vezes por semana. No entanto, pesquisas indicam que uma parte significativa da população global não cumpre essas orientações, resultando em consequências negativas para a saúde física e mental.

O treinamento de força, também conhecido como treino de resistência ou musculação, é essencial para aumentar a força e a resistência muscular. Isso ocorre por meio da contração dos músculos contra uma resistência, que pode ser representada por pesos, bandas elásticas ou o peso do próprio corpo. Embora as diretrizes sobre atividade física frequentemente enfatizem o treinamento aeróbico, o treinamento de força é fundamental para a saúde global. A ausência dele ou a falha em integrá-lo adequadamente nas rotinas de exercícios pode ter consequências sérias para o corpo, a saúde mental e o bem-estar geral.

Este ensaio analisa os efeitos da falta de treinamento de força, que vão desde a redução da massa muscular até o aumento do risco de doenças crônicas, além de explorar as repercussões psicológicas e sociais associadas à inatividade nessa área.

Sarcopenia e Diminuição da Massa Muscular

A sarcopenia, caracterizada pela perda gradual de massa e força muscular, é um desafio comum entre os idosos, mas também pode afetar indivíduos mais jovens, especialmente aqueles que levam um estilo de vida sedentário. Pesquisas indicam que a ausência de treinamento de força desempenha um papel crucial na diminuição da massa muscular ao longo do tempo. De acordo com Cruz-Jentoft et al. (2010), “entre os 30 e os 70 anos, essa perda pode atingir até 30% na falta de atividades musculares adequadas” (pp. 412–423). A redução da massa muscular não apenas compromete a força, mas também dificulta a realização de tarefas diárias, aumentando o risco de quedas e fraturas, especialmente entre os mais velhos. A prática regular de treinamento de força é essencial para prevenir essa condição, pois promove o crescimento muscular e a produção de proteínas vitais para a manutenção da saúde muscular.

Diminuição da Densidade Óssea e Aumento do Risco de Osteoporose

A falta de treinamento de força tem um impacto significativo na densidade óssea, elevando o risco de osteoporose, especialmente em mulheres na pós-menopausa. Pesquisas demonstram que o treinamento resistido proporciona melhorias na saúde óssea, pois a carga mecânica aplicada durante esses exercícios estimula a remodelação óssea, resultando em fortalecimento (Maughan et al., pp. 295–317, 2012). Sem essa estimulação, os ossos tornam-se cada vez mais frágeis e vulneráveis a fraturas, particularmente nas regiões do quadril, coluna vertebral e punhos.

Regulamentação do Peso e Metabolismo

A ausência de treinamento de força tem um efeito prejudicial sobre o metabolismo. O músculo é um tecido metabolicamente ativo que consome energia, contribuindo para a queima

de calorias mesmo em repouso. Indivíduos com maior quantidade de massa muscular tendem a ter uma taxa metabólica basal elevada, facilitando o controle de peso. Segundo Phillips (2014), “a carência de exercícios de força pode resultar na diminuição da massa muscular e em um metabolismo mais lento, dificultando a manutenção de um peso corporal saudável e podendo levar a problemas como a obesidade e outras condições metabólicas, incluindo diabetes tipo 2” (pp. 71-77).

Assim como a atividade aeróbica, o treinamento de força traz vantagens significativas para a saúde mental, e sua ausência pode resultar em consequências sérias. A prática regular de exercícios de resistência está associada à melhoria do estado emocional, à diminuição da ansiedade e ao alívio dos sintomas de depressão. Portanto, a falta desse tipo de treinamento pode aumentar a vulnerabilidade a distúrbios psicológicos.

Pesquisas indicam que o treinamento de força pode contribuir para a diminuição dos níveis de cortisol, o hormônio associado ao estresse, ao mesmo tempo em que estimula a produção de endorfinas, substâncias que promovem o bem-estar e o relaxamento (Gordon et al., pp. 566–576, 2017). A falta dessa atividade física pode levar a um aumento nos índices de estresse e ansiedade, especialmente entre aqueles que já enfrentam essas questões.

Além disso, a ausência de exercícios de resistência está associada a um aumento dos sintomas de depressão. Um estudo conduzido por O’Connor e Herring (2010) revelou que pessoas que participam regularmente de programas de treinamento de força apresentam menos sintomas depressivos do que aquelas que não praticam. Isso pode estar relacionado não apenas à resposta biológica ao exercício, mas também ao aumento da confiança e da autoestima resultante do ganho de força física e da sensação de controle sobre o corpo.

Mobilidade e Independência

A falta de treinamento de força impacta significativamente a mobilidade e a capacidade de realizar atividades diárias. A perda de força muscular compromete tarefas simples, como subir escadas, carregar objetos e até mesmo caminhar. Em idades mais avançadas, essa perda de funcionalidade pode levar à dependência de cuidadores e à perda de independência, afetando negativamente a qualidade de vida.

Problemas Posturais e Dores Crônicas

A ausência de força muscular, especialmente nos músculos estabilizadores do corpo, como o core (abdômen e lombar), pode resultar em má postura, uma das principais causas de dores crônicas, especialmente na coluna e nas articulações. “O treinamento de força

desempenha um papel essencial no fortalecimento dos músculos estabilizadores e na prevenção de problemas posturais que podem levar a condições como a dor lombar crônica, que afeta milhões de pessoas ao redor do mundo” (Sedaghati et al., p. 908, 2020).

Prática de Modalidades Esportivas

A prática de esportes vai além da simples execução de atividades físicas; envolve fatores culturais, sociais, educacionais e psicológicos que impactam o ser humano de forma integral. As diversas manifestações esportivas promovem o fortalecimento físico, a socialização, a formação de valores e a adoção de hábitos saudáveis. Entretanto, a ausência de participação em atividades esportivas tem se tornado uma preocupação crescente em várias sociedades contemporâneas, em decorrência do aumento dos estilos de vida sedentários, do uso excessivo de tecnologia e da falta de estímulo institucional. Este ensaio analisa as repercussões da inatividade esportiva em diferentes aspectos da vida, desde a saúde física e mental até o desenvolvimento social, além de discutir estratégias para incentivar a prática esportiva, visando melhorar a qualidade de vida, tanto individual quanto coletiva.

A participação em esportes oferece uma maneira estruturada e competitiva de se manter ativo, seguindo um conjunto de regras. Essa prática não se limita a melhorar a condição física, mas também contribui para o aprimoramento de habilidades sociais, cognitivas e emocionais.

O esporte pode ser praticado individualmente ou em grupo, de forma recreativa ou competitiva, sendo adequado para pessoas de todas as idades. Engajar-se regularmente em atividades esportivas proporciona diversos benefícios, como o fortalecimento do sistema cardiovascular, o aumento da força muscular, a melhoria da coordenação motora e o desenvolvimento de disciplina e trabalho em equipe. Assim, a falta de participação em esportes impede o acesso a oportunidades significativas de crescimento físico e psicológico.

A ausência de atividades esportivas está associada ao aumento da inatividade física, que, por sua vez, tem uma forte correlação com as crescentes taxas de obesidade. A prática regular de esportes ajuda a manter um peso saudável, melhora a proporção entre massa magra e gordura corporal e favorece o gasto energético. Quando os indivíduos não se envolvem em exercícios físicos ou esportes de forma constante, o balanço energético se torna positivo, resultando em ganho de peso e acúmulo de gordura. “A obesidade, por sua vez, está conectada a diversas doenças crônicas, incluindo diabetes tipo 2, hipertensão, doenças cardíacas e alguns tipos de câncer” (Hruby & Hu, pp. 673–689, 2015). Pesquisas mostram que a prática regular de esportes é uma estratégia eficaz tanto na prevenção quanto no tratamento da obesidade, pois

vai além de promover o gasto calórico e também ajuda a aumentar a massa muscular, elevando o metabolismo basal.

Além de influenciar o controle de peso, a ausência de atividade esportiva impacta significativamente a saúde muscular e esquelética. A falta de uma prática regular de exercícios, especialmente aqueles que envolvem movimentos complexos e alta intensidade, pode resultar em sarcopenia (perda de massa muscular) e condições como osteopenia ou osteoporose (diminuição da densidade óssea). “Esportes que proporcionam impacto, como futebol, basquete ou vôlei, são benéficos para a ossificação e o fortalecimento dos ossos, contribuindo para a redução do risco de fraturas e melhorando a mobilidade geral” (Cruz-Jentoft et al., pp. 412–423, 2010).

Ademais, a prática esportiva é fundamental para aprimorar a coordenação motora e o equilíbrio, habilidades cruciais na prevenção de quedas e lesões, especialmente em populações mais velhas. A falta de atividades esportivas não apenas reduz a capacidade física, mas também compromete a funcionalidade em tarefas cotidianas, afetando, assim, a qualidade de vida.

A inatividade física está diretamente relacionada ao aumento do risco de doenças cardiovasculares. Participar regularmente de esportes, especialmente aqueles que exigem esforço cardiovascular contínuo, como ciclismo, corrida ou natação, contribui para a saúde do coração e dos vasos sanguíneos. “Essas atividades ajudam a controlar a pressão arterial, melhorar a circulação sanguínea e reduzir os níveis de colesterol LDL, ao mesmo tempo em que favorecem o aumento do colesterol HDL, conhecido como colesterol bom” (Warburton et al., pp. 801–809, 2006). Aqueles que não se envolvem em atividades esportivas enfrentam um risco maior de desenvolver hipertensão, aterosclerose e outros problemas cardiovasculares, resultantes da falta de estímulo ao sistema cardiovascular e da diminuição da capacidade aeróbica. Portanto, a ausência de práticas esportivas torna as pessoas mais propensas a eventos como infartos e Acidentes Vasculares Cerebrais (AVCs).

A prática frequente de atividades esportivas é reconhecida por proteger contra distúrbios mentais, como depressão e ansiedade. O esporte estimula a liberação de endorfinas e outros neurotransmissores que geram sensações de bem-estar e alegria, auxiliando na diminuição do estresse e na melhoria do humor. “Participar de esportes proporciona uma oportunidade para socialização, o que pode ajudar a combater o isolamento social, um importante fator de risco para questões relacionadas à saúde mental” (Rebar et al., pp. 366–378, 2015). Por outro lado, a falta de atividades esportivas pode levar ao aumento dos níveis

de estresse e ao surgimento de sintomas depressivos.

Em resumo, a prática de esportes é essencial não apenas para a saúde física, mas também para o bem-estar mental e social. Portanto, é fundamental implementar estratégias que incentivem a participação em atividades esportivas, promovendo um estilo de vida ativo e saudável.

Nutrição Inadequada como Fator Associado ao Sedentarismo em Adolescentes de 15 a 17 Anos

A nutrição inadequada é um fator significativo associado ao sedentarismo entre adolescentes de 15 a 17 anos. Uma alimentação desequilibrada e pobre em nutrientes essenciais pode resultar em falta de energia e disposição para a prática de atividades físicas.

Quando os adolescentes não consomem uma dieta balanceada, rica em vitaminas, minerais e proteínas, eles podem desenvolver deficiências nutricionais que impactam negativamente seu desempenho físico e mental. Essa carência de nutrientes pode provocar fadiga, cansaço, falta de concentração e desmotivação, tornando mais difícil a participação em atividades físicas.

Além disso, uma dieta inadequada pode contribuir para o ganho excessivo de peso e obesidade, o que, por sua vez, pode agravar o sedentarismo. O excesso de peso dificulta a realização de exercícios e está associado a problemas de saúde, como doenças cardiovasculares, diabetes e distúrbios articulares, fatores que desencorajam ainda mais os adolescentes a se exercitarem.

É importante destacar que a falta de conhecimento sobre alimentação saudável e a disponibilidade de alimentos ultraprocessados ou pouco nutritivos também são fatores que contribuem para a má nutrição nessa faixa etária.

Portanto, é fundamental investir na educação alimentar e promover hábitos de alimentação saudáveis e balanceados entre os adolescentes, incentivando a prática regular de atividades físicas como forma de prevenir o sedentarismo.

A nutrição desempenha um papel crucial no estilo de vida e no comportamento dos adolescentes, influenciando seu nível de atividade física. Uma alimentação saudável pode ser um fator determinante na prevenção do sedentarismo de várias maneiras:

Nutrientes Essenciais

Uma dieta pobre em nutrientes essenciais, como carboidratos complexos, proteínas magras, vitaminas e minerais, não fornece ao corpo os elementos necessários para funcionar

adequadamente. Essa deficiência pode resultar em fadiga, fraqueza e falta de energia, afetando diretamente a disposição dos adolescentes para se envolverem em atividades físicas e manter um estilo de vida ativo.

Investir em uma alimentação equilibrada não apenas melhora a saúde física, mas também pode aumentar a motivação e o bem-estar geral dos adolescentes, promovendo um ciclo positivo de atividade física e saúde.

Sobrepeso

O sobrepeso e a obesidade entre adolescentes tornaram-se uma preocupação global de saúde pública, e o ambiente escolar desempenha um papel significativo nesse cenário. O sedentarismo, caracterizado pela falta de atividade física, é frequentemente apontado como um dos principais contribuintes para o excesso de peso entre os jovens. Neste texto, examinaremos as principais causas dessa associação entre sobrepeso e sedentarismo, com base em estudos e pesquisas realizadas por especialistas na área.

Uma das principais causas do sobrepeso associado ao sedentarismo em adolescentes no ambiente escolar é a crescente prevalência de comportamentos sedentários, como o uso excessivo de dispositivos eletrônicos e a redução da prática de atividades físicas. Estudos conduzidos por Carson e Janssen (2011) destacam que o tempo gasto em atividades sedentárias, como assistir televisão, jogar videogames e usar computadores, tem aumentado significativamente entre os adolescentes, em detrimento da prática de exercícios físicos.

Além disso, o ambiente escolar muitas vezes não oferece incentivos suficientes para a prática regular de atividades físicas. De acordo com pesquisas de Fairclough e Stratton (2005), a diminuição do tempo dedicado à educação física nas escolas, juntamente com a falta de infraestrutura adequada para a prática de esportes e atividades recreativas, contribui para a adoção de comportamentos sedentários entre os adolescentes. A falta de apoio por parte dos professores e da administração escolar também pode desestimular a participação dos jovens em atividades físicas.

Além disso, é importante considerar a influência do ambiente social e cultural no comportamento sedentário dos adolescentes. Estudos de Salmon e Timperio (2007) destacam que as normas sociais e as expectativas dos pares desempenham um papel significativo na adoção de hábitos sedentários entre os jovens. A pressão para se encaixar em determinados grupos sociais, aliada à disponibilidade de alimentos pouco saudáveis e à promoção de estilos de vida sedentários pela mídia, pode reforçar comportamentos prejudiciais à saúde.

Por fim, é fundamental considerar o papel dos fatores individuais na relação entre sobrepeso e sedentarismo em adolescentes. Estudos de Biddle e Asare (2011) destacam que questões como autoeficácia, motivação e autoimagem corporal podem influenciar a predisposição dos jovens para adotar comportamentos sedentários e desenvolver sobrepeso. A baixa autoestima e a falta de confiança nas habilidades físicas podem impedir os adolescentes de participar de atividades esportivas e recreativas, contribuindo para um estilo de vida sedentário.

Em resumo, o sobrepeso como um fator associado ao sedentarismo em adolescentes no ambiente escolar é uma questão complexa, influenciada por uma variedade de fatores individuais, sociais e ambientais. A promoção de hábitos saudáveis de atividade física, tanto no ambiente escolar quanto na comunidade, é essencial para combater essa tendência preocupante e promover a saúde e o bem-estar dos jovens.

Estudos têm mostrado que o sobrepeso em adolescentes de 15 a 17 anos está frequentemente associado ao sedentarismo. O sedentarismo é caracterizado pela falta de atividade física regular e pela preferência por atividades sedentárias, como assistir televisão, jogar videogame ou passar muito tempo nas redes sociais.

Quando os adolescentes não se envolvem em atividades físicas regulares, seu gasto energético diário diminui, o que pode levar ao acúmulo de gordura corporal e, conseqüentemente, ao sobrepeso. Além disso, a falta de exercício físico pode contribuir para a diminuição da massa muscular, o que também pode afetar negativamente o metabolismo e o controle de peso.

Além disso, o sedentarismo também está associado a outros comportamentos pouco saudáveis, como uma alimentação desequilibrada e o consumo excessivo de alimentos não saudáveis, como fast food e alimentos industrializados ricos em gordura, açúcar e sal. Esses hábitos alimentares pouco saudáveis podem aumentar o risco de sobrepeso e obesidade em adolescentes sedentários.

É importante ressaltar que o sedentarismo em adolescentes está relacionado não apenas a fatores individuais, como preferências pessoais e falta de motivação, mas também a fatores ambientais, como a falta de espaços adequados para a prática de atividades físicas nas comunidades em que vivem. Portanto, é necessário não apenas incentivar os adolescentes a serem mais ativos, mas também melhorar o ambiente no qual eles estão inseridos, oferecendo oportunidades e recursos para a prática de atividades físicas.

Para combater o sobrepeso e o sedentarismo em adolescentes, é essencial promover a importância da atividade física regular e de uma alimentação saudável desde cedo, educando-os sobre os benefícios de um estilo de vida ativo. Também é importante envolver pais, escolas e comunidades na promoção de hábitos saudáveis e na criação de ambientes favoráveis à prática de atividades físicas.

O sobrepeso pode ser um fator associado ao sedentarismo em adolescentes de 15 a 17 anos. Essa relação pode ser complexa e multifacetada, com várias interações e influências. Abaixo algumas maneiras pelas quais o sobrepeso pode estar relacionado ao sedentarismo nessa faixa etária.

Adolescentes com sobrepeso podem experimentar dificuldades físicas ao se envolver em atividades físicas. O excesso de peso pode causar desconforto nas articulações, dificultando o movimento e tornando a atividade física menos atraente.

Os adolescentes fazem parte de parcela especial da população, pois a criação de hábitos saudáveis para a saúde nos primeiros anos de vida, como por exemplo a prática regular e contínua de atividades físicas, evita o sedentarismo e previne Doenças Crônicas Não Transmissíveis – DCNT (Brasil, 2011; Lottenberg, Glezer, Turatti, 2007). A OMS destaca que o estilo de vida sedentário está entre as principais causas de doenças crônicas não transmissíveis (OMS, 2010).

A literatura aponta que a adoção de um estilo de vida pouco saudável, com diminuição de atividade física está fortemente relacionada ao desenvolvimento e a manutenção da obesidade, a qual tem sido descrita como um importante problema de saúde pública, pois sua prevalência cresce a níveis alarmantes (Silva et al., 2008).

Obesidade

A obesidade é um problema de saúde pública que cresce a passos largos em todo o mundo, e os adolescentes não estão imunes a essa tendência alarmante. No ambiente escolar, diversos fatores contribuem para o aumento dos índices de obesidade entre os jovens. Neste texto, exploraremos algumas das principais causas desse fenômeno, com base em estudos e pesquisas realizadas por especialistas na área.

Uma das principais causas da obesidade em adolescentes no ambiente escolar é a má alimentação. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), o consumo excessivo de alimentos ricos em gorduras saturadas, açúcares e calorias vazias está diretamente relacionado ao aumento da prevalência de obesidade entre os jovens. Pesquisas realizadas por Ludwig et

al. (2018) destacam que a disponibilidade de alimentos altamente processados e pobres em nutrientes nas cantinas escolares e nas proximidades das escolas contribui para padrões alimentares inadequados.

Além da alimentação deficiente, o sedentarismo é outro fator crucial no desenvolvimento da obesidade entre os adolescentes. De acordo com estudos de Janssen e LeBlanc (2010), o aumento do tempo dedicado a atividades sedentárias, como o uso excessivo de dispositivos eletrônicos e a redução da prática de exercícios físicos, está associado a um maior risco de obesidade. A falta de incentivo para a prática de atividades físicas nas escolas, acompanhado da diminuição do tempo destinado à educação física, agrava essa situação preocupante.

É igualmente importante considerar o impacto do ambiente escolar na saúde emocional dos adolescentes e seu relacionamento com a obesidade. Estudos de Gundersen e Mahatmya (2010) evidenciam que o estresse relacionado ao desempenho acadêmico, a pressão social e a baixa autoestima podem levar os jovens a recorrer à comida como forma de lidar com suas emoções, aumentando o risco de desenvolver obesidade. Além disso, “o bullying e a discriminação baseada no peso também são fatores que contribuem para o aumento da obesidade entre os adolescentes” (Puhl e King, 2013).

Por fim, a influência do ambiente familiar e comunitário na prevalência da obesidade não pode ser subestimada. Pesquisas de Birch e Ventura (2009) ressaltam que padrões alimentares e de atividade física são moldados pelo ambiente familiar, pelo acesso a alimentos saudáveis e pela segurança e qualidade dos espaços públicos destinados à prática de exercícios. Portanto, políticas públicas que promovam a oferta de alimentos saudáveis, incentivem a prática de atividades físicas e criem ambientes escolares e comunitários mais favoráveis são essenciais para prevenir e combater a obesidade entre os adolescentes.

Em síntese, a obesidade entre adolescentes no ambiente escolar é um problema multifacetado, influenciado por diversos fatores inter-relacionados. A má alimentação, o sedentarismo, o estresse emocional e a influência do ambiente familiar e comunitário são algumas das principais causas desse fenômeno preocupante. Para enfrentar esse desafio de saúde pública, são necessárias intervenções abrangentes e coordenadas que abordem não apenas os aspectos individuais, mas também os fatores ambientais e sociais que contribuem para a obesidade entre os adolescentes.

A literatura aponta que “a adoção de um estilo de vida pouco saudável, com diminuição

da atividade física, está fortemente relacionada ao desenvolvimento e à manutenção da obesidade, a qual tem sido descrita como um importante problema de saúde pública, pois sua prevalência cresce a níveis alarmantes” (Silva et al., 2008).

O sobrepeso e a obesidade entre adolescentes tornaram-se uma preocupação global de saúde pública, sendo o ambiente escolar um fator relevante nesse contexto. O sedentarismo, caracterizado pela ausência ou insuficiência de atividade física regular, é frequentemente apontado como um dos principais contribuintes para o excesso de peso entre jovens. Este texto examina as principais causas dessa associação, com base em evidências científicas e pesquisas recentes.

Uma das causas centrais do sobrepeso associado ao sedentarismo em adolescentes no ambiente escolar é o aumento dos comportamentos sedentários, como o uso excessivo de dispositivos eletrônicos e a redução da prática de atividades físicas. Carson e Janssen (2011, p. 274) destacam que o tempo dedicado a atividades como assistir televisão, jogar videogame e utilizar computadores tem aumentado significativamente entre os adolescentes, substituindo práticas mais ativas.

Adicionalmente, muitos ambientes escolares não oferecem incentivos adequados para a prática regular de atividades físicas. Segundo Fairclough e Stratton (2005, pp. 217–236), a redução do tempo destinado à educação física, somada à falta de infraestrutura apropriada para esportes e recreação, contribui para a adoção de comportamentos sedentários. A ausência de incentivo por parte dos professores e da gestão escolar também pode desestimular a participação dos jovens em atividades físicas.

O ambiente social e cultural exerce, igualmente, forte influência sobre o comportamento sedentário dos adolescentes. Salmon e Timperio (2007, pp. 1241–1250) apontam que normas sociais e expectativas dos pares têm impacto significativo na formação de hábitos de vida. A pressão para se adequar a determinados grupos, a fácil disponibilidade de alimentos pouco saudáveis e a promoção de estilos de vida sedentários pela mídia reforçam comportamentos prejudiciais à saúde.

Fatores individuais também desempenham um papel importante na relação entre sobrepeso e sedentarismo. Conforme Biddle e Asare (2011, pp. 886–895), variáveis como autoeficácia, motivação e imagem corporal influenciam a predisposição dos adolescentes para comportamentos sedentários. A baixa autoestima e a falta de confiança nas habilidades físicas podem afastá-los da prática de atividades esportivas, consolidando um estilo de vida inativo.

O sedentarismo contribui para o acúmulo de gordura corporal, uma vez que reduz o gasto energético diário. Além disso, a diminuição da prática de exercícios físicos pode resultar na perda de massa muscular, o que impacta negativamente o metabolismo e o controle do peso. Esse estilo de vida está frequentemente associado a outros comportamentos pouco saudáveis, como o consumo elevado de fast foods e alimentos ultraprocessados ricos em gorduras, açúcares e sódio, aumentando o risco de sobrepeso e obesidade.

Cabe destacar que o sedentarismo é influenciado não apenas por preferências individuais, como a falta de motivação ou de interesse, mas também por fatores ambientais, incluindo a escassez de espaços públicos seguros e adequados para atividades físicas. Dessa forma, o enfrentamento do sobrepeso e do sedentarismo entre adolescentes requer intervenções que envolvam a escola, a família e a comunidade.

Promover hábitos saudáveis desde a infância, com incentivo à atividade física regular e a uma alimentação equilibrada, é essencial para prevenir o sedentarismo e as doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), como alerta o Ministério da Saúde (2011) e Lottenberg, Glezer e Turatti (2007, pp. 204–208). A Organização Mundial da Saúde (OMS, 2010) também destaca que o estilo de vida sedentário está entre os principais fatores de risco para o desenvolvimento dessas doenças.

Como enfatizam Silva et al. (2008, pp. 447–457), a adoção de estilo de vida inativo, aliados a padrões alimentares inadequados, está fortemente relacionada ao crescimento alarmante da obesidade, configurando um grave problema de saúde pública.

Assim, torna-se imprescindível investir em políticas públicas, programas escolares e ações comunitárias que incentivem a prática de atividades físicas, promovam ambientes saudáveis e contribuam para a formação de uma geração mais ativa e saudável.

Excesso de Nutrientes

As deficiências nutricionais entre adolescentes têm se tornado uma preocupação crescente de saúde pública, especialmente quando associadas ao sedentarismo no ambiente escolar. Neste texto, exploraremos as principais causas dessa problemática, destacando como um estilo de vida sedentário pode contribuir para deficiências nutricionais em jovens, com base em estudos e pesquisas realizadas por especialistas na área.

Uma das principais causas de deficiências nutricionais entre adolescentes é a falta de acesso a uma alimentação adequada e balanceada. Segundo dados da Organização Mundial da Saúde (OMS), muitos jovens apresentam uma dieta pobre em nutrientes essenciais, com

consumo insuficiente de frutas, vegetais, proteínas magras e grãos integrais. Estudos de Story e Neumark-Sztainer (2005) evidenciam que a disponibilidade de alimentos altamente processados e pouco nutritivos nas cantinas escolares e nas proximidades contribui para padrões alimentares inadequados entre os adolescentes.

Além da má alimentação, o sedentarismo desempenha um papel significativo no desenvolvimento de deficiências nutricionais. A falta de atividade física regular pode comprometer a absorção de nutrientes e o metabolismo, tornando os jovens mais suscetíveis a deficiências de vitaminas e minerais. Pesquisas de Bélanger et al. (2011) demonstram que o tempo excessivo gasto em atividades sedentárias, como assistir televisão e usar dispositivos eletrônicos, está associado a uma menor ingestão de alimentos ricos em nutrientes.

Outro fator relevante é a influência do ambiente escolar na promoção de hábitos alimentares saudáveis e na prática de atividades físicas. Estudos de Mâsse et al. (2012) destacam que políticas escolares que promovem o acesso a alimentos nutritivos, como programas de alimentação escolar e educação nutricional, desempenham um papel crucial na prevenção de deficiências nutricionais. Da mesma forma, a inclusão de atividades físicas regulares no currículo escolar e a criação de ambientes favoráveis à prática de exercícios são estratégias eficazes para combater o sedentarismo e promover a saúde dos adolescentes.

Além disso, é importante considerar os determinantes sociais e econômicos na prevalência de deficiências nutricionais. Estudos de Darmon e Drewnowski (2015) ressaltam que famílias de baixa renda enfrentam maiores dificuldades para acessar alimentos saudáveis e nutritivos, o que pode aumentar a vulnerabilidade a deficiências nutricionais entre os jovens. Portanto, políticas públicas que visem reduzir desigualdades sociais e econômicas e promover acesso equitativo a alimentos saudáveis são essenciais para abordar essa questão de forma abrangente.

Em suma, as deficiências nutricionais entre adolescentes no ambiente escolar são influenciadas por uma série de fatores inter-relacionados, incluindo hábitos alimentares inadequados, sedentarismo, ambiente escolar e determinantes sociais. Para enfrentar esse desafio de saúde pública, são necessárias intervenções abrangentes que abordem não apenas os aspectos individuais, mas também os fatores ambientais e sociais que contribuem para deficiências nutricionais entre os adolescentes.

Infraestrutura no Ambiente Escolar como Dificuldade Associada ao Sedentarismo em Adolescentes

O sedentarismo entre adolescentes é uma questão de saúde pública cada vez mais relevante. “Diversos fatores contribuem para esse comportamento, incluindo as barreiras físicas presentes no ambiente escolar. Essas barreiras podem limitar as oportunidades para a prática de atividades físicas, contribuindo para um estilo de vida sedentário” (Silva, K. S., Lopes, A. S., & Silva, J. R. M., 2007).

Espaço nas Escolas

A carência de estruturas apropriadas, como campos esportivos, academias e espaços de lazer, pode desestimular a prática de atividades físicas. Escolas com infraestrutura deficiente impõem limitações significativas à participação dos alunos em exercícios físicos durante o horário escolar. O ambiente escolar desempenha um papel essencial na promoção da saúde e na formação de hábitos saudáveis entre os jovens. Contudo, várias barreiras físicas presentes nesse contexto podem contribuir para o sedentarismo. Neste texto, abordaremos as principais dificuldades físicas encontradas nas escolas e como elas estão ligadas ao sedentarismo entre os jovens, com base em estudos e investigações realizadas por especialistas na área.

Uma das principais barreiras físicas que contribuem para o sedentarismo entre adolescentes escolares é a falta de espaços adequados para a prática de atividades físicas. Muitas escolas enfrentam limitações de infraestrutura, como a ausência de quadras esportivas, campos de jogos e áreas verdes, dificultando a realização de exercícios durante o período escolar. Estudos de Lopes et al. (2016) destacam que a falta de espaços seguros e atrativos para atividades físicas pode desencorajar os adolescentes a se engajarem em exercícios durante os intervalos ou após as aulas.

Além disso, a escassez de equipamentos esportivos e materiais adequados representa uma barreira significativa para a prática de atividades físicas no ambiente escolar. Segundo pesquisa realizada por Owen et al. (2017), muitas escolas enfrentam restrições orçamentárias que limitam o acesso a equipamentos esportivos, como bolas, raquetes, cones e redes. A falta de materiais necessários para a realização de atividades físicas pode tornar as aulas de educação física menos atrativas e desafiadoras, contribuindo assim para o sedentarismo entre os adolescentes.

Diante desse cenário, é crucial que as escolas e as políticas educacionais priorizem a melhoria da infraestrutura física e a disponibilização de equipamentos adequados, promovendo

um ambiente mais propício à prática de atividades físicas e, conseqüentemente, à formação de hábitos saudáveis entre os jovens.

Áreas Esportivas

Outra barreira física comum é a falta de acesso a instalações adequadas para atividades físicas ao longo do ano, especialmente em regiões com condições climáticas adversas. Estudos de Salmon e Timperio (2007) destacam que as condições climáticas podem limitar a prática de atividades ao ar livre, fazendo com que os adolescentes passem mais tempo em ambientes fechados e sedentários. A ausência de ginásios ou outras instalações internas para a prática de atividades físicas pode, portanto, contribuir para um estilo de vida mais sedentário entre os jovens.

Além das limitações físicas do ambiente escolar, é importante considerar as atitudes e práticas dos educadores em relação à promoção da atividade física entre os alunos. Pesquisas de Cradock et al. (2015) indicam que a falta de apoio dos professores de educação física, a ênfase excessiva em atividades sedentárias, como assistir televisão ou usar dispositivos eletrônicos, e a escassez de incentivo para a participação em atividades físicas extracurriculares também podem contribuir para o sedentarismo.

Em resumo, as barreiras físicas encontradas no ambiente escolar desempenham um papel significativo no aumento do sedentarismo entre adolescentes. A falta de espaços e equipamentos adequados, as restrições climáticas e as atitudes dos educadores podem dificultar o acesso e a participação em atividades físicas, comprometendo a saúde e o bem-estar dos jovens. Portanto, é crucial que escolas e comunidades trabalhem em conjunto para superar essas barreiras e promover um ambiente escolar mais propício à prática de atividades físicas.

No contexto escolar, a Educação Física deve ir além de simples habilidades motoras. Segundo Souza Júnior et al. (1992), essa disciplina surgiu na Europa no final do século XVIII e início do XIX, em um momento em que a sociedade burguesa buscava construir um “novo homem”: mais forte, ágil e empreendedor. Freire (1989) atribui à Educação Física o papel de ensinar movimentos, respeitando as individualidades da criança e estimulando a liberdade e a criatividade.

Os professores de Educação Física devem adaptar as atividades às condições e interesses dos alunos, respeitando suas características e conhecimentos prévios. A participação em atividades físicas traz benefícios não apenas para a saúde, mas também para a comunicação e a expressão de sentimentos, proporcionando lazer e melhor qualidade de vida. Segundo

Guimarães et al. (2001), a Educação Física é fundamental para a formação de atitudes e valores nas crianças.

De acordo com Gallardo (2004), o desenvolvimento humano é impulsionado por relações sociais, que se estabelecem através da aprendizagem e da educação. Para isso, é necessário promover um ambiente que favoreça a prática de atividades físicas. A falta de espaços adequados para a prática de atividades físicas é, portanto, uma das principais dificuldades que contribuem para o sedentarismo, especialmente entre adolescentes e jovens. “A ausência de infraestrutura adequada pode desmotivar a prática regular de exercícios e comprometer o desenvolvimento físico e social dessa população” (Sallis et al., 2016).

Equipamentos Adequados para a Prática

A carência de equipamentos adequados se manifesta de forma mais acentuada nas regiões urbanas de baixa renda, onde frequentemente faltam parques públicos ou locais seguros para a prática de atividades esportivas. Essa situação resulta em desigualdades na saúde e no desenvolvimento físico, com jovens de comunidades vulneráveis apresentando índices de atividade física abaixo do esperado (Bauman et al., 2012). A falta de um planejamento urbano voltado para a criação de áreas públicas destinadas ao esporte e ao lazer torna mais grave essa questão. Muitas vezes, a urbanização desordenada prioriza edificações residenciais e comerciais, relegando a construção de praças, ciclovias e outras infraestruturas que incentivem a atividade física a um segundo plano.

Mesmo quando existem espaços destinados à prática de atividades físicas, muitos não oferecem a segurança e a manutenção necessárias, desestimulando seu uso. “A ausência de iluminação, a insegurança e a violência nas redondezas de parques e áreas de lazer podem afastar os jovens dessas atividades” (Ding et al., 2016). Essa escassez de espaços adequados e seguros representa um obstáculo significativo para que adolescentes e jovens adotem um estilo de vida saudável.

Portanto, é essencial que políticas públicas sejam implementadas para criar e preservar locais seguros e acessíveis, a fim de combater o sedentarismo e promover a saúde física e mental dessa população. A criação de um ambiente que incentive a prática de atividades físicas é fundamental para garantir que todos os jovens tenham oportunidades equitativas de se engajar em um estilo de vida ativo e saudável.

Acesso aos espaços

O acesso à infraestrutura do ambiente escolar exerce um papel determinante na

promoção da prática de atividades físicas entre adolescentes, influenciando diretamente seus níveis de sedentarismo (Ferreira & Silva, 2020). A ausência ou inadequação de espaços como quadras esportivas, ginásios, áreas de lazer e equipamentos apropriados dificulta a adoção de comportamentos ativos no cotidiano escolar.

Embora muitos estudantes relatem uma percepção positiva sobre os espaços físicos disponíveis, o acesso efetivo a esses locais é frequentemente limitado por fatores como a precariedade estrutural, a ausência de manutenção, a escassez de materiais esportivos e a inexistência de políticas institucionais que incentivem o uso regular dessas instalações (Brasil, 2018; Barros & Gomes, 2021). Essa limitação compromete o desenvolvimento de hábitos saudáveis e reduz as oportunidades para a prática de atividades físicas no ambiente escolar, contribuindo significativamente para o aumento do comportamento sedentário entre adolescentes (Hallal et al., 2012).

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (2020), adolescentes devem realizar, pelo menos, 60 minutos diários de atividade física de intensidade moderada a vigorosa, sendo a escola um espaço estratégico para a concretização dessa recomendação. Entretanto, a inadequação da infraestrutura escolar representa uma barreira ambiental importante, dificultando o alcance dessas metas e favorecendo o sedentarismo.

Dessa forma, torna-se imprescindível que gestores educacionais e formuladores de políticas públicas priorizem investimentos na qualificação dos espaços escolares, assegurando ambientes seguros, acessíveis e estimulantes para a prática de atividades físicas. A superação dessas barreiras estruturais é essencial para o fortalecimento de estratégias integradas de promoção da saúde e prevenção do sedentarismo na adolescência (Malina & Boreham, 2022).

BASE LEGAL

O Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA), Lei Federal nº 8.069, de 13 de julho de 1990, regulamenta o artigo 227 da Constituição Federal, definindo crianças e adolescentes como sujeitos de direitos que estão em condição peculiar de desenvolvimento. Essa legislação assegura a necessidade de proteção integral e prioritária por parte da família, da sociedade e do Estado.

Em consonância com a doutrina de proteção integral, o ECA estabelece a integração operacional dos órgãos e instituições públicas com entidades da sociedade civil. Essa cooperação visa garantir a proteção dos direitos, responsabilizar ações ou omissões que violem esses direitos, aplicar os instrumentos previstos pelo sistema e promover a interação entre os diversos atores envolvidos.

Os adolescentes, definidos como indivíduos entre 12 e 18 anos pela Lei 8.069/90, devem consolidar a criação de hábitos saudáveis por meio da prática de atividades físicas, que sejam igualmente lúdicas e fundamentadas em bases teóricas e científicas. Isso é crucial para otimizar o tempo dedicado a atividades diversas, tanto na vida escolar quanto no convívio social, promovendo mudanças positivas em sua saúde e estabelecendo hábitos saudáveis (Cooper Institute, 2017).

A Lei de Diretrizes e Bases da Educação (LDB, 1996) e os Parâmetros Curriculares Nacionais (PCNs, 1997) não apenas servem como referenciais para o ensino de Educação Física nas escolas, mas também oferecem importantes possibilidades pedagógicas para integrar essa disciplina à proposta educativa das instituições.

Os Parâmetros Curriculares Nacionais enfatizam que a educação escolar deve capacitar os alunos a: “Compreender a cidadania como participação social e política, bem como o exercício de direitos e deveres políticos, civis e sociais, adotando, no dia a dia, atitudes de solidariedade, cooperação e repúdio às injustiças, respeitando o outro e exigindo o mesmo respeito em retorno. Posicionar-se de maneira crítica, responsável e construtiva nas diferentes situações sociais, utilizando o diálogo como forma de mediar conflitos e tomar decisões coletivas” (PCNs, p. 189, 1997).

Quadro da Matriz de Variáveis

| Variável | Definição | Dimensões | Indicadores | Técnicas e instrumentos |
|---|---|---|---|---|
| Dificuldades Associadas ao Sedentarismo em Adolescentes | A falta de prática regular de exercícios físicos resulta em consequências prejudiciais em várias dimensões da saúde, especialmente na saúde física. Além disso, uma alimentação deficiente e obstáculos físicos no ambiente escolar agravam essas questões (Strong et al., 2005). | Ausência de Atividades Físicas | Exercícios aeróbicos -Corrida -Caminhada -Ciclismo -Natação -Dança | Técnicas: Enquete, IMC e a Observação. Instrumento: Questionário e Roteiro da observação |
| | | | Treinamento de força -Musculação -Futebol -Arremesso de peso -Salto em distância -Salto em altura | |
| | | | Práticas esportivas -Badminton -Esporte coletivo -Basquete -Voleibol -Handebol | |
| | | Nutrição Inadequada Refere-se ao desequilíbrio na ingestão de nutrientes, seja por excesso ou deficiência, frequentemente associado ao desenvolvimento de sobrepeso e obesidade, resultantes da ingestão calórica superior ao gasto energético (WHO, 2021). | -Sobrepeso -IMC | |
| | | | -Obesidade | |
| | | | -Excesso de nutrientes | |

| | | | | |
|--|--|--|---|--|
| | | <p>Infraestrutura no Ambiente Escolar A carência de estruturas apropriadas, como campos esportivos, academias e espaços de lazer, pode desestimular a prática de atividades físicas. Escolas com infraestrutura deficiente oferecem limitações significativas para que os alunos participem de exercícios físicos durante o horário escolar. (Lopes e cols 2016)</p> | <p>-Espaço nas escolas -Áreas esportivas. -Acesso aos espaços para a prática de atividades físicas nas horas vagas.</p> | |
|--|--|--|---|--|

Fonte própria

Este quadro apresenta uma visão clara das variáveis em estudo, suas definições, dimensões relevantes, indicadores associados e as técnicas ou instrumentos utilizados para a coleta de dados.

MARCO METODOLÓGICO

Tipo da Pesquisa: Esta pesquisa adota uma abordagem quantitativa.

Nível de conhecimento: Descritiva.

Desenho da pesquisa: Não experimental.

Universo: O universo da pesquisa é composto por 178 estudantes regularmente matriculados nos primeiros anos do Curso Técnico em Edificações Integrado ao Ensino Médio nos campi mencionados.

População: Está constituída de 40 estudantes que apresentaram Índice de Massa Corporal (IMC) ≥ 25 , conforme os critérios da Organização Mundial da Saúde (OMS), totalizando 40 estudantes (22,5% do universo).

Amostragem

Não tivemos amostragem, pois todos os participantes foram incluídos na pesquisa.

Distribuição por Campus e Turma

O quadro a seguir apresenta a distribuição dos estudantes por campus, turma, número total de matriculados e número de estudantes com IMC elevado.

| Campus | Turma | 178 (Universo) Estudantes Matriculados | 40 (População) Estudantes com IMC \geq | Percentual (%) |
|--------------------|--------------------|---|--|---------------------------|
| Coruripe | 211 (Manhã) | 36 | 10 | 27,8% |
| Coruripe | 221 (Tarde) | 34 | 7 | 20,6% |
| Maceió | 221A (Manhã) | 39 | 5 | 12,8% |
| Maceió | 221B (Tarde) | 25 | 8 | 32,0% |
| Palmeira Índios | dos 211 (Manhã) | 21 | 5 | 23,8% |
| Palmeira Índios | dos 221 (Tarde) | 23 | 5 | 21,7% |
| Total | | 178 | 40 | 22,5% |

Nota: Toda a população identificada foi incluída na análise. Não houve amostragem.

Delimitação Operacional das Variáveis

Para a estruturação da análise, as variáveis da pesquisa foram definidas operacionalmente, considerando suas características e métodos de mensuração. As variáveis foram classificadas em quantitativas ou categóricas, conforme a natureza dos dados coletados. Essa delimitação assegura a padronização dos procedimentos de coleta, organização e análise, permitindo uma interpretação precisa dos resultados. O quadro a seguir apresenta a descrição detalhada das variáveis analisadas neste estudo, especificando seus respectivos tipos e formas.

Este marco metodológico estabelece as bases para a pesquisa, definindo claramente o tipo de estudo, a população-alvo e as variáveis a serem analisadas.

Técnica e instrumentos de Coleta de Dados

A coleta de dados foi realizada por meio de:

Técnica: Enquete/IMC/Observação.

Instrumento: Questionário (para a enquete) e roteiro de observação (para a observação)

- **Questionário estruturado**, aplicado em laboratório de informática, via Google Forms, sob supervisão do pesquisador durante aulas de Educação Física;
- **Roteiro de Observação das Áreas de Atividades Físicas dos Campi do IFAL**
A infraestrutura física disponível nos campi para a prática de atividades esportivas e corporais foi analisada através de um formulário (Apêndice nº 14), identificando potencialidades e limitações para o desenvolvimento de ações de promoção da saúde e combate ao sedentarismo entre os estudantes.

Campus Coruripe

Áreas de Atividades Físicas disponíveis:

- Ginásio Poliesportivo
- Campo de Futebol Society
- Quadra de Areia

Campus Maceió

Áreas de Atividades Físicas disponíveis:

- 2 Ginásios Poliesportivos
- Campo de Futebol
- Pista de Atletismo
- Piscina

- Quadra de Areia

Campus Palmeira dos Índios

Áreas de Atividades Físicas disponíveis:

- Ginásio Poliesportivo
- Campo de Futebol Society
- Pista de Atletismo
- Quadra de Areia

Validação do Instrumento

O questionário foi avaliado por três especialistas doutores nas áreas de Nutrição em Saúde Pública, Ciências da Saúde e Ciências da Educação. A consistência interna dos itens foi avaliada por meio do Coeficiente Alfa de Cronbach, desenvolvido por Lee Cronbach em 1951, o qual mensura o grau de correlação entre os itens de um instrumento de pesquisa, indicando sua confiabilidade interna (Matthiensen, 2011, p. 300).

Para a validação utilizamos a seguinte fórmula:

$$b = \frac{22}{22 + 0} \times 100 = 1$$

$$22 + 0$$

Onde:

b é o número de itens (22 questões) do questionário, dividido pelo número de questões validadas mais o número de questões rejeitadas (0 questões), vezes 100, igual a 1.

Geralmente, um valor acima de 0,7 é considerado aceitável.

Procedimentos de Análise de Dados

Foram realizados:

- **Estatística Descritiva:**
 - Cálculo de frequências absolutas e relativas para variáveis categóricas;
- **Análises Gráficas:**
 - Elaboração de tabelas e gráficos para a apresentação visual dos dados.

Considerações Éticas

A pesquisa foi conduzida de acordo com as diretrizes da Resolução nº 466/2012 e Resolução nº 510/2016 do Conselho Nacional de Saúde, assegurando:

- Obtenção do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) dos responsáveis legais dos participantes da pesquisa.
- Garantia do anonimato e sigilo das informações.
- Ambiente seguro e privativo para aplicação dos instrumentos.
- Disponibilização de suporte psicológico, caso necessário.
- Divulgação dos resultados de forma ética à comunidade escolar.
- O questionário foi avaliado por especialistas.

Estrutura da Apresentação

Os dados coletados foram apresentados e analisados de maneira sistemática, utilizando instrumentos estatísticos como gráficos de barras e de pizza, com o objetivo de facilitar a visualização e compreensão dos resultados. A análise seguiu quatro etapas principais: apresentação, descrição, análise e interpretação dos dados.

Apresentação dos Dados

Os dados obtidos foram organizados em gráficos que evidenciam as frequências e proporções das respostas. Gráficos de barras foram utilizados para representar comparações entre categorias, enquanto gráficos de pizza ilustraram a distribuição percentual dos dados.

Descrição dos Dados

Cada gráfico foi acompanhado por uma breve descrição, destacando os valores numéricos mais relevantes, como as maiores e menores frequências, além de identificar tendências ou padrões nas respostas.

Análise dos Dados

A análise consistiu em observar relações entre os dados, possíveis correlações e o comportamento geral das respostas. Nesta etapa, buscou-se compreender o que os números indicam, considerando o contexto do estudo.

Interpretação dos Dados

Por fim, os dados foram interpretados à luz dos objetivos da pesquisa, confrontando os resultados com a literatura existente. Essa interpretação refletiu sobre possíveis causas, implicações e significados das respostas observadas, contribuindo para uma compreensão mais profunda dos fenômenos estudados.

Informações Preliminares

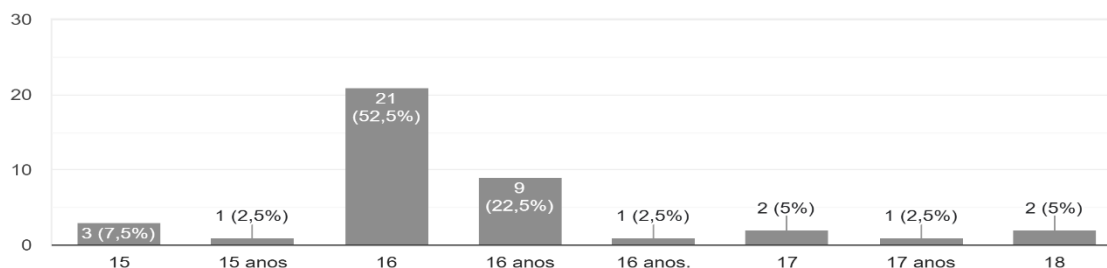
A presente pesquisa teve como objetivo analisar fatores associados ao sedentarismo em adolescentes com sobrepeso ou obesidade, matriculados nos primeiros anos do Curso Técnico em Edificações Integrado ao Ensino Médio dos campi Coruripe, Maceió e Palmeira dos Índios

do IFAL. Os dados coletados por meio de questionário estruturado permitiram identificar aspectos comportamentais, motivacionais e ambientais que influenciam os níveis de atividade física e o estilo de vida dos participantes.¹

Idade dos Participantes da Pesquisa

A amostra foi composta por 40 estudantes com Índice de Massa Corporal (IMC) ≥ 25 , representando 22,5% do universo de 178 alunos. Dentre os participantes, a faixa etária predominante foi de 16 anos, concentrando 77,5% dos estudantes com sobrepeso ou obesidade. Esse dado é consistente com a literatura, que identifica a adolescência intermediária como uma fase crítica para o acúmulo de peso corporal devido à combinação de alterações hormonais, maior autonomia alimentar e redução da prática de atividades físicas regulares (WHO, 2021).

Qual a idade do participante da pesquisa?



Fonte própria

Apresentação dos Dados

A população investigada foi composta por 40 alunos, de um total de 178 adolescentes ingressantes nos três Campi do IFAL. Os critérios de inclusão envolveram estudantes com Índice de Massa Corporal (IMC) ≥ 25 , conforme a classificação utilizada pela Organização Mundial da Saúde (WHO, 2021). Os dados foram analisados com base na distribuição etária.

Descrição dos Dados

A distribuição etária dos 40 alunos identificados com IMC ≥ 25 foi a seguinte:

- 77,5% (31 alunos) tinham 16 anos;
- 10% (4 alunos) tinham 15 anos;
- 7,5% (3 alunos) tinham 17 anos;
- 5% (2 alunos) tinham 18 anos.

¹ Informações preliminares acrescentam dados importantes a pesquisa.

Análise dos Dados

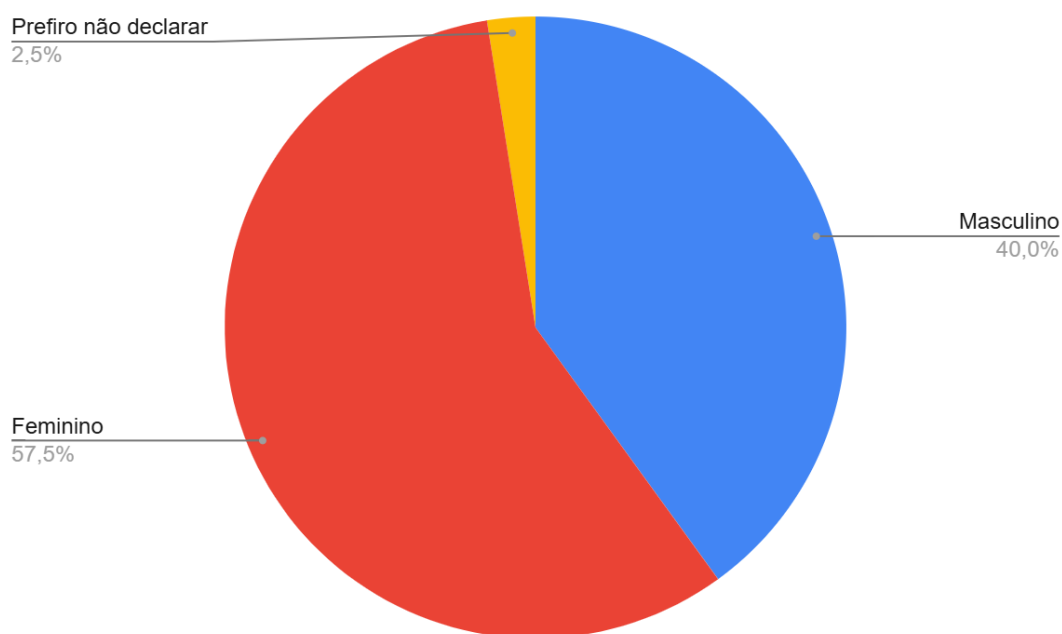
Essa distribuição revela uma maior prevalência de estudantes com sobrepeso e obesidade na faixa etária de 16 anos, o que pode estar relacionado a fatores como mudanças hormonais e estilo de vida. Os resultados indicam que essa faixa etária, considerada crítica para transições físicas e psicológicas, está mais suscetível ao sobrepeso. Estudos sugerem que o sobrepeso durante essa fase pode aumentar o risco de obesidade na vida adulta, além de estar associado a problemas metabólicos e psicológicos (WHO, 2021).

A presença de 10% de adolescentes com 15 anos no grupo de IMC elevado também levanta questionamentos sobre a importância de intervenções precoces na promoção da saúde.

Interpretação dos Dados

Os achados reforçam a necessidade de programas institucionais voltados à promoção de uma alimentação saudável e à prática de atividades físicas entre adolescentes, especialmente em contextos educacionais. Estudos futuros podem explorar fatores socioeconômicos e comportamentais que influenciam o IMC dos estudantes, contribuindo para uma compreensão mais abrangente do tema.

Qual o sexo do participante?



Fonte própria

Apresentação dos dados

Os dados foram coletados a partir de um levantamento estatístico com os alunos da instituição, considerando a classificação de gênero autoidentificada. Os participantes puderam optar entre “feminino”, “masculino” ou “não declarar”.²

Descrição dos dados

A análise da composição populacional revelou os seguintes resultados:

- 57,5% dos alunos se identificam como do sexo feminino.
- 40% dos alunos se identificam como do sexo masculino.
- 2,5% dos alunos optaram por não declarar seu gênero.

Análise dos dados

Os dados indicam uma predominância de estudantes do sexo feminino, representando mais da metade da população analisada. A proporção de alunos do sexo masculino é significativa, mas inferior. Além disso, observa-se um pequeno percentual de alunos que preferiram não divulgar essa informação, o que pode estar relacionado a questões de privacidade ou identidade de gênero não binária.

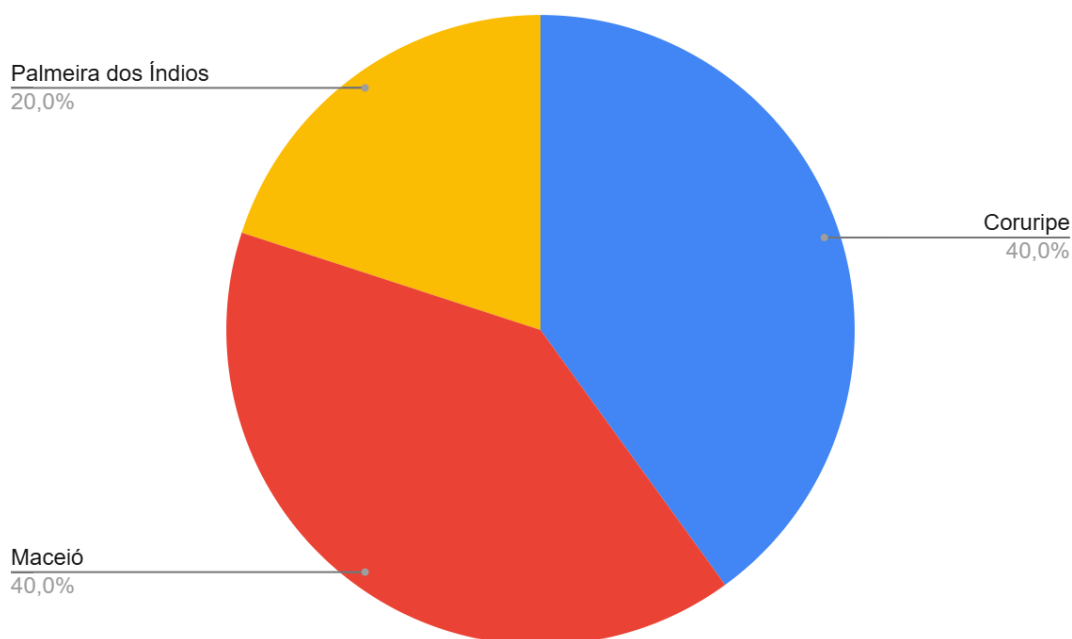
Interpretação dos dados

O estudo evidenciou uma maior presença de alunas do sexo feminino na população analisada. Estes dados podem ser úteis para compreender melhor a dinâmica acadêmica e auxiliar em futuras políticas educacionais voltadas para a inclusão e diversidade de gênero na instituição.

- Investigar possíveis fatores que influenciam a maior participação feminina
- Desenvolver políticas de apoio para grupos sub-representações.
- Promover a inclusão e o respeito à diversidade de gênero no ambiente acadêmico.

² Informações preliminares acrescentam dados importantes a pesquisa.

Qual o Campus em que o participante estuda?



Fonte própria

Apresentação dos dados

Ao analisar a distribuição dos índices de massa corporal (IMC) dos alunos do Curso Médio Integrado de Edificações, ofertado nos campi Coruripe, Maceió e Palmeira dos Índios do Instituto Federal de Alagoas (IFAL). A pesquisa considerou um total de 40 alunos que apresentaram um IMC maior ou igual a 25, indicando sobrepeso ou obesidade, conforme os critérios da Organização Mundial da Saúde (WHO, 2020).³

O estudo foi conduzido de forma descritiva, com coleta de dados nos três campi do IFAL, envolvendo alunos do Curso Médio Integrado de Edificações. Os dados foram analisados estatisticamente e apresentados em percentual de distribuição entre os campi.

Descrição dos dados

A distribuição percentual dos alunos com $IMC \geq 25$ foi a seguinte:

- Campus Coruripe: 40% (16 alunos);
- Campus Maceió: 40% (16 alunos);
- Campus Palmeira dos Índios: 20% (8 alunos).

³ Informações preliminares acrescentam dados importantes a pesquisa.

Análise dos dados

Os dados revelam que a proporção de alunos com sobrepeso ou obesidade é significativamente maior nos campi de Coruripe e Maceió, enquanto o Campus Palmeira dos Índios apresenta uma menor incidência relativa. “Estes resultados podem estar associados a fatores como hábitos alimentares, estilo de vida, acesso às práticas esportivas e influências socioculturais, conforme discutido em estudos anteriores sobre obesidade em jovens” (Monteiro et al., pp. 23–34, 2019; Silva & Costa, pp. 30–38, 2021).

Interpretação dos dados

Os achados desta pesquisa apontam para a necessidade de intervenções institucionais visando a promoção da saúde entre os estudantes. Sugere-se a implementação de programas de educação alimentar e incentivo às práticas esportivas, considerando as especificidades de cada campus. Ademais, estudos futuros poderiam aprofundar a investigação sobre os fatores determinantes do sobrepeso e obesidade nos discentes do IFAL.

MARCO ANALÍTICO

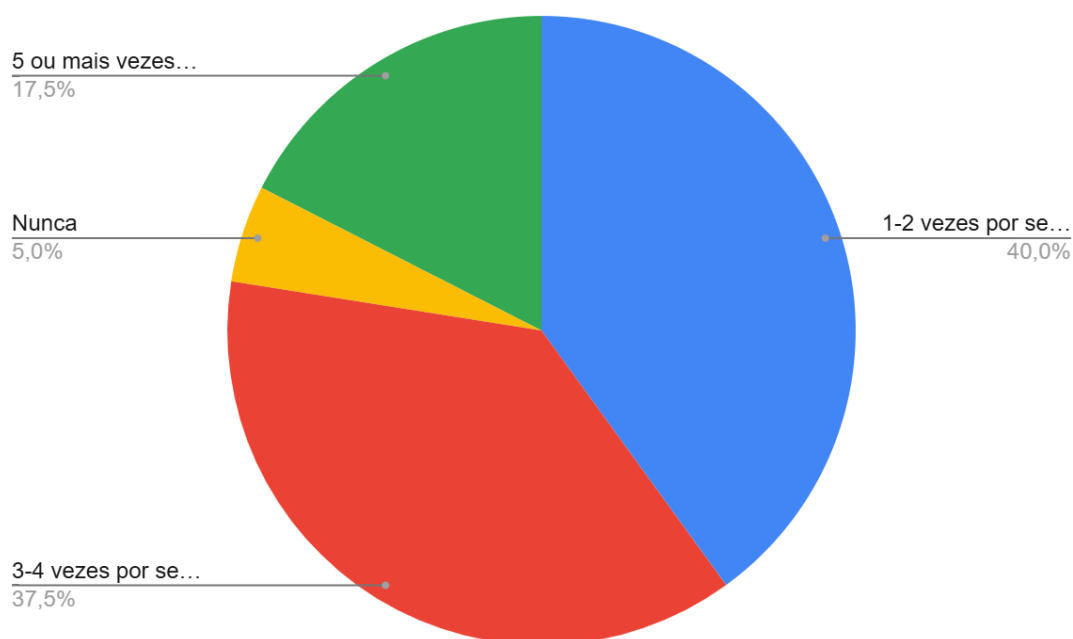
DIMENSÃO 1: Atividades físicas

Indicador 1 - Exercícios aeróbicos

A ausência de atividade física está associada a um maior risco de doenças crônicas, como obesidade, diabetes tipo 2, doenças cardiovasculares e até depressão. “Praticar ao menos 150 minutos de atividade física moderada por semana é a recomendação da OMS para adultos. A frequência ideal varia, mas pelo menos 3 a 5 vezes por semana é o recomendado”. (OMS, Diretrizes sobre Atividade Física e Comportamento Sedentário, 2020)

A ausência de atividade física regular é preocupante. Incentivar hábitos ativos é fundamental para a saúde pública e bem-estar individual.

Com que frequência você pratica atividades físicas?



Fonte própria

Apresentação dos dados

O estudo foi realizado com uma amostra representativa de alunos, analisando a frequência ideal de prática de atividades físicas. Os participantes responderam a um questionário estruturado, no qual relataram a regularidade com que realizavam atividades físicas.

Descrição dos dados

Os dados obtidos revelam diferentes padrões de prática de atividade física entre os

alunos pesquisados:

- 40% dos participantes afirmaram praticar atividades físicas de 1 a 2 vezes por semana;
- 37,5% dos alunos relataram praticar atividades de 3 a 4 vezes por semana;
- 17,5% informaram realizar atividades físicas 5 vezes ou mais por semana;
- 5% dos alunos declararam nunca praticar atividades físicas.

Análise dos dados

Os resultados indicam que a maioria dos participantes pratica atividades físicas regularmente, sendo que 77,5% realizam exercícios pelo menos duas vezes por semana. Esse dado é relevante, pois está de acordo com as recomendações da Organização Mundial da Saúde (WHO, 2020), que sugere pelo menos 150 minutos semanais de atividade física moderada.

Entretanto, observa-se que 5% da amostra não pratica atividades físicas, o que pode estar relacionado a barreiras como falta de tempo, motivação ou acesso a espaços adequados para exercícios. Estudos indicam que a inatividade física está associada ao aumento do risco de doenças cardiovasculares, diabetes tipo 2 e transtornos psicológicos, como ansiedade e depressão (ACSM, 2018).

Interpretação dos dados

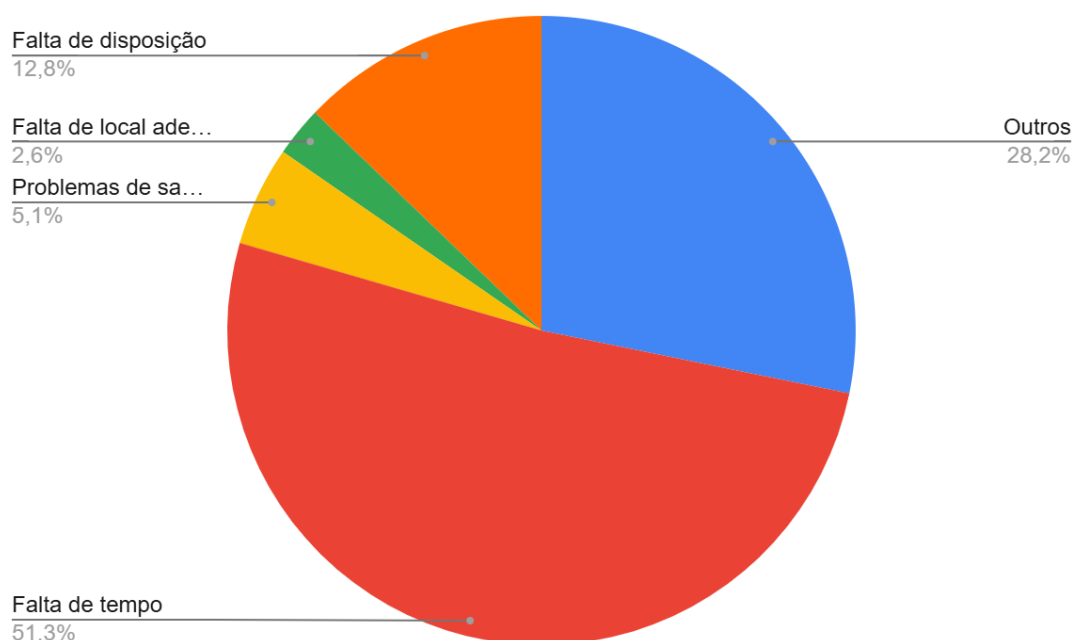
A análise dos dados sugere que a maioria dos alunos pesquisados possui um nível adequado de atividade física, o que pode contribuir para a melhoria da saúde geral e do desempenho acadêmico. No entanto, a presença de um percentual, ainda que pequeno, de indivíduos inativos destaca a necessidade de estratégias que incentivem a adoção de hábitos mais saudáveis.

Apesar da maioria dos alunos pesquisados apresentar um nível adequado de atividade física, o sobrepeso e a obesidade podem ser explicados por outros fatores além do sedentarismo. A alimentação inadequada, o consumo excessivo de alimentos ultraprocessados, padrões de sono irregulares, fatores genéticos e até o estresse pode contribuir significativamente para o ganho de peso. Isso mostra que, mesmo com a prática de atividades físicas, a manutenção de um peso saudável depende de um conjunto de hábitos e comportamentos. Por isso, é importante que estratégias de promoção da saúde envolvam não apenas o incentivo à atividade física, mas também a educação alimentar e o cuidado com o bem-estar geral.

Por qual motivo você não pratica ou pratica pouca atividade física?

Foi respondida apenas por 45% dos participantes que não praticam ou praticam menos

vezes do que o recomendado pela OMS. A pergunta a tem um sentido investigativo e preventivo, mesmo que a maioria dos respondentes pratique atividade física regularmente. Identificar barreiras individuais: Mesmo com maioria ativa, é importante entender por que uma parcela não pratica. As causas podem incluir falta de tempo, desmotivação, ambiente inadequado, problemas de saúde ou questões socioeconômicas (Sallis et al., 2016). Evitar generalizações: A média positiva não elimina a existência de casos críticos. Um pequeno grupo inativo pode estar em maior risco de sedentarismo e merece atenção específica (Hallal et al., 2012). Aprimorar estratégias de intervenção: Conhecer os motivos da inatividade ajuda a planejar ações mais eficazes e direcionadas à minoria vulnerável, promovendo inclusão.



Fonte própria

Apresentação dos dados

O sedentarismo é um problema crescente entre os adolescentes, podendo impactar sua saúde física e mental (WHO, 2020). “A Organização Mundial da Saúde recomenda pelo menos 150 a 300 minutos de atividade física moderada por semana para adultos (WHO, 2020). No entanto, observa-se que grande parte da população estudantil não atinge esses níveis recomendados” (Hallal et al., pp. 247–257, 2012).

Foram coletados dados de estudantes por meio de um questionário estruturado, identificando os fatores que dificultam a adesão à prática de atividades físicas. As respostas foram agrupadas e analisadas quantitativamente.

Descrição dos dados

Os resultados apontam que “o principal obstáculo à prática de atividades físicas é a falta de tempo (47,5%). Estudos anteriores destacam a carga horária acadêmica e as obrigações extracurriculares como fatores limitantes” (Gonçalves et al., pp. 461–478, 2015). Além disso, 12,5% dos estudantes indicaram a falta de disposição como razão para a baixa frequência na prática de atividades físicas. “Estudos sugerem que a fadiga e o estresse acadêmico podem impactar negativamente a motivação para o exercício físico” (Sallis et al., pp. 963–975, 2000).

Os 40% restantes relataram motivos diversos, incluindo falta de local adequado, falta de interesse e problemas de saúde.

Análise dos dados

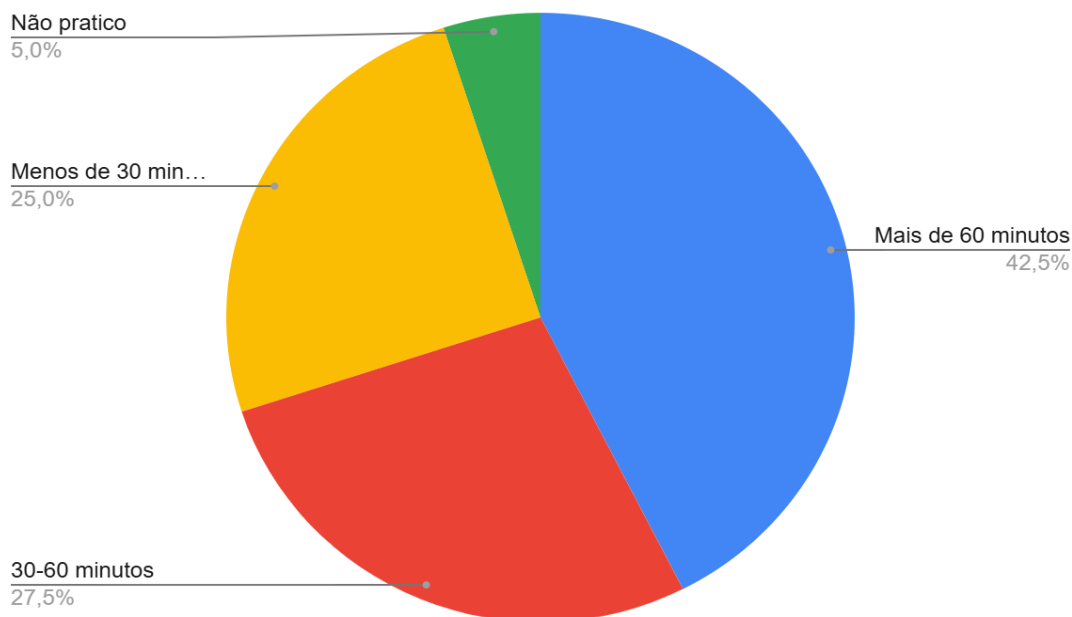
Esses fatores estão alinhados com pesquisas que indicam que “barreiras ambientais e condições físicas também influenciam negativamente a adesão às atividades físicas” (Bauman et al., pp. 258–271, 2012).

Interpretação dos dados

Os achados desta pesquisa demonstram que a falta de tempo é o principal fator impeditivo para a prática de atividade física entre estudantes. Aspectos como falta de disposição e barreiras estruturais também desempenham um papel significativo. Estratégias como flexibilização de horários acadêmicos, incentivo a atividades físicas no ambiente universitário e campanhas de conscientização podem ser eficazes para mitigar o sedentarismo nessa população.

Quanto tempo em média você dedica a atividades físicas por sessão?

(Foi respondida por 55% dos participantes que praticam de acordo com as recomendações da OMS, 2020), por dia pelo menos 60 minutos de atividade física moderada a vigorosa. A maior parte desse tempo deve ser composta por atividades aeróbicas (como caminhar, correr, nadar, pedalar). Também devem ser incluídas, pelo menos 3 vezes por semana, atividades que fortaleçam músculos e ossos (como subir escadas, saltar, ou exercícios de resistência). O mínimo recomendado é de 180 minutos (ou 3 horas) de atividades físicas moderadas a vigorosas. é essencial variar os tipos de atividade para desenvolver diferentes capacidades físicas, como força, resistência, flexibilidade e equilíbrio. Essas orientações são para crianças e adolescentes de 5 a 17 anos.



Fonte própria

Apresentação dos dados

Os dados foram coletados por meio de um questionário aplicado a um grupo de alunos, que responderam sobre a duração de suas sessões de atividades físicas. Os participantes foram classificados em quatro categorias com base no tempo dedicado à prática de exercícios: mais de 60 minutos, entre 30 e 60 minutos, menos de 30 minutos e não informado.

Descrição dos dados

Os dados coletados revelam que:

- 42,5% dos pesquisados praticam atividades físicas por mais de 60 minutos;
- 27,5% realizam atividades físicas entre 30 e 60 minutos;
- 25% dedicam menos de 30 minutos;
- 5% dos alunos não informaram o tempo utilizado em cada sessão de atividade física.

Análise dos dados

Os resultados sugerem que a maioria dos alunos se engaja em práticas de exercícios com duração significativa, potencialmente atingindo as recomendações de atividade física para adultos jovens estabelecidas pela Organização Mundial da Saúde (WHO, 2020).

A duração das sessões de atividade física é um fator relevante para a obtenção de benefícios cardiorrespiratórios, metabólicos e psicológicos (ACSM, 2018). “Estudos apontam que sessões mais longas de atividade física estão associadas a uma redução do risco de doenças

crônicas, melhora da capacidade aeróbia e controle do peso corporal” (Garber et al., pp. 1334–1359, 2011).

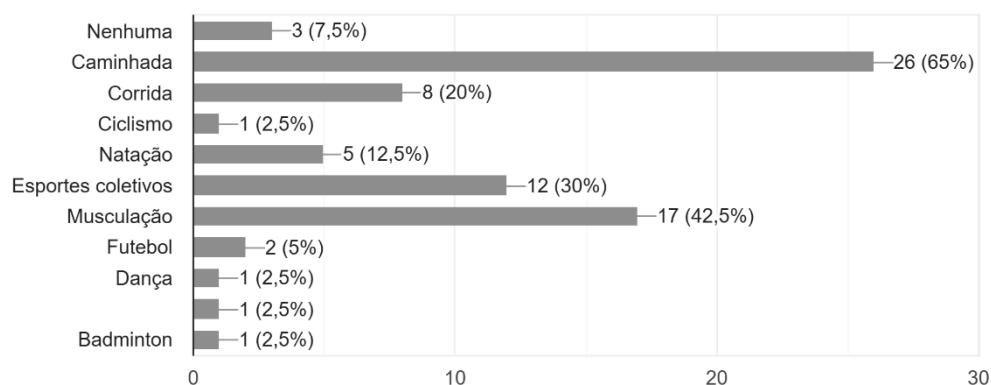
Interpretação dos dados

Os dados obtidos demonstram que quase metade dos pesquisados (42,5%) se dedica a sessões de mais de 60 minutos, o que pode indicar um bom nível de envolvimento com a prática de exercícios. Entretanto, um percentual significativo (25%) realiza sessões com menos de 30 minutos, o que pode ser insuficiente para garantir os benefícios plenos das atividades físicas recomendadas pelos organismos de saúde.

Os achados desta pesquisa indicam uma tendência positiva na adesão às práticas de exercícios físicos, com a maioria dos alunos ultrapassando a marca de 30 minutos por sessão. No entanto, é essencial que sejam desenvolvidas estratégias para incentivar os indivíduos que dedicam menos tempo às atividades físicas, garantindo que todos possam atingir os níveis recomendados para a promoção da saúde.

Indicador 2 -Treinamento de força

Quais as atividades físicas você costuma praticar?



Fonte própria

Apresentação dos dados

A pesquisa foi realizada com um grupo de alunos, permitindo que eles escolhessem mais de uma opção de atividade física que praticam regularmente. Os dados foram coletados e analisados quantitativamente, gerando um panorama das preferências dos estudantes.

Descrição dos dados

Os resultados indicam que a caminhada é a atividade mais praticada pelos alunos, com

65% dos pesquisados afirmando que a realizam regularmente. “Este achado está alinhado com estudos que destacam a caminhada como uma das formas mais acessíveis e populares de exercício físico, devido à sua baixa exigência de equipamento e fácil adaptação à rotina diária” (Tremblay et al., pp. 36–46, 2017).

A musculação foi citada por 42,5% dos alunos, evidenciando uma forte adesão a atividades voltadas para o fortalecimento muscular e condição física. A prática de esportes coletivos foi mencionada por 30% dos pesquisados, demonstrando um interesse significativo por atividades que envolvem interação social e competição. Estudos sugerem que esportes coletivos podem proporcionar benefícios psicológicos e sociais, além dos físicos (Eime et al., p. 98, 2013).

Atividades como corrida (20%), natação (12,5%) e futebol (5%) também foram mencionadas. Destaca-se que modalidades como badminton, ciclismo e dança foram citadas por apenas 2,5% dos alunos, sugerindo menor adesão a essas práticas. Além disso, 7,5% dos alunos não especificaram o tipo de atividade praticada.

Análise dos dados

Os dados analisados apontam para uma predominância de atividades físicas individuais e de fácil acesso, como caminhada e musculação. A presença de esportes coletivos reflete o interesse em dinâmicas sociais no contexto esportivo. Compreender essas preferências é fundamental para o desenvolvimento de programas de incentivo à atividade física entre os alunos, promovendo um estilo de vida mais saudável.

Interpretação dos dados

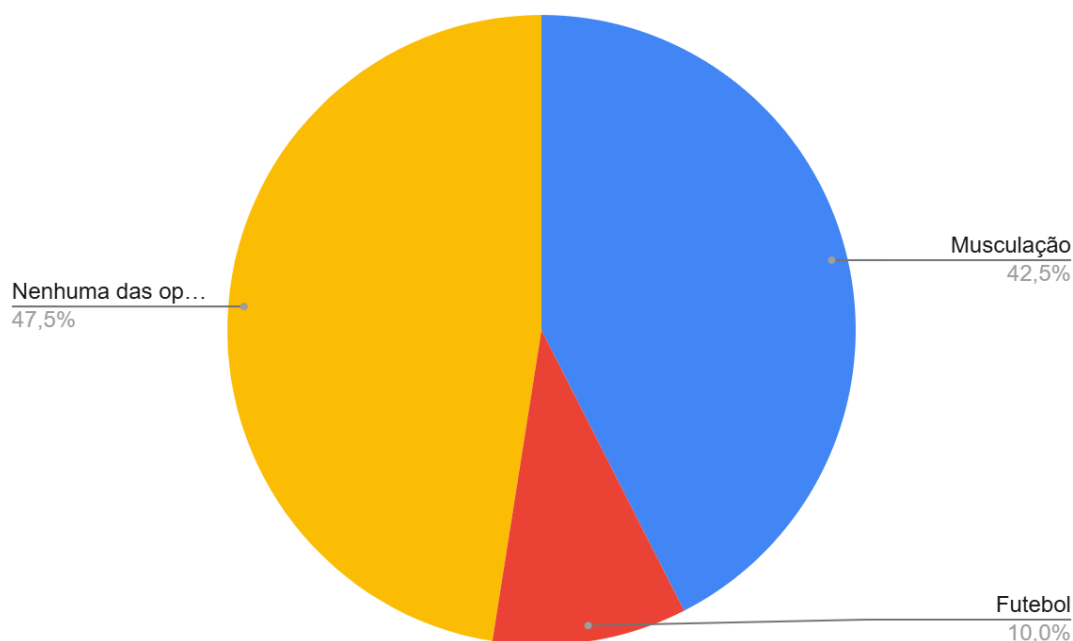
A análise dos dados revela que os alunos têm preferência por atividades físicas de fácil acesso e execução, como a caminhada e a musculação, o que pode indicar uma busca por praticidade e autonomia na rotina de exercícios. A participação significativa em esportes coletivos também destaca a importância da interação social na prática de atividades físicas.

Por outro lado, a baixa adesão a modalidades menos convencionais, como dança e badminton, sugere a necessidade de ampliar a oferta e o conhecimento sobre essas opções. Compreender essas tendências permite direcionar ações e programas mais eficazes de promoção à saúde e ao bem-estar no ambiente escolar.

Que tipo de treinamento de força você pratica regularmente?

Foram colocadas na pesquisa a seguintes atividades de treinamento de força para os participantes responderem: 17 responderam Musculação, 4 responderam Futebol, e 19

responderam nenhuma das opções, Arremesso de peso, Salto em distância, Salto em altura.



Fonte própria

Apresentação dos dados

Os participantes da pesquisa responderam à pergunta sobre qual atividade física praticavam com mais frequência. As respostas foram distribuídas da seguinte forma:

- Nenhuma das opções: 47,5%
- Musculação: 42,5%
- Futebol: 10%

Descrição dos dados

Quase metade dos respondentes (47,5%) afirmou não praticar nenhuma das opções de atividades físicas mencionadas. Em seguida, a musculação aparece como a prática mais comum entre os que realizam alguma atividade (42,5%), enquanto o futebol foi citado por apenas 10% dos participantes.

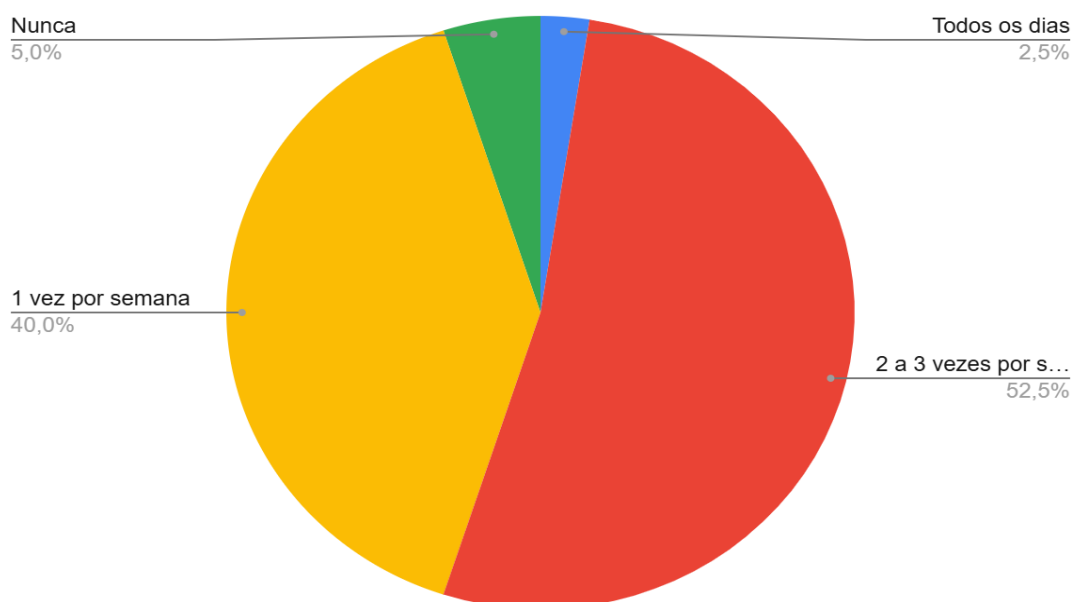
Análise dos dados

Os dados revelam uma alta taxa de inatividade física entre os estudantes, já que a maioria (quase metade) não pratica atividades físicas regularmente. A musculação se destaca como a principal atividade realizada, o que pode estar relacionado ao desejo de melhora estética ou ao fácil acesso às academias. O futebol, embora tradicionalmente popular, aparece com baixa adesão entre os participantes, possivelmente por falta de espaço ou tempo.

Interpretação dos dados

A predominância da opção “nenhuma das opções” (47,5%) indica um cenário preocupante de sedentarismo, o que pode comprometer a saúde física e mental dos adolescentes. A adesão significativa à musculação (42,5%) mostra uma preferência por atividades individuais e estruturadas, enquanto a baixa prática de futebol (10%) pode refletir mudanças nos interesses dos jovens ou barreiras ambientais. Esses dados reforçam a necessidade de ações escolares e comunitárias para estimular a prática regular de atividades físicas, com opções acessíveis e atrativas.

Com que frequência você pratica essa modalidade?



Fonte própria

Apresentação dos dados

A pergunta “Com que frequência você pratica essa modalidade?” obteve as seguintes respostas dos participantes:

- 2 a 3 vezes por semana: 51,22%
- 1 vez por semana: 39,02%
- Nunca: 4,88%
- Menos de uma vez por semana: 2,44%
- Todos os dias: 2,44%

Descrição dos dados

A maioria dos estudantes (51,22%) pratica a modalidade escolhida com frequência

moderada, de 2 a 3 vezes por semana. Uma parcela significativa (39,02%) realiza essa atividade apenas uma vez por semana. Frequências mais baixas ou muito altas foram raras: apenas 2,44% praticam todos os dias, o mesmo percentual que pratica menos de uma vez por semana. Um pequeno grupo (4,88%) nunca pratica a modalidade indicada.

Análise dos dados

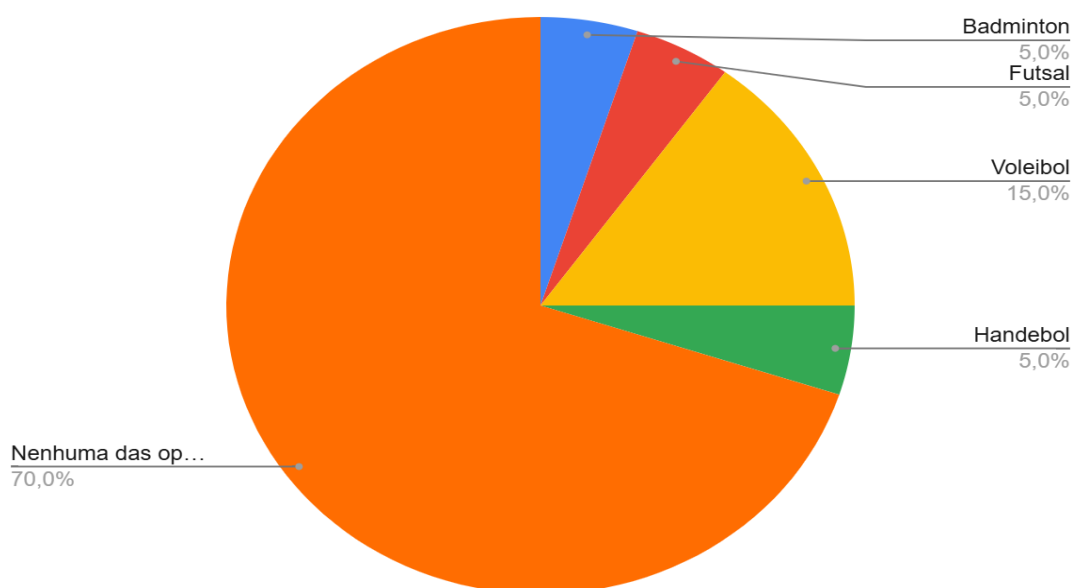
A concentração de respostas em 2 a 3 vezes por semana e 1 vez por semana (totalizando mais de 90%) indica que a maioria dos estudantes mantém alguma regularidade na prática da atividade física, mesmo que em níveis abaixo das recomendações da OMS, que sugere pelo menos 150 minutos semanais. A baixa frequência de práticas diárias sugere dificuldades em manter uma rotina mais ativa. O número reduzido de alunos que “nunca” pratica (4,88%) é positivo, mas ainda merece atenção.

Interpretação dos dados

Os dados revelam que, embora haja adesão à prática de atividade física entre os estudantes, ela tende a ocorrer em frequência moderada ou mínima, o que pode não ser suficiente para alcançar os benefícios ideais à saúde física e mental. A ausência de práticas diárias e o número de estudantes que praticam menos de uma vez por semana ou nunca indicam a necessidade de reforçar políticas de estímulo à atividade física no ambiente escolar, incluindo horários, espaços e motivação adequados.

Indicador 3 - Práticas esportivas

Que esportes você pratica regularmente?



Fonte própria

Apresentação dos dados

Os estudantes foram questionados sobre quais esportes praticam regularmente. As respostas foram distribuídas da seguinte forma:

- Badminton: 5%
- Futsal: 5%
- Voleibol: 15%
- Handebol: 5%
- Nenhuma das opções: 70%

Descrição dos dados

A maioria dos respondentes (70%) declarou não praticar regularmente nenhum dos esportes listados. Entre os esportes praticados, o voleibol teve o maior percentual (15%), seguido por badminton, futsal e handebol, cada um com 5% de adesão.

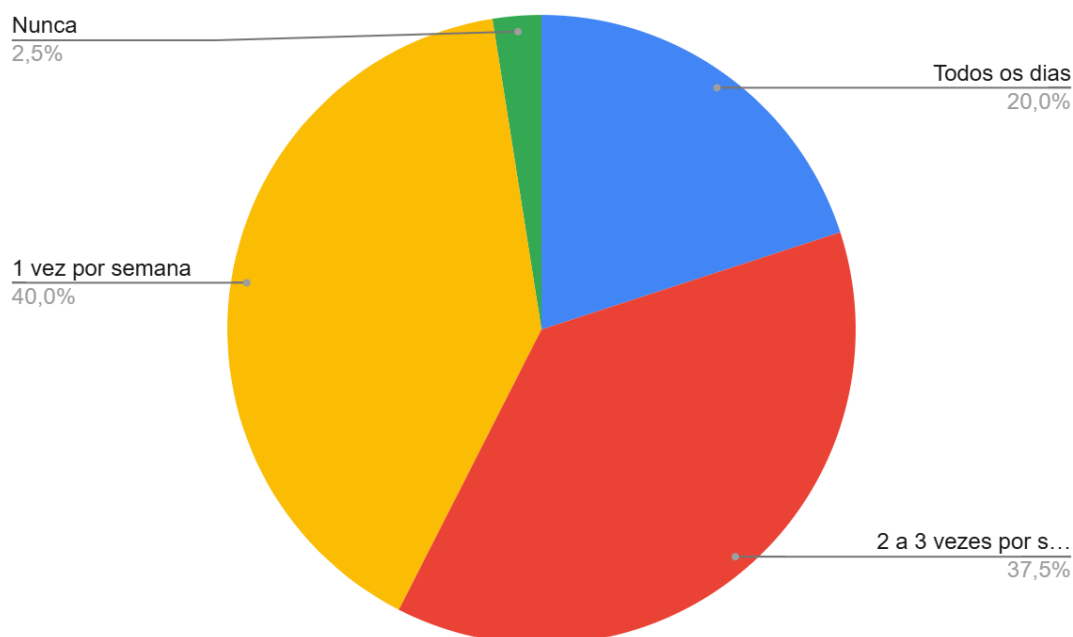
Análise dos dados

Os dados evidenciam um baixo nível de prática esportiva regular entre os estudantes, com apenas 30% relatando envolvimento em alguma modalidade. A predominância do voleibol pode estar relacionada à sua popularidade no ambiente escolar ou à maior participação feminina, que tende a preferir esse esporte em algumas faixas etárias. O baixo índice de futsal (tradicionalmente mais praticado por meninos) e de handebol pode indicar falta de incentivo, espaço ou horários adequados para essas práticas. O badminton, menos comum, apareceu com o mesmo percentual que futsal e handebol, o que pode refletir alguma influência local (ex.: projeto escolar específico).

Interpretação dos dados

A alta porcentagem de estudantes que não praticam esportes regularmente (70%) reforça a presença de um cenário preocupante de sedentarismo esportivo, mesmo entre aqueles que praticam alguma atividade física esporádica. Isso aponta para a necessidade de ações mais efetivas na promoção da cultura esportiva nas escolas, como diversificação das modalidades oferecidas, torneios internos e maior estímulo à participação dos alunos em atividades coletivas.

Com que frequência você pratica esse esporte?



Fonte própria

Apresentação dos dados

Os estudantes responderam à pergunta “Com que frequência você pratica esse esporte?”. As respostas foram as seguintes:

- 1 vez por semana: 40%
- 2 a 3 vezes por semana: 37,5%
- Todos os dias: 20%
- Nunca: 2,5%

Descrição dos dados

A maioria dos participantes pratica esportes com alguma regularidade. A frequência semanal é predominante, sendo que 40% praticam 1 vez por semana e 37,5% praticam 2 a 3 vezes por semana. Um grupo menor, mas significativo (20%), afirma praticar todos os dias. Apenas 2,5% dos respondentes disseram nunca praticar esportes.

Análise dos dados

Os dados revelam um nível razoável de envolvimento esportivo entre os estudantes. A soma dos que praticam pelo menos uma vez por semana atinge 97,5%, o que indica interesse e participação ativa. No entanto, a maioria ainda não atinge a frequência recomendada pela OMS para atividade física ideal (mínimo de 150 minutos por semana), especialmente os que praticam

apenas uma vez. O percentual de alunos que praticam esportes diariamente (20%) é positivo, mas ainda representa uma minoria.

Interpretação dos dados

A prática esportiva entre os estudantes é presente, mas ainda irregular e limitada em muitos casos. A predominância de uma ou poucas sessões semanais pode não ser suficiente para gerar os benefícios esperados em termos de saúde física, mental e social. Os dados reforçam a importância de ampliar o tempo e as oportunidades dedicadas ao esporte no ambiente escolar, promovendo maior frequência e engajamento dos estudantes, especialmente entre aqueles com menor regularidade.

DIMENSÃO 2: Nutrição inadequada

Indicador 1 - Sobrepeso

A crescente prevalência de sobrepeso e obesidade entre adolescentes tem se tornado uma preocupação significativa em saúde pública, especialmente diante de hábitos alimentares inadequados e do sedentarismo.

Ao analisar os dados obtidos através de questionários com 40 estudantes que apresentam IMC igual ou maior a 25, classificação de sobrepeso ou obesidade de acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2020), foram identificados alguns pontos importantes que merecem uma reflexão cuidadosa.

Embora os índices de sobrepeso e obesidade sejam motivos de preocupação devido aos hábitos alimentares inadequados e ao sedentarismo, a maioria dos participantes afirmou fazer entre 2 a 4 refeições por dia (67,5%), enquanto apenas 15% disseram fazer de 1 a 2 refeições. Essa rotina, por si só, não necessariamente indica uma alimentação ruim. “No entanto, considerando que todos na amostra têm IMC elevado, esses dados podem apontar para uma possível omissão de comportamentos alimentares pouco saudáveis ou para uma tendência de os estudantes responderem de forma a parecerem socialmente mais aceitáveis — o que é comum em pesquisas desse tipo”, segundo Paulhus (2002).

Esse possível viés também aparece nas respostas sobre o consumo de fast food. Mesmo que 70% das pessoas digam que comem esse tipo de comida apenas uma ou duas vezes por semana, e que 22,5% afirmem nunca consumir, os números de sobrepeso e obesidade na amostra não parecem refletir esses hábitos alimentares mais moderados.

Além disso, o fato de os alunos relatarem um consumo frequente de frutas, verduras e legumes contrasta com os dados sobre peso, o que leva a questionar se as respostas são totalmente precisas ou verdadeiras (Micha et al., 2017).

Ainda que 62,5% afirmem raramente substituir refeições por lanches, a substituição frequente por 25% dos alunos reforça a existência de práticas alimentares que podem comprometer o equilíbrio nutricional. O consumo de lanches como substitutos das refeições principais está frequentemente associado à ingestão de alimentos ultraprocessados, ricos em açúcares, gorduras e sódio. Fatores que contribuem para o aumento do peso corporal e o risco de doenças crônicas (Monteiro et al., 2018; Philippi, 2020).

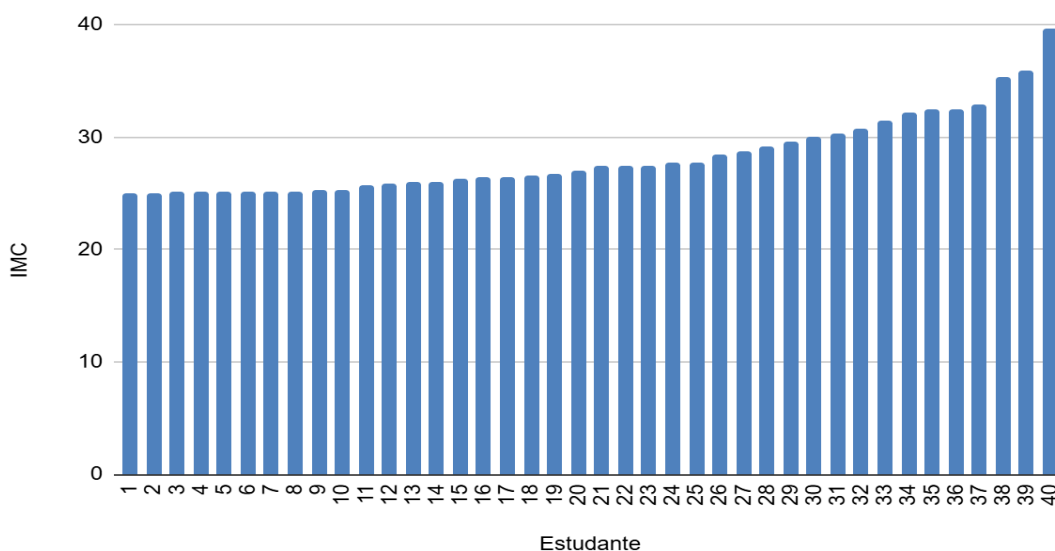
Diante da discrepância entre o estado nutricional identificado ($IMC \geq 25$) e os hábitos alimentares autodeclarados, é plausível supor que parte dos estudantes pode não ter sido completamente honesta ou precisa em suas respostas, seja por desconhecimento sobre o que

constitui uma alimentação saudável, por má interpretação das perguntas ou, mais provavelmente, por tentativa de corresponder às expectativas de resposta socialmente aceitas (Sichieri et al., 2018).

Nesse sentido, é fundamental que futuras pesquisas combinem métodos quantitativos e qualitativos e utilizem instrumentos mais objetivos, como diários alimentares, recordatórios de 24 horas validados e avaliações clínicas, para aumentar a fidedignidade dos dados. A educação nutricional no ambiente escolar também se mostra imprescindível, tanto para promover mudanças de comportamento quanto para garantir que os estudantes tenham maior consciência sobre seus hábitos alimentares e saibam identificá-los corretamente (Brasil, 2020; Lloyd et al., 2018).

Este gráfico abaixo busca analisar os padrões alimentares de 40 estudantes com Índice de Massa Corporal (IMC) igual ou superior a 25, com o intuito de identificar possíveis incoerências entre os comportamentos autodeclarados e o estado nutricional observado. Por meio de questionários, foram levantadas informações que sugerem a existência de vieses nas respostas, levantando a necessidade de métodos mais objetivos de avaliação e reforçando a importância da educação nutricional nas escolas.

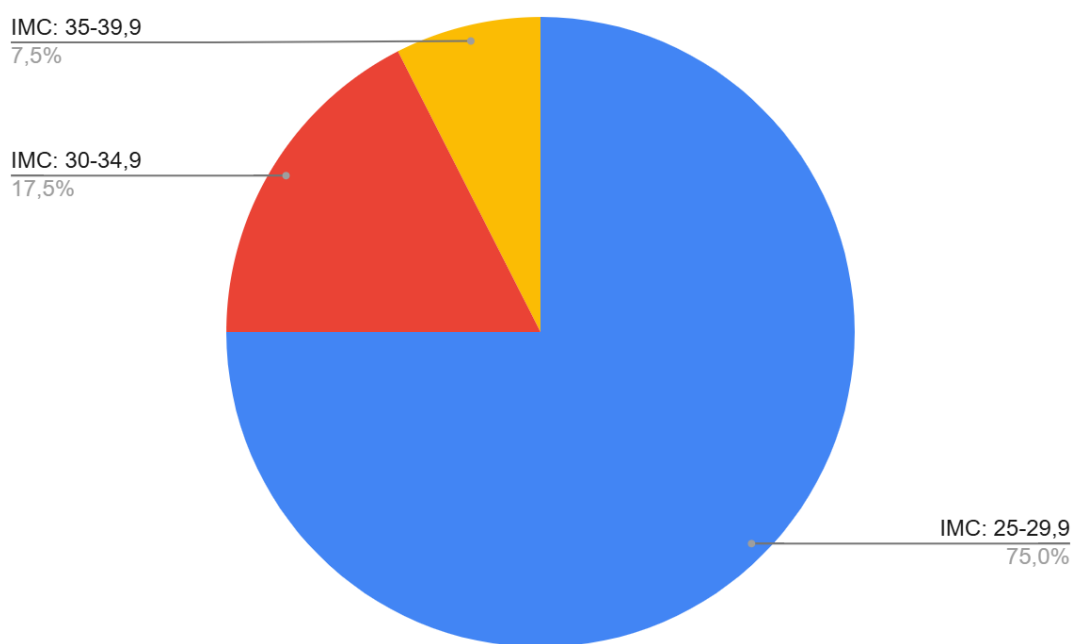
IMC de todos os participantes da pesquisa



Fonte própria

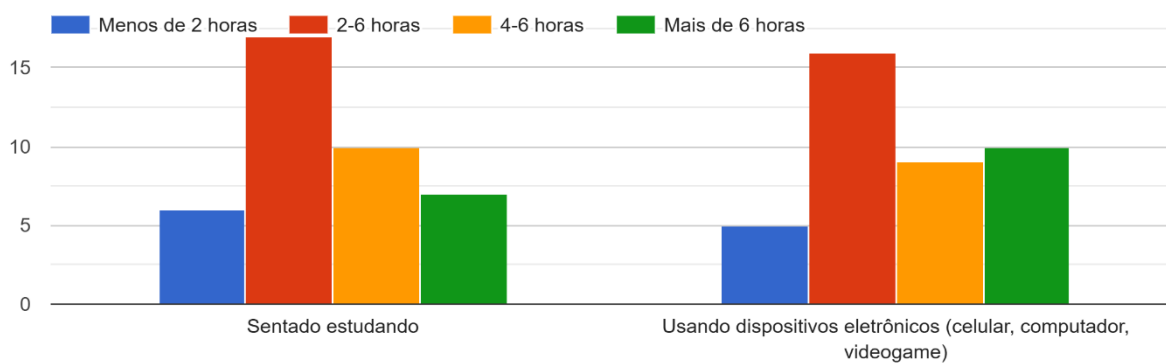
Os dados mostram que 75% das pessoas participantes, ou seja, 30 indivíduos, estão com sobrepeso, com IMC entre 25 e 30. Isso indica que há um risco considerável de desenvolver obesidade e doenças relacionadas, como diabetes e hipertensão. Além disso, 17,5%, ou seja, 7

peçoas, estão na faixa de obesidade grau I, com IMC entre 30 e 35, o que aumenta o risco de problemas cardíacos e metabólicos. Para essas pessoas, é importante investir em mudanças na alimentação e na prática regular de exercícios físicos. Por fim, 7,5%, ou três participantes, estão na obesidade grau II, com IMC entre 35 e 40. Essa condição exige acompanhamento médico urgente e mudanças importantes no estilo de vida. Esses números apontam para uma situação preocupante e reforçam a necessidade de ações de prevenção e incentivo à saúde.



Fonte própria

**Quantas horas você passa sentado estudando ou utilizando dispositivos eletrônicos?
(celular, computador, videogame e etc.)**



Fonte própria

Apresentação dos dados

A pesquisa investigou o tempo que os alunos passam sentados estudando, bem como o uso diário de dispositivos eletrônicos como celular, computador e videogame. Os dados foram coletados de forma quantitativa, permitindo observar os hábitos relacionados à postura sedentária e ao tempo de tela entre os estudantes.

Descrição dos dados

Sobre o tempo sentado estudando, a maioria dos alunos (42,5%) relatou permanecer de 2 a 4 horas nessa posição diariamente. Outros 25% afirmaram estudar sentados entre 4 e 6 horas, enquanto 17,5% informaram permanecer mais de 6 horas nessa atividade. Apenas 15% disseram passar menos de 2 horas sentados estudando.

Quanto ao uso de dispositivos eletrônicos, 40% dos estudantes utilizam esses equipamentos de 2 a 4 horas por dia. Já 22,5% relataram um uso de 4 a 6 horas, e 25% afirmaram utilizar por mais de 6 horas diárias. Apenas 12,5% dos alunos disseram usar dispositivos eletrônicos por menos de 2 horas ao dia.

Análise dos dados

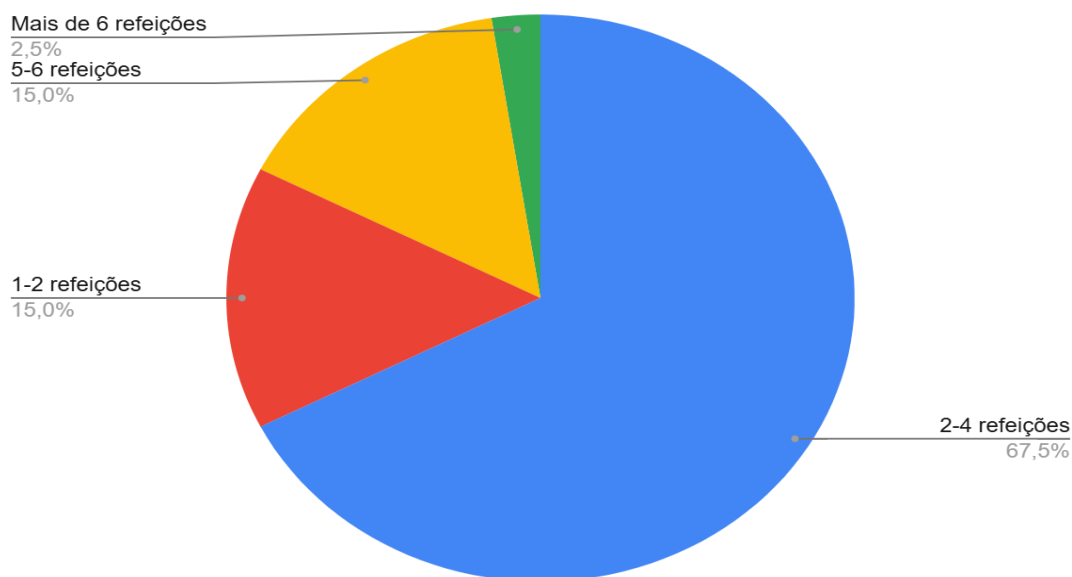
Os dados revelam que grande parte dos alunos mantém um comportamento sedentário prolongado, seja pelo tempo de estudo sentado ou pelo uso excessivo de dispositivos eletrônicos.

Interpretação dados

A combinação dessas duas atividades pode contribuir para hábitos de vida pouco saudáveis, impactando negativamente a saúde física (como dores posturais e sedentarismo) e mental (como fadiga e distrações). Embora o estudo indique um comprometimento com os estudos, também evidencia a necessidade de incentivar pausas ativas, práticas de alongamento e limites no tempo de tela, promovendo um equilíbrio entre as exigências acadêmicas e o bem-estar geral dos estudantes.

Indicador 2 - Obesidade

Quantas refeições você faz por dia?



Fonte própria

Apresentação dos dados

A pesquisa foi realizada com um grupo de alunos, os quais responderam a um questionário sobre seus hábitos alimentares. A amostra analisada fornece uma visão geral sobre a distribuição das refeições diárias entre os estudantes.

Descrição dos dados

Os resultados da pesquisa revelaram que:

- 67,5% dos alunos relataram realizar entre 2 a 4 refeições por dia;
- 15% afirmaram fazer entre 1 a 2 refeições diárias;
- 15% informaram consumir entre 5 a 6 refeições por dia;
- 2,5% dos pesquisados afirmaram realizar mais de 6 refeições diariamente.

Análise dos dados

Estes dados indicam que a maioria dos alunos mantém um padrão alimentar de 2 a 4 refeições diárias, o que pode ser suficiente para atender às necessidades energéticas diárias, desde que as refeições sejam equilibradas e nutricionalmente adequadas (Monteiro et al., pp. 23–34 2019).

Por outro lado, 15% dos alunos relataram realizar apenas 1 a 2 refeições diárias, um padrão alimentar que pode estar associado a déficits nutricionais, comprometendo o

desempenho acadêmico e a saúde geral dos estudantes (Sicheri et al., p. 21, 2018). Em contrapartida, os alunos que realizam entre 5 e 6 refeições diárias (15%) podem estar aderindo a um padrão alimentar que favorece o metabolismo e o controle glicêmico, desde que as refeições sejam balanceadas (Philippi, p.357, 2020).

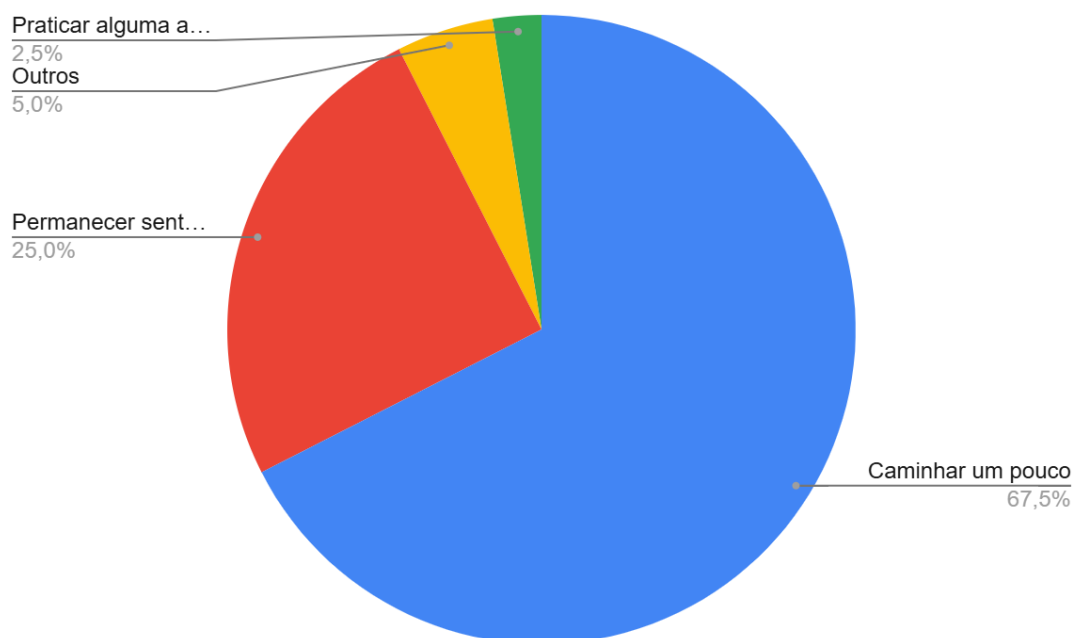
A parcela de 2,5% dos alunos que relatou fazer mais de 6 refeições diárias pode refletir hábitos alimentares fracionados, muitas vezes associados a dietas específicas ou necessidades energéticas aumentadas, como no caso de atletas e indivíduos com maior gasto calórico (Martins et al., pp. 1–12, 2021).

Interpretação dos dados

Os dados analisados mostram que a maioria dos estudantes realiza de 2 a 4 refeições diárias. No entanto, uma parte significativa consome um número reduzido de refeições, o que pode prejudicar sua saúde e desempenho acadêmico. Portanto, a promoção da educação nutricional é fundamental para incentivar hábitos alimentares saudáveis e assegurar que os estudantes tenham um aporte nutricional adequado para suas atividades diárias.

Sub indicador 2

Qual a sua rotina nos intervalos das aulas?



Fonte própria

Apresentação dos dados

A pesquisa foi realizada com um grupo de alunos, analisando-se a forma como eles utilizam o período de intervalo. Os dados coletados foram organizados em percentuais para permitir uma melhor compreensão da distribuição das atividades realizadas pelos pesquisados.

Descrição dos dados

A distribuição dos hábitos dos alunos durante os intervalos pode ser organizada da seguinte forma:

- 65% dos alunos realizam caminhadas curtas pelo ambiente escolar.
- 25% permanecem sentados durante todo o intervalo.
- 5% se dedicam à prática de alguma atividade física.
- 5% alternam entre caminhar e permanecer sentados.
- 5% participam de jogos de tênis de mesa.
- 5% se dedicam a jogos de tabuleiro, como dama e xadrez.

Análise dos dados

Os resultados demonstram que a maioria dos alunos (65%) aproveita o intervalo para caminhar, o que pode indicar uma necessidade de espaços adequados para circulação e interação social. Os 25% que permanecem sentados podem estar relacionados a fatores como cansaço, falta de interesse em atividades físicas ou insuficiência de espaços de lazer.

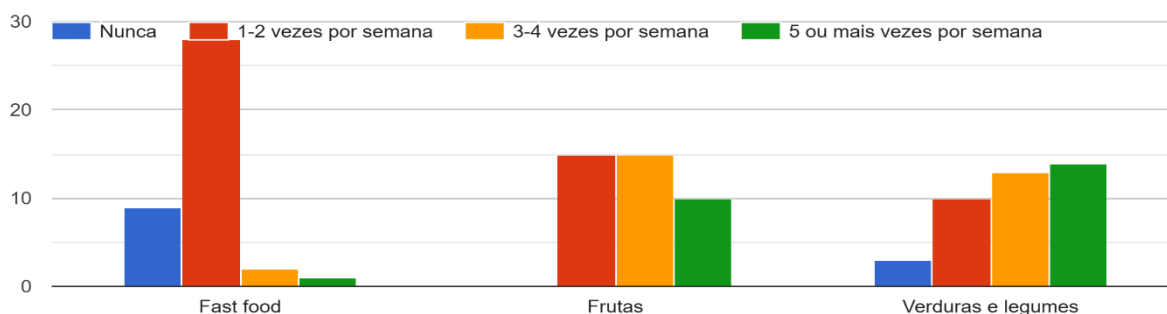
O percentual de alunos que praticam atividades físicas mais intensas é relativamente pequeno (5%), o que pode sugerir a necessidade de maior incentivo a essas práticas. A presença de jogos de tênis de mesa e tabuleiro entre os alunos também é um aspecto relevante, pois pode estar associada a interesses cognitivos e interações sociais diferentes das atividades físicas.

Interpretação dos dados

O estudo permite identificar tendências e apontar oportunidades de melhorias para o ambiente escolar. Espaços adequados para caminhadas e atividades recreativas podem ser desenvolvidos, assim como estratégias para incentivar a prática de atividades físicas, promovendo o bem-estar dos alunos.

Indicador 3 – Excesso de Nutrientes

Com que frequência você consome Fast food, frutas e verduras e legumes?



Fonte própria

Apresentação dos dados

É de suma importância apresentar os dados obtidos sobre os hábitos alimentares de um grupo de alunos, abordando a frequência de consumo de fast food, frutas, verduras e legumes, pois a análise destes hábitos é essencial para compreender padrões alimentares e seus possíveis impactos na saúde.

Descrição dos dados

Sobre o consumo de fast food os resultados indicam que 70% dos alunos pesquisados consomem fast food de 1 a 2 vezes por semana. Um total de 22,5% relatou que nunca consomem esse tipo de alimentação. Além disso, 5% afirmaram que fazem esse consumo de 3 a 4 vezes por semana, enquanto 2,5% dos alunos indicaram um consumo ainda maior, de 5 ou mais vezes por semana. Esses dados evidenciam que a maioria dos alunos tem um contato regular com fast food, o que pode ter implicações na saúde a longo prazo (Monteiro et al., pp. 5–17, 2018).

O consumo de Frutas com relação ao consumo de frutas, 37,5% dos pesquisados informaram que consomem frutas de 1 a 2 vezes por semana. O mesmo percentual (37,5%) relatou um consumo mais frequente, de 3 a 4 vezes por semana. Por fim, 25% dos alunos indicaram que consomem frutas 5 ou mais vezes por semana. Esses dados mostram uma divisão equitativa entre aqueles que consomem frutas em uma baixa a moderada frequência e aqueles que mantêm um consumo mais elevado, o que está alinhado com as recomendações nutricionais preconizadas por organizações de saúde (WHO, 2021).

O consumo de Verduras e Legumes em relação ao consumo de verduras e legumes, os

dados apontam que 35% dos alunos consomem esses alimentos 5 vezes ou mais por semana, o que representa um hábito alimentar saudável. Outros 32,5% relataram um consumo de 3 a 4 vezes por semana, enquanto 25% afirmaram consumir verduras e legumes de 1 a 2 vezes por semana. No entanto, 7,5% dos alunos indicaram que nunca consomem esses alimentos, o que pode ser um fator de preocupação nutricional (Brasil, Ministério da Saúde, 2020).

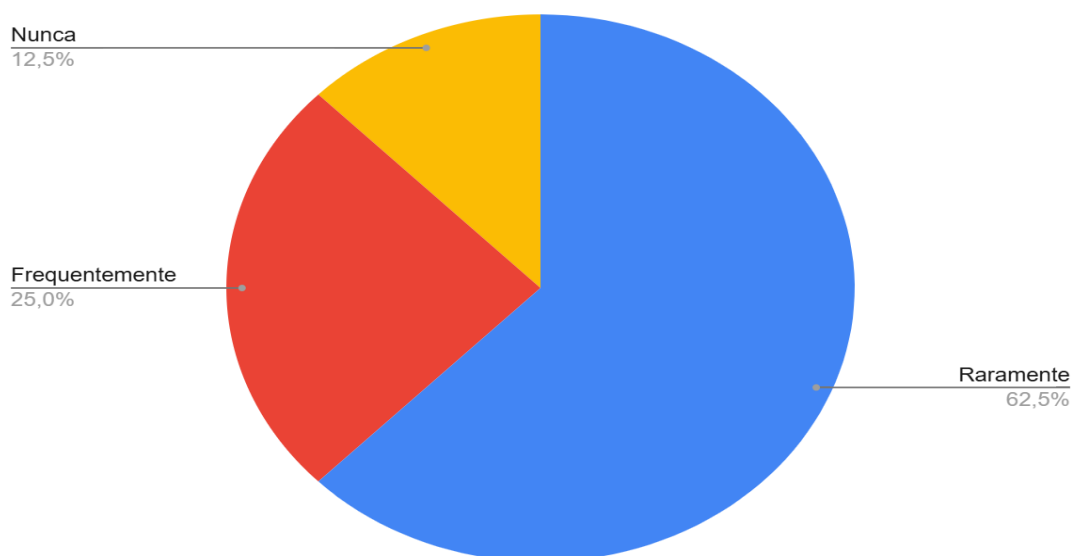
Análise dos dados

Os dados revelam que, apesar de uma parcela significativa dos alunos apresentar um consumo adequado de frutas, verduras e legumes, ainda há um percentual considerável que tem baixo consumo desses alimentos ou um alto consumo de fast food. Tais padrões podem estar associados a diversos fatores, como disponibilidade de alimentos saudáveis, influências culturais e hábitos familiares. Estudos adicionais são necessários para aprofundar a compreensão desses hábitos e suas consequências na saúde dos estudantes.

Interpretação dos dados

Os dados indicam um padrão alimentar marcado pelo consumo frequente de fast food entre a maioria dos alunos, com 70% relatando o consumo semanal desse tipo de alimento, o que pode representar um risco à saúde a longo prazo. Em contraste, o consumo de frutas, verduras e legumes apresenta uma distribuição mais equilibrada: enquanto parte dos alunos mantém hábitos saudáveis, outro grupo ainda consome esses alimentos com pouca frequência ou, em alguns casos, nem os consome. Essa variação nos padrões alimentares aponta para a importância de ações educativas e de incentivo à alimentação saudável, considerando que fatores como ambiente familiar, acesso a alimentos e preferências individuais podem influenciar diretamente essas escolhas.

Você costuma substituir refeições principais por lanches?



Fonte própria

Apresentação dos dados

Os dados indicam um padrão alimentar marcado pelo consumo frequente de fast food entre a maioria dos alunos, com 70% relatando o consumo semanal desse tipo de alimento, o que pode representar um risco à saúde a longo prazo. Em contraste, o consumo de frutas, verduras e legumes apresenta uma distribuição mais equilibrada: enquanto parte dos alunos mantém hábitos saudáveis, outro grupo ainda consome esses alimentos com pouca frequência ou, em alguns casos, nem os consome. Essa variação nos padrões alimentares aponta para a importância de ações educativas e de incentivo à alimentação saudável, considerando que fatores como ambiente familiar, acesso a alimentos e preferências individuais podem influenciar diretamente essas escolhas.

Na pesquisa, 62,5% dos alunos relataram que raramente substituem as principais refeições por lanches, enquanto 25% afirmaram que frequentemente fazem essa substituição, e 12,5% disseram que nunca trocam as refeições por lanches. O estudo foi realizado com um grupo de estudantes questionados sobre a frequência com que trocam suas principais refeições por lanches. As opções de resposta foram classificadas em três categorias: “raramente”, “frequentemente” e “nunca”. Os dados obtidos foram analisados para identificar o padrão alimentar predominante entre os alunos.

Descrição dos dados

De acordo com os resultados da pesquisa:

- 62,5% dos alunos afirmaram que raramente substituem as principais refeições por lanches.
- 25% dos alunos indicaram que frequentemente substituem as principais refeições por lanches.
- 12,5% dos alunos relataram que nunca substituem as principais refeições por lanches.

Análise dos dados

Esses dados indicam uma prevalência maior de comportamentos alimentares mais saudáveis, com a maioria dos alunos escolhendo não substituir suas refeições regulares por lanches com frequência. No entanto, uma proporção significativa (25%) dos alunos ainda adota a prática de substituir as refeições principais por lanches com frequência, o que pode ser indicativo de uma preocupação com a praticidade ou a falta de tempo para preparar refeições completas.

Os resultados sugerem que a maioria dos alunos tem um comportamento alimentar relativamente equilibrado, pois a substituição rara das refeições principais por lanches pode indicar que, embora os lanches sejam consumidos, ainda existe uma tentativa de manter as refeições principais na rotina alimentar. Esse comportamento pode estar relacionado ao estilo de vida acadêmico, que muitas vezes exige horários flexíveis e a busca por soluções rápidas para as refeições. A prevalência de 25% de alunos que frequentemente substituem as refeições principais por lanches pode estar ligada à falta de tempo, acesso limitado a alimentos saudáveis, ou à preferência por alimentos rápidos e convenientes, que podem não fornecer os nutrientes necessários para uma dieta equilibrada.

A pequena porcentagem de 12,5% que nunca substitui as refeições por lanches também é relevante, pois demonstra que existe um grupo de alunos que mantém hábitos alimentares mais estruturados e preocupações com a saúde.

Interpretação dos dados

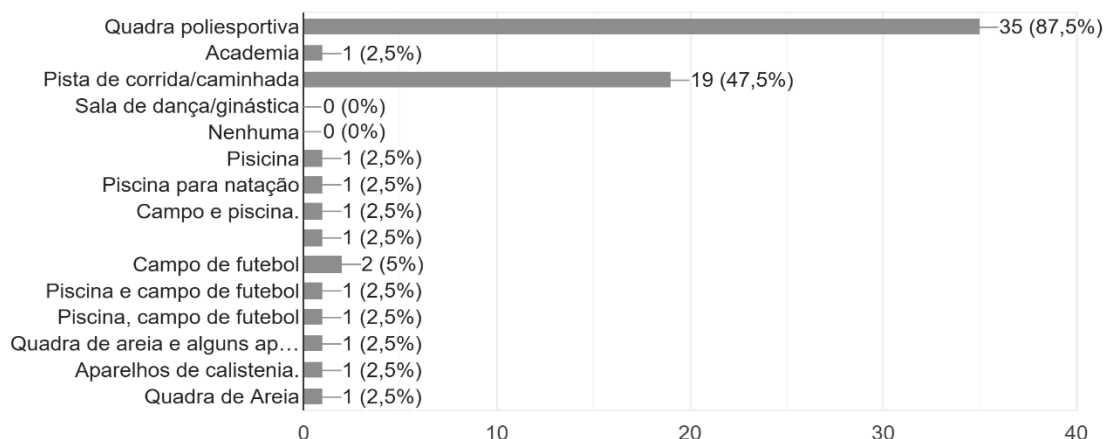
A substituição das refeições principais por lanches pode ter consequências significativas para a saúde, dependendo da qualidade nutricional dos alimentos consumidos. Lanches rápidos, como alimentos processados e ricos em açúcares e gorduras, podem levar a deficiências nutricionais, ganho de peso e problemas metabólicos ao longo do tempo (Micha et al., pp. 912–924, 2017). Além disso, a substituição frequente das refeições pode afetar o desempenho acadêmico, visto que uma alimentação balanceada é essencial para a concentração e o rendimento intelectual (Lloyd et al., pp.353–374, 2018).

Os dados da pesquisa mostram que a maior parte dos alunos não substitui as principais refeições por lanches com frequência, o que pode ser um indicativo de hábitos alimentares relativamente saudáveis. No entanto, a prática de substituir as refeições principais por lanches, com uma frequência significativa entre os alunos, sugere que são necessários esforços para promover hábitos alimentares mais equilibrados e conscientizar os estudantes sobre a importância de uma alimentação adequada para a saúde e o desempenho acadêmico.

DIMENSÃO 3: Infraestrutura no ambiente escolar

Indicador 1 - Áreas esportivas

Quais as áreas esportivas para atividades físicas existem no seu campus?



Fonte própria

Apresentação dos dados

A pesquisa foi realizada com alunos do Campus, e os dados foram coletados por meio de um questionário estruturado. A análise estatística dos resultados foi realizada para identificar as principais infraestruturas físicas acessíveis aos alunos, bem como as possíveis limitações que possam configurar barreiras para a prática de atividades físicas.

Descrição dos dados

Os resultados obtidos revelam a disponibilidade de diferentes tipos de infraestrutura física no Campus, conforme descrito abaixo:

Quadra Poliesportiva

A grande maioria dos alunos pesquisados (87,5%) afirmou que o Campus dispõe de uma quadra poliesportiva, sendo este o equipamento mais citado. A quadra poliesportiva é essencial para a prática de uma variedade de esportes, o que favorece a inclusão de diferentes modalidades na rotina dos alunos.

Pista de Corrida/Caminhada

Aproximadamente 47,5% dos respondentes indicaram que o Campus possui uma pista de corrida e caminhada. A pista é uma infraestrutura importante para a prática de atividades físicas individuais e para o desenvolvimento da resistência física dos alunos.

Piscina e Campo de Futebol

10% dos pesquisados mencionaram a presença de uma piscina e campo de futebol no Campus. Esses espaços são essenciais para atividades aquáticas e esportivas coletivas, sendo importantes para os alunos que praticam esportes como natação e futebol.

Campo de Futebol

Embora o campo de futebol tenha sido citado por 5% dos participantes, esse dado reflete a existência de um espaço dedicado para atividades esportivas coletivas, essencial para a prática do futebol, uma das modalidades mais populares entre os estudantes.

Academia

Apenas 2,5% dos alunos relataram que o Campus conta com uma academia. A presença de uma academia é fundamental para o treinamento físico, especialmente no que diz respeito ao fortalecimento muscular e à melhoria do condicionamento físico geral.

Aparelhos de Ginástica e Calistenia

2,5% dos respondentes mencionaram a existência de alguns aparelhos de ginástica e calistenia no Campus, oferecendo possibilidades para atividades físicas de força e resistência, sem a necessidade de equipamentos de grande porte.

Quadra de areia

A quadra de areia também foi mencionada por 2,5% dos participantes. Embora seja uma infraestrutura de nicho, a quadra de areia é relevante para a prática de esportes como o vôlei de praia e o futebol de areia, além de proporcionar um ambiente diferente para os alunos.

Análise dos dados

A análise dos dados coletados revela que, apesar da presença de várias infraestruturas esportivas no Campus, há uma diversidade de acessibilidade entre as instalações. A quadra poliesportiva é a principal infraestrutura disponível e utilizada, refletindo sua versatilidade e importância para a prática de atividades físicas. No entanto, a disponibilidade de outros espaços como a pista de corrida e a piscina ainda é limitada, com uma porcentagem considerável de alunos relatando a inexistência dessas instalações.

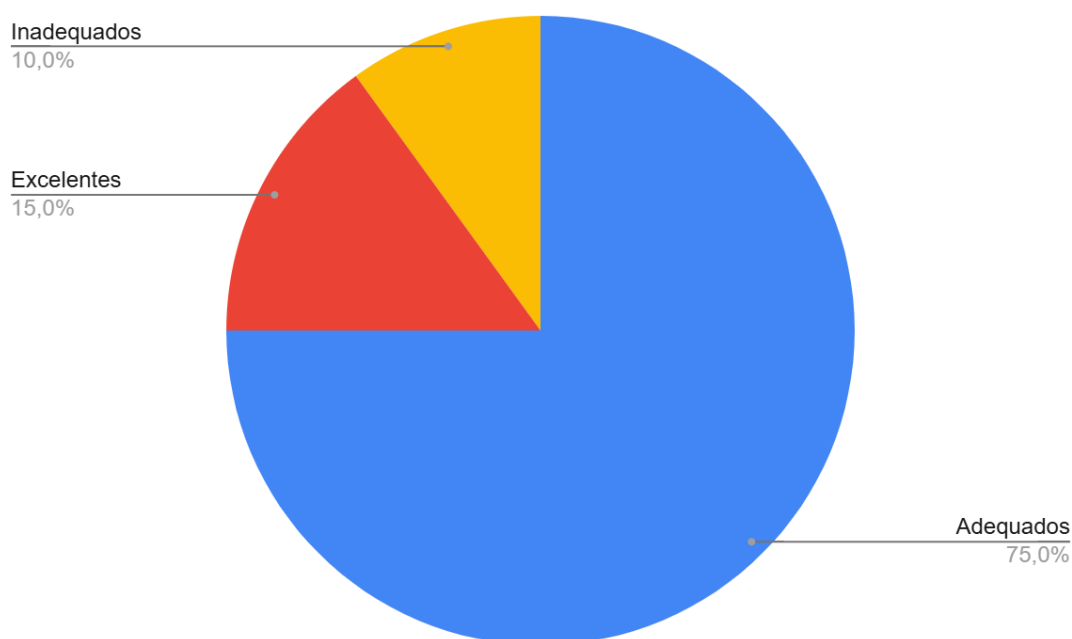
Além disso, a presença de uma academia e aparelhos de calistenia, essenciais para o desenvolvimento de força e condicionamento físico, é escassa, o que pode representar uma barreira para alunos interessados em atividades físicas mais focadas no treino individual. A escassez de campos de futebol e quadras de areia, por sua vez, reflete a falta de espaço para atividades esportivas coletivas ou para modalidades específicas, como o futebol e o vôlei.

Interpretação dos dados

A análise dos dados revela que, embora o Campus ofereça uma infraestrutura significativa para a prática de atividades físicas, há limitações importantes que podem representar barreiras para a inclusão de todos os alunos nas atividades esportivas. A disponibilidade de uma quadra poliesportiva é um ponto positivo, mas a falta de uma infraestrutura mais diversificada, como piscinas, campos de futebol, e academias, pode comprometer o potencial de atividades físicas oferecidas no Campus. Recomenda-se, portanto, a ampliação e diversificação da infraestrutura esportiva do Campus para atender a diferentes necessidades dos alunos e promover um ambiente mais inclusivo e propício à prática de atividades físicas.

Indicador 2 - Espaço nas escolas

Como você avalia os espaços para a prática de atividades físicas?



Fonte própria

Apresentação dos dados

A infraestrutura dos espaços físicos destinados à prática de atividades físicas desempenha um papel crucial no incentivo à prática de exercícios e na promoção da saúde dos indivíduos. Compreender a percepção dos alunos sobre a qualidade desses espaços é fundamental para avaliar possíveis melhorias e aprimorar a oferta de ambientes adequados para a realização de atividades físicas. O presente relatório analisa os dados obtidos por meio de

uma pesquisa com alunos sobre a infraestrutura dos espaços físicos disponíveis para a prática de atividades físicas, com o intuito de avaliar a adequação desses espaços.

O objetivo desta análise é examinar a avaliação dos alunos sobre os espaços físicos disponíveis para atividades físicas, levando em consideração aspectos como adequação, qualidade e condições de uso.

Descrição dos dados

A pesquisa foi realizada com um grupo de alunos, com a seguinte distribuição de respostas sobre a avaliação dos espaços físicos:

- 75% dos alunos avaliaram os espaços como “adequados”
- 15% dos alunos classificaram os espaços como “excelentes”
- 10% dos alunos consideraram os espaços como “inadequados”

Esses dados foram coletados por meio de um questionário estruturado, com uma pergunta fechada, onde os alunos puderam escolher uma das três opções de avaliação.

Os resultados demonstram uma predominância de avaliação positiva sobre os espaços físicos para a prática de atividades físicas. A análise quantitativa revela que a grande maioria dos alunos, representando 75%, considera os espaços como “adequados”. Esse percentual sugere que a infraestrutura disponível atende às necessidades básicas para a prática de atividades físicas, embora haja espaço para melhorias.

Por outro lado, 15% dos alunos classificaram os espaços como “excelentes”, indicando que, para essa parcela, a infraestrutura não apenas atende, mas supera as expectativas. Esses alunos provavelmente percebem um nível de qualidade superior nos equipamentos, no ambiente e nas condições gerais dos espaços.

Apesar dessas avaliações positivas, 10% dos alunos consideraram os espaços como “inadequados”. Este grupo parece perceber deficiências significativas na infraestrutura, que podem estar relacionadas a questões como falta de equipamentos, inadequação dos espaços físicos ou dificuldades de acesso e manutenção.

Análise dos dados

A avaliação de 75% dos alunos indicando que os espaços são “adequados” sugere que a infraestrutura, embora funcional, pode não ser ideal para atender completamente às expectativas de todos os usuários. Isso pode indicar a necessidade de um investimento contínuo em melhorias e adequações, como a ampliação de áreas, modernização dos equipamentos ou ajustes no ambiente.

A avaliação positiva de 15% dos alunos que classificaram os espaços como "excelentes" reflete um grupo que, aparentemente, tem uma percepção muito positiva das condições para a prática de atividades físicas. Isso sugere que, em algumas situações, os espaços disponíveis são bem mantidos e adequados, atendendo não apenas às necessidades mínimas, mas também às exigências de qualidade mais elevadas. Entretanto, é importante considerar que a percepção de excelência é subjetiva, e fatores como experiência pessoal, preferências individuais e nível de exigência podem influenciar essa avaliação.

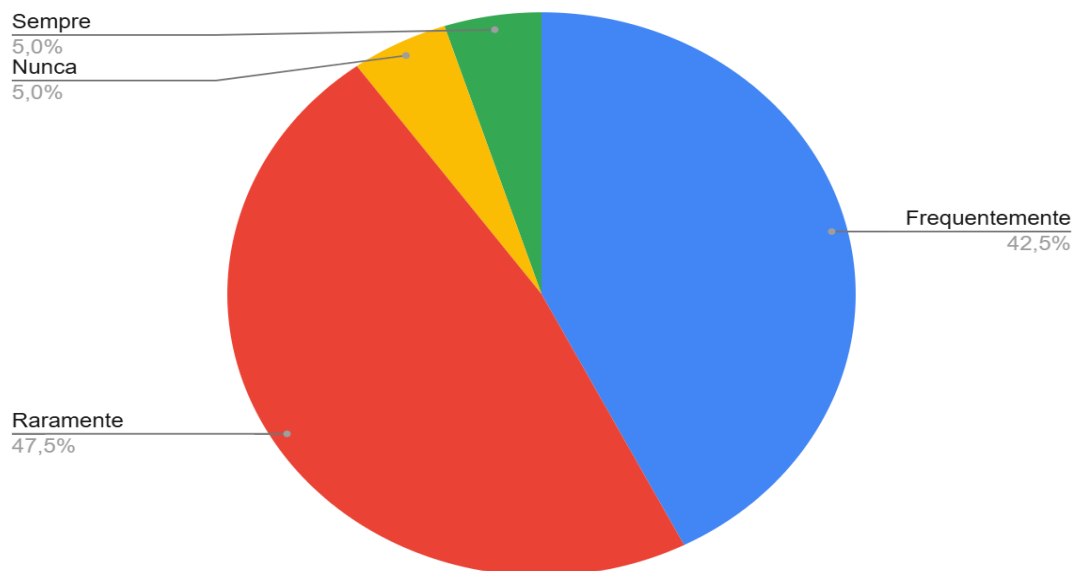
A porcentagem de 10% de alunos que consideraram os espaços “inadequados” é uma preocupação. Esse grupo pode estar enfrentando dificuldades em termos de acessibilidade, segurança ou adequação dos espaços às suas necessidades específicas. De acordo com estudos sobre infraestrutura para a prática de atividades físicas, a falta de condições adequadas pode prejudicar o envolvimento dos alunos e até desestimular a prática regular de exercícios. (Bauman et al., pp. 258–271, 2012; McLeroy et al., pp. 351–377, 2003).

Interpretação dos dados

A avaliação dos alunos sobre os espaços físicos para a prática de atividades físicas revela, de forma geral, uma percepção positiva, com 90% dos participantes avaliando os espaços como “adequados” ou “excelentes”. No entanto, a presença de 10% de alunos que consideraram os espaços “inadequados” sugere que existem áreas a serem melhoradas. Recomenda-se a realização de uma análise mais detalhada das questões apontadas por esse grupo e a implementação de ações voltadas para a melhoria contínua da infraestrutura, visando atender de maneira mais equitativa às necessidades de todos os alunos.

Indicador 3 - Acesso aos espaços para a prática de atividades físicas

Acesso aos espaços para atividades físicas do campus são acessíveis nos horários livres?



Fonte própria

Apresentação dos dados

O objetivo desta questão é avaliar a possibilidade de acesso aos espaços destinados à prática de atividades físicas no campus universitário, conforme os dados coletados na pesquisa com os alunos.

A pesquisa foi conduzida com um grupo de alunos do campus, onde foram questionados sobre a frequência com que têm acesso aos espaços destinados à prática de atividades físicas durante os horários livres. As opções de resposta foram organizadas da seguinte forma: “raramente”, “frequentemente”, “sempre” e “nunca”.

Descrição dos dados

A distribuição das respostas dos alunos pode ser observada da seguinte forma:

- 47,5% dos alunos informaram que raramente têm acesso permitido aos espaços destinados à prática de atividades físicas.
- 42,5% dos alunos afirmaram que frequentemente têm acesso aos espaços destinados à prática de atividades físicas.
- 5% dos alunos informaram que sempre têm acesso aos espaços para atividades físicas.
- 5% dos alunos disseram que nunca tiveram acesso aos espaços destinados à prática de atividades físicas.

Análise dos dados

Os dados coletados indicam que um número significativo de alunos tem dificuldades em acessar os espaços destinados à prática de atividades físicas no campus, com 47,5% dos participantes informando que raramente têm acesso. Esse dado sugere que há uma limitação significativa no uso desses espaços durante os horários livres, o que pode impactar negativamente o bem-estar físico e mental dos alunos.

Por outro lado, uma parcela considerável, 42,5% dos alunos, relatou que frequentemente consegue utilizar os espaços para a prática de atividades físicas. Embora esse número seja positivo, ele indica que o acesso não é universal e que ainda há um espaço considerável de melhoria para tornar esses espaços mais acessíveis para todos os estudantes, principalmente aqueles que não conseguem utilizá-los regularmente.

Além disso, uma pequena porcentagem (5%) dos alunos relatou que tem acesso garantido aos espaços de atividade física de forma constante (sempre). Este grupo pode representar os alunos que possuem horários específicos ou maior flexibilidade para utilizar as instalações, mas a quantidade é muito pequena para sugerir um acesso satisfatório para a maioria dos estudantes.

Por fim, o fato de que 5% dos alunos mencionaram que nunca tiveram acesso aos espaços destinados à prática de atividades físicas é um indicador alarmante de uma possível falha na estrutura de acessibilidade ou na gestão dos horários disponíveis, o que pode prejudicar a saúde física e mental dos alunos.

O acesso à atividade física no campus é fundamental para a promoção da saúde dos estudantes, pois práticas regulares de atividade física são associadas à redução de estresse, melhora do desempenho acadêmico e aumento do bem-estar geral (Aquilina et al., pp. 25–47, 2017).

O fato de quase metade dos alunos não conseguirem utilizar os espaços de forma regular indica que políticas mais efetivas de gestão desses espaços são necessárias. A implementação de horários mais flexíveis, a ampliação das opções de acesso e a melhoria na divulgação dos horários disponíveis podem ser medidas a serem consideradas para melhorar o acesso.

Estudos anteriores indicam que a criação de ambientes acessíveis e a promoção de atividades físicas no ambiente acadêmico contribuem para o aumento da saúde mental e física dos estudantes universitários, reduzindo os níveis de ansiedade, estresse e promovendo a socialização (Pate et al., pp. 653–660, 2013; Razon et al., pp. 1–10, 2020).

Interpretação dos dados

A análise dos dados revela que há um desequilíbrio no acesso aos espaços destinados à prática de atividades físicas no campus, com uma quantidade considerável de alunos enfrentando dificuldades para usufruir desses espaços. Para garantir um acesso mais equitativo, é fundamental que a administração do campus reavalie a gestão dos espaços, considere a ampliação de horários e a diversificação de atividades, além de fortalecer a comunicação sobre a disponibilidade dos espaços. Essas ações podem melhorar o bem-estar geral dos alunos, promovendo um campus mais saudável e inclusivo.

RESULTADO DA OBSERVAÇÃO

Com base na aplicação da técnica da observação direta (preenchendo um Formulário de Observação das Áreas de Atividades Físicas – Apêndice nº 14) nos campi do IFAL Coruripe, Maceió e Palmeira dos Índios foi possível constatar que todos contam com infraestrutura mínima e funcional para a prática de atividades físicas, com variações na qualidade, diversidade e conservação dos espaços (ver registro fotográfico, apêndices nº 11, 12 e 13).

No **Campus Coruripe**, onde atuo como gestor e professor de Educação Física desde 2014, a infraestrutura é destacadamente satisfatória. Dispomos de um ginásio poliesportivo com marcações oficiais e iluminação adequada para uso noturno, um campo de futebol Society em excelentes condições, também iluminado, e uma quadra de areia igualmente equipada para atividades noturnas. (ver registro fotográfico, apêndice nº 11)

No **Campus Maceió**, onde lecionei entre 2000 e 2013, foi observada uma estrutura bastante completa e em boas condições. O campus possui um campo de futebol com dimensões oficiais e iluminação, uma pista de atletismo (não oficial, com 300m e quatro raias) que atende razoavelmente às aulas, uma piscina semiolímpica em excelente estado, uma quadra de areia em boas condições e um pavilhão multieventos com duas quadras oficiais com iluminação, atualmente em fase final de reforma. (ver registro fotográfico, apêndice nº 12)

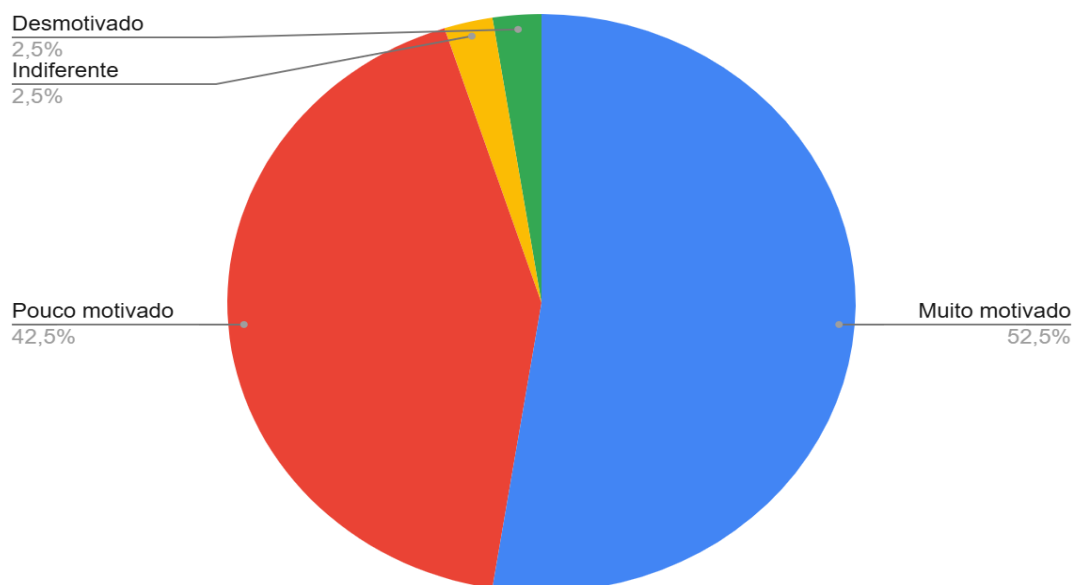
Já no **Campus Palmeira dos Índios**, onde atuei de 1994 a 2000, verificou-se uma infraestrutura funcional, embora mais modesta. A pista de atletismo tem piso de cimento, o que não é o ideal, mas atende às aulas, o campo de futebol Society e o ginásio poliesportivo estão em boas condições e contam com iluminação para uso noturno. A quadra de areia apresenta-se em condições razoáveis. (ver registro fotográfico, apêndice nº 13)

Como resultado da observação os três campi possuem espaços que possibilitam a prática de atividades físicas variadas. No entanto, observa-se que a infraestrutura mais robusta

e moderna está concentrada no Campus Maceió, enquanto os campi Coruripe e Palmeira dos Índios, apesar de oferecer condições mínimas, apresenta limitações que poderiam ser superadas com investimentos em modernização e diversificação dos espaços.

INFORMAÇÕES ADICIONAIS Aspectos Psicossociais

Como você se sente em relação à prática de atividades físicas?



Fonte própria

Apresentação dos dados

A pesquisa buscou compreender o nível de motivação dos alunos em relação à prática de atividades físicas. Os dados foram coletados de forma quantitativa, com o objetivo de identificar percepções individuais sobre a disposição para se envolver em exercícios físicos regulares, bem como possíveis barreiras e estímulos associados a esse comportamento.

Descrição dos dados

Os resultados indicam que 52,5% dos alunos se consideram muito motivados para praticar atividades físicas. Um total de 42,5% relatou sentir-se pouco motivado, enquanto 2,5% se disseram desmotivados e outros 2,5% demonstraram indiferença em relação à prática de exercícios.

Análise dos dados

Os dados mostram que, embora a maioria dos estudantes apresente um alto nível de motivação, uma parcela significativa ainda encontra dificuldades para se engajar em práticas regulares de atividade física. Isso evidencia a existência de diferentes perfis de engajamento,

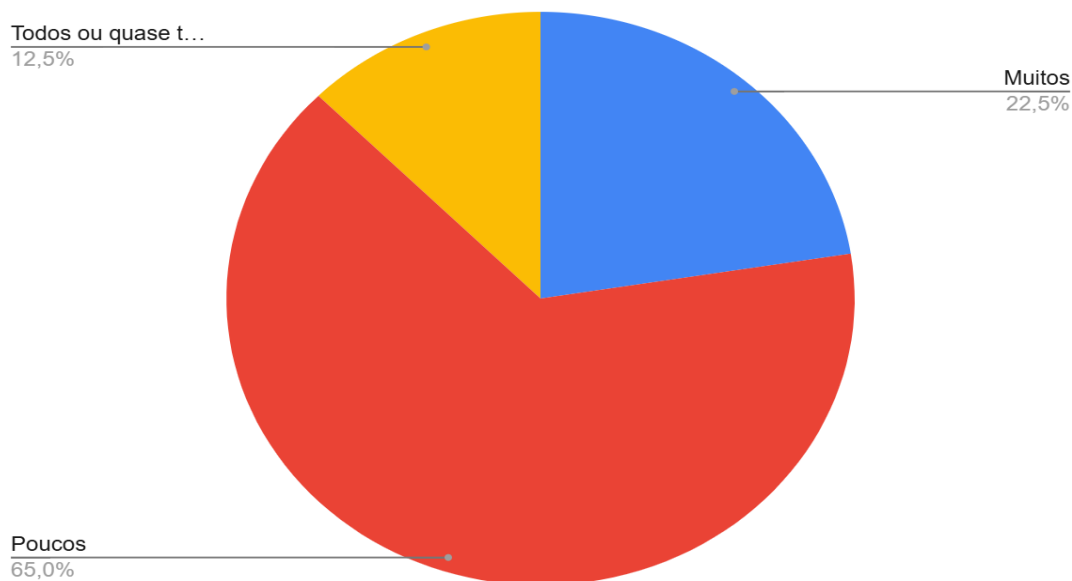
que podem estar relacionados a fatores como estilo de vida, rotina de estudos, acesso a espaços adequados e experiências anteriores com o exercício físico.

Interpretação dos dados

A predominância de alunos motivados é um indicativo positivo, pois sugere abertura para a adoção de hábitos saudáveis. No entanto, a presença expressiva de alunos pouco motivados ou desmotivados (cerca de 47,5%) aponta para a necessidade de intervenções direcionadas. A literatura aponta que tanto fatores externos (como a estrutura das aulas de educação física e apoio da comunidade escolar) quanto internos (como a autodeterminação e o prazer pela atividade) são fundamentais para estimular a prática contínua. Portanto, é essencial que estratégias sejam pensadas para despertar o interesse dos alunos menos engajados, promovendo ambientes acolhedores, dinâmicos e que valorizem a individualidade e os benefícios da atividade física.

Os dados revelam que, apesar de uma parcela significativa dos alunos apresentar um consumo adequado de frutas, verduras e legumes, ainda há um percentual considerável que tem baixo consumo desses alimentos ou um alto consumo de fast food. Além disso, o tempo elevado de estudo sentado e o uso excessivo de dispositivos eletrônicos podem contribuir para problemas de saúde relacionados ao sedentarismo. Embora a maioria dos alunos demonstre motivação para a prática de atividades físicas, ainda há um percentual significativo que enfrenta desafios para aderir a um estilo de vida ativo. Estratégias que promovam a educação sobre os benefícios dos exercícios e a criação de ambientes favoráveis à prática esportiva podem ser essenciais para melhorar esses indicadores.

Seus amigos/colegas praticam atividades físicas regularmente?



Fonte própria

Apresentação dos dados

O levantamento teve como objetivo investigar a influência do grupo social (amigos e colegas) na prática de atividades físicas. Aos participantes foi perguntado sobre o nível de atividade física dos seus amigos ou colegas. As respostas foram categorizadas em três grupos:

- 65% afirmaram que poucos amigos ou colegas praticam atividades físicas regularmente;
- 22,5% disseram que muitos amigos ou colegas mantêm esse hábito;

12,5% relataram que todos ou quase todos os amigos são fisicamente ativos.

Descrição dos Dados

A maioria dos participantes (65%) percebe uma baixa adesão à atividade física em seu círculo social. Uma parcela menor (22,5%) nota um nível moderado de engajamento em atividades físicas entre os amigos. Apenas uma minoria (12,5%) está inserida em um grupo onde quase todos ou todos praticam exercícios regularmente.

Sobre a influência do grupo social na prática de atividades físicas, os dados indicam que 65% dos pesquisados responderam que poucos amigos ou colegas praticam atividades físicas regularmente. Um total de 22,5% informou que muitos amigos ou colegas mantêm esse hábito, enquanto 12,5% relataram que todos ou quase todos os seus amigos são fisicamente ativos. A influência do meio social tem um papel fundamental na adoção de comportamentos

saudáveis, sendo que um ambiente favorável pode aumentar significativamente a motivação para a prática de exercícios (Bauman et al., pp. 258–271, 2012).

Análise dos Dados

Os dados revelam uma tendência preocupante: a maioria das pessoas está inserida em contextos sociais com pouco estímulo ou influência positiva para a prática regular de exercícios físicos. A baixa presença de hábitos saudáveis no grupo social pode atuar como uma barreira para que o indivíduo adote ou mantenha um estilo de vida ativo.

Apenas uma pequena parcela relatou estar cercada por um grupo altamente ativo, o que pode indicar que ainda há pouca valorização coletiva da prática de exercícios físicos em certos meios sociais.

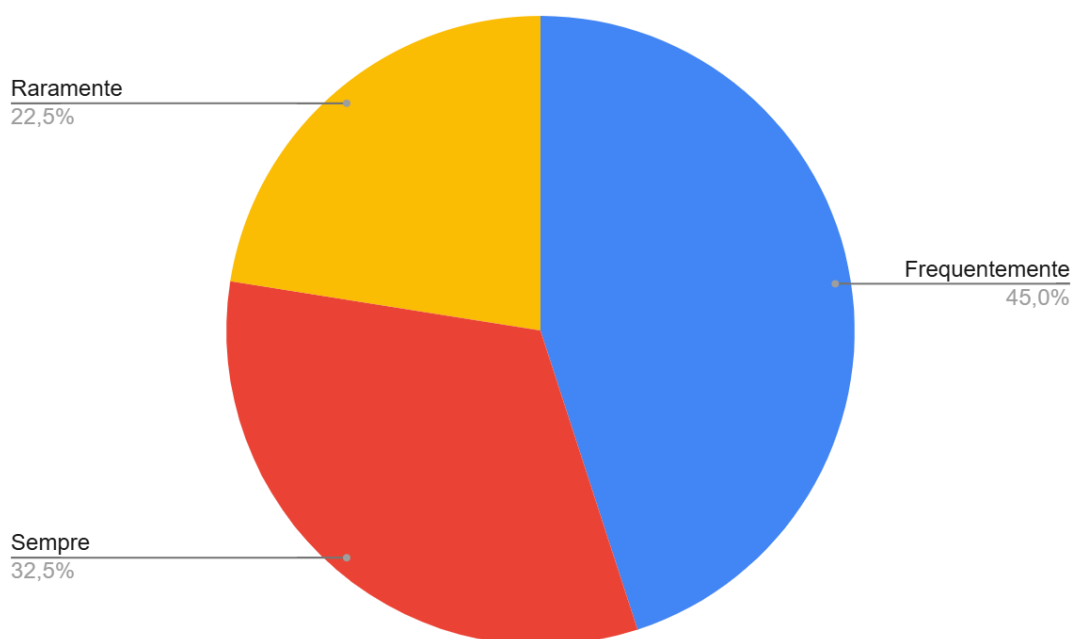
A motivação e a influência social são fatores determinantes para a adesão às atividades físicas, e estratégias que promovam ambientes favoráveis à prática esportiva podem ser essenciais para melhorar esses indicadores.

Interpretação dos Dados

A influência do grupo social é um fator importante na construção e manutenção de hábitos, incluindo os relacionados à saúde e ao bem-estar. Os dados sugerem que o ambiente social imediato dos participantes não favorece a prática regular de atividades físicas. Isso pode estar associado à perpetuação de comportamentos sedentários e à falta de motivação coletiva. Por outro lado, os 12,5% que convivem com amigos ativos provavelmente contam com maior incentivo social, o que pode facilitar sua própria adesão à prática de atividades físicas.

Esse cenário destaca a necessidade de ações de conscientização em grupo, criação de comunidades ativas e campanhas que incentivem a prática conjunta de atividades físicas, valorizando o papel do apoio social na construção de hábitos saudáveis.

Sua família incentiva a prática de atividades físicas?



Fonte própria

Apresentação dos Dados

A pesquisa teve como objetivo compreender o papel do incentivo familiar na prática de atividades físicas entre os alunos. Os participantes foram questionados sobre a frequência com que recebiam estímulo da família para se manterem fisicamente ativos. As respostas se distribuíram da seguinte forma:

- 45% afirmaram que frequentemente eram incentivados;
- 32,5% relataram que sempre recebiam esse incentivo;
- 22,5% disseram que raramente eram incentivados pela família.

O apoio familiar é um fator determinante para a adesão a hábitos saudáveis, sendo associado a um maior engajamento em práticas esportivas ao longo da vida (Gustafson & Rhodes, pp. 79–97, 2006).

Descrição dos Dados

A maioria dos alunos pesquisados (77,5%) relatou algum nível constante de incentivo familiar (frequente ou sempre), com 45% sendo incentivados com frequência e 32,5% de forma contínua. Em contrapartida, 22,5% dos participantes indicaram que raramente recebiam esse tipo de apoio.

Análise dos Dados

Os dados mostram que a maior parte dos alunos conta com apoio familiar para a prática de atividades físicas, o que é um fator positivo. O incentivo familiar frequente ou contínuo pode contribuir significativamente para a formação de hábitos saudáveis, sobretudo entre crianças e adolescentes, que muitas vezes dependem da estrutura e do exemplo familiar. Entretanto, a existência de um grupo (22,5%) que raramente recebe esse estímulo aponta para uma lacuna no suporte familiar, que pode impactar negativamente na motivação e no interesse dos jovens em manter uma rotina ativa.

Interpretação dos Dados

A presença de incentivo familiar regular é um elemento facilitador na adesão à prática de exercícios físicos, especialmente durante a infância e adolescência. Os dados sugerem que o apoio familiar desempenha um papel importante na criação de um ambiente favorável à saúde.

Por outro lado, o fato de quase um quarto dos alunos raramente receberem esse estímulo pode refletir uma falta de consciência ou valorização da atividade física por parte das famílias. Isso reforça a necessidade de ações educativas que envolvam não apenas os alunos, mas também seus familiares, mostrando os benefícios da atividade física e incentivando uma participação mais ativa dos pais ou responsáveis nesse processo.

Que sugestões você daria para reduzir o sedentarismo entre os estudantes do seu campus?

Análise das sugestões dos alunos pesquisados:

Valorização da Educação Física e Atividades Físicas Regulares

Sugestões: Participação nas aulas de Educação Física; aulas de dança; intervenções durante intervalos.

Análise: Os alunos reconhecem a importância da inclusão sistemática da atividade física na rotina escolar. Incentivar a participação nas aulas de Educação Física e diversificá-las com atividades lúdicas (como dança e pausas ativas) pode tornar a prática mais atrativa, especialmente para os menos engajados. Essas ações contribuem diretamente para o combate ao sedentarismo com baixa demanda de recursos adicionais.

Estrutura e Acesso aos Espaços Físicos

Sugestões: Acesso à quadra esportiva; academia na escola; espaços para prática física.

Análise: A acessibilidade aos espaços é vista como fator facilitador. A abertura das quadras e

a possível instalação de uma academia demonstram a vontade dos alunos de aproveitar melhor o tempo livre. Tais medidas exigem investimento em infraestrutura e manutenção, mas têm alto potencial de engajamento contínuo.

Análise das sugestões dos alunos pesquisados para reduzir o sedentarismo entre os adolescentes escolares:

Promoção e Engajamento Social

Sugestões: Promoção de esportes; campeonatos e eventos; iniciativas de socialização.

Análise: O apelo por ações coletivas e competitivas revela o desejo dos alunos por uma vivência mais divertida e interativa da atividade física. Estratégias como torneios, jogos entre turmas e caminhadas em grupo reforçam o aspecto social, o que é especialmente importante na adolescência. Tais eventos ajudam a criar cultura de movimento na escola.

Apoio Emocional e Motivacional

Sugestões: Apoio e motivação; grupos de incentivo entre alunos.

Análise: A sugestão de criação de grupos de apoio mostra uma percepção madura sobre a influência do ambiente emocional e social na prática de exercícios. Iniciativas de suporte entre colegas fortalecem o senso de pertencimento e constroem uma rede de incentivo mútuo, reduzindo a desistência.

Saúde Integral e Bem-Estar

Sugestões: Estimular um boa noite de sono; alimentação saudável.

Análise: Os alunos demonstram consciência de que o sedentarismo não está apenas ligado ao movimento, mas também ao estilo de vida. Promover o sono de qualidade e uma alimentação equilibrada complementa os esforços físicos e fortalece a saúde como um conjunto de práticas integradas.

Educação e Conscientização

Sugestões: Palestras e ações educativas.

Análise: A inclusão de palestras e momentos de reflexão reforça a importância do conhecimento como base da transformação. Essas ações ampliam a compreensão dos benefícios da atividade física e ajudam os estudantes a assumirem responsabilidade por suas escolhas de forma consciente.

As sugestões dos alunos mostram uma visão abrangente, prática e alinhada com as necessidades reais da comunidade escolar. Elas vão além do simples incentivo ao exercício,

abrangendo aspectos estruturais, emocionais, sociais e educativos.

A implementação dessas propostas, de forma conjunta e planejada, pode gerar um ambiente escolar mais ativo, saudável e motivador, favorecendo o bem-estar físico, mental e social dos adolescentes. Criar uma cultura escolar de valorização da saúde é um caminho promissor para prevenir o sedentarismo e promover qualidade de vida desde cedo.

Essas ações podem ajudar a criar um ambiente mais ativo e saudável no campus, promovendo não apenas o bem-estar físico, mas também o social e emocional dos alunos. Vamos juntos transformar nossa rotina e combater o sedentarismo!

Há algo mais que você gostaria de comentar sobre o tema?

Análise das Respostas:

A presente pesquisa, realizada com 40 alunos sobre hábitos de atividade física e sedentarismo, apresentamos um resumo das principais informações e opiniões coletadas.

Necessidade de incentivo e estrutura

A maioria dos alunos reconhece a importância de incentivar a prática de atividades físicas para melhorar a saúde física e mental. Muitos sugerem que o IFAL (Instituto Federal de Alagoas) poderia desempenhar um papel mais ativo, oferecendo melhores condições de espaço e tempo para a prática esportiva. Há uma demanda clara por reformas na quadra esportiva, que atualmente está inutilizável devido a obras, o que tem desmotivado os alunos a participarem de atividades.

Desafios pessoais

Alguns alunos mencionaram desafios pessoais que dificultam a prática de exercícios, como o tempo limitado devido ao transporte, especialmente aqueles que vêm de outras cidades. Essa realidade afeta a disposição para se engajar em atividades físicas regulares.

Obesidade e Sedentarismo

Uma preocupação significativa expressa por alguns alunos é a normalização da obesidade e do sedentarismo. Um estudante compartilhou sua experiência pessoal de perda de peso, enfatizando que a mudança deve vir de dentro e que é crucial reconhecer os problemas associados a um estilo de vida sedentário. Essa reflexão é fundamental para motivar outros a adotarem hábitos mais saudáveis.

Preferências de Atividade Física

As opiniões sobre tipos de exercícios variam. Enquanto alguns alunos preferem esportes coletivos como vôlei e futebol, outros optam por atividades mais leves, como caminhadas e

natação. A diversidade de preferências deve ser considerada ao planejar atividades físicas no campus, garantindo que todos se sintam incluídos.

Educação e Conscientização

Os alunos também destacaram a importância de palestras e programas educativos sobre os benefícios da atividade física. Tais iniciativas poderiam aumentar a conscientização sobre a saúde e o bem-estar, contribuindo para uma cultura de mais atividade física dentro da comunidade escolar.

É evidente que existe uma necessidade de ação para combater o sedentarismo entre os estudantes. A implementação de melhores infraestrutura, a promoção de atividades diversificadas e a realização de campanhas educativas são passos fundamentais. Além disso, é essencial considerar as dificuldades individuais dos alunos, proporcionando suporte e motivação.

A mudança no comportamento em relação à atividade física pode ter um impacto positivo significativo na saúde e no desempenho acadêmico dos estudantes. Vamos juntos trabalhar para criar um ambiente mais ativo e saudável no campus!

Discussão Integrada dos Resultados

Apresentação dos Dados

A presente discussão é baseada na análise dos dados coletados junto aos 40 estudantes com Índice de Massa Corporal (IMC) ≥ 25 , identificados nos campi Coruripe, Maceió e Palmeira dos Índios do Instituto Federal de Alagoas (IFAL), todos matriculados no Curso Técnico em Edificações Integrado ao Ensino Médio. A pesquisa procurou compreender como fatores comportamentais, ambientais e sociais estão relacionados ao sedentarismo e à saúde desses adolescentes, considerando variáveis como frequência e duração da atividade física, tempo de exposição a telas, alimentação, motivação, acesso a espaços físicos e influência dos pares.

A organização dos achados permite uma leitura crítica e direcionada das condições de saúde e hábitos de vida dos discentes. A seguir, apresenta-se a Tabela 1, que resume os principais resultados da pesquisa por variável e suas respectivas interpretações:

Resumo Interpretativo dos Principais Achados por Variável

| Variável Investigada | Resultado Principal | Interpretação |
|------------------------------------|--|--|
| Idade | Maioria dos participantes tem 16 anos (77,5%) | Adolescência intermediária é fase crítica para desenvolvimento de sobrepeso |
| IMC \geq 25 | 22,5% dos alunos do universo total | Indica prevalência significativa de sobrepeso/obesidade |
| Frequência de Atividade Física | 42,5% praticam 3 a 5 vezes/semana; 5% não praticam | Parte dos alunos se aproxima das recomendações da OMS; sedentarismo ainda presente |
| Duração da Atividade Física | 42,5% > 60 min; 25% < 30 min | Nem todos atingem o tempo mínimo recomendado para benefícios à saúde |
| Comportamento Sedentário (telas) | Mais de 60% usam telas por mais de 4h diárias | Tempo excessivo em telas contribui para padrão sedentário |
| Uso dos intervalos escolares | 25% permanecem sentados; 65% fazem apenas caminhadas | Pouco aproveitamento dos intervalos para atividades físicas mais intensas |
| Percepção dos espaços físicos | 90% avaliaram como “adequados/excelentes” | Estrutura física é bem avaliada, mas o uso efetivo é limitado |
| Acesso aos espaços fora do horário | 47,5% relataram acesso restrito | Indica barreira institucional ao uso dos espaços físicos escolares |
| Motivação para atividade física | 52,5% muito motivados; 42,5% pouco ou nada motivados | Oportunidade para intervenções motivacionais específicas |
| Influência social (colegas) | 65% afirmam que colegas não praticam atividades físicas | Fator de desestímulo coletivo; risco de perpetuação de hábitos sedentários |
| Consumo alimentar | Parte consome frutas e legumes; alta frequência de fast food | Alimentação desequilibrada pode potencializar riscos metabólicos |

Fonte própria

Descrição dos Dados

Os dados revelam que uma parcela expressiva dos adolescentes realiza atividades físicas de forma regular: 42,5% praticam por mais de 60 minutos por sessão, e 32,5% entre 30 e 60 minutos. No entanto, 25% dos estudantes praticam por menos de 30 minutos e 5% afirmam não realizar nenhuma prática semanalmente. Esses dados indicam que, embora parte dos estudantes esteja próxima das recomendações da Organização Mundial da Saúde (2020), ainda há uma parcela relevante em condição de risco.

Quanto ao comportamento sedentário, observa-se que mais de 60% dos participantes relatam exposição a telas (celular, TV, computador) por mais de 4 horas diárias, um tempo acima do limite considerado saudável para a faixa etária, conforme estabelecido por Tremblay et al. (2016). No que diz respeito à alimentação, embora muitos alunos consumam frutas e vegetais semanalmente, é elevado o número de adolescentes que relataram o consumo frequente de alimentos ultraprocessados, como fast food, refrigerantes e salgadinhos.

A utilização dos intervalos escolares para prática de atividade física mostrou-se limitada: apenas 5% praticam algum exercício vigoroso, enquanto 65% realizam caminhadas leves e 25% permanecem sentados durante todo o intervalo. Embora a percepção geral sobre os espaços físicos escolares tenha sido positiva — 90% os classificaram como “adequados” ou “excelentes” —, 47,5% relataram acesso restrito a esses espaços fora do horário letivo.

Análise dos Dados

A análise dos dados quantitativos revela contradições importantes: mesmo com estrutura física avaliada positivamente, boa parte dos alunos não utiliza os espaços disponíveis, sobretudo fora do turno escolar. Isso sugere a presença de barreiras organizacionais, como horários fechados, ausência de professores fora de aula ou normas institucionais que impedem o uso espontâneo dos espaços.

A motivação para a prática também se mostrou desigual: 52,5% dos estudantes se disseram motivados, mas 42,5% demonstraram desinteresse ou baixa disposição. Esse padrão pode estar relacionado a experiências negativas anteriores, falta de estímulo pedagógico nas aulas ou influência dos pares — especialmente quando 65% dos alunos relataram que seus colegas não costumam praticar atividades físicas, o que pode consolidar um ambiente desestimulante.

Além disso, a exposição prolongada às telas, combinada à dieta hipercalórica e ao baixo envolvimento em atividades físicas intensas, contribui para um quadro de risco metabólico

entre os adolescentes, conforme apontam estudos recentes (ACSM, 2018; WHO, 2021).

Interpretação dos Dados

Os dados obtidos apontam para a necessidade urgente de ações institucionais direcionadas à promoção da saúde escolar. A estrutura física disponível precisa ser associada a estratégias de acesso ampliado, monitoramento orientado e programas de incentivo ao uso contínuo desses espaços por meio de projetos extracurriculares.

A Teoria da Autodeterminação, de Deci e Ryan (2000), reforça que ambientes que promovem a autonomia, competência e pertencimento favorecem a motivação intrínseca, sendo possível adaptá-la às práticas pedagógicas da Educação Física. Essa teoria, aliada aos dados coletados, pode fundamentar políticas escolares voltadas ao engajamento ativo dos estudantes.

Comparando com médias nacionais, a prevalência de sedentarismo identificada está dentro de padrões semelhantes aos de outras regiões brasileiras (IBGE, 2022), mas os dados locais oferecem a vantagem de permitir intervenções específicas no contexto institucional do IFAL, considerando as particularidades socioculturais dos estudantes.

Considerações Complementares

Com base nos resultados discutidos, é possível indicar três recomendações importantes:

Fundamentar políticas internas no IFAL voltadas à saúde escolar, priorizando ações que estimulem o uso ativo dos espaços físicos, reduzam o tempo de tela e promovam uma alimentação mais equilibrada;

Realizar comparações com dados de outras instituições ou com indicadores nacionais, como os da Pesquisa Nacional de Saúde Escolar (PeNSE), para compreender a posição relativa do IFAL e estabelecer metas realistas de melhoria;

Ampliar o uso de literatura científica recente nas análises futuras, incluindo mais citações específicas para reforçar a credibilidade dos achados e sustentar propostas pedagógicas embasadas em evidências.

Diante dos achados identificados nesta pesquisa e da análise crítica das variáveis associadas ao sedentarismo e ao sobrepeso entre adolescentes do IFAL, torna-se evidente a necessidade de ações institucionais integradas. As recomendações a seguir foram elaboradas com base nos dados coletados e na literatura científica da área, visando subsidiar intervenções pedagógicas, estruturais e de promoção da saúde no contexto escolar.

O Quadro apresenta propostas práticas que podem ser incorporadas às políticas internas da instituição com foco na melhoria da qualidade de vida dos estudantes.

Quadro - Recomendações Práticas para o IFAL

| Área de Intervenção | Recomendação Prática | Objetivo |
|------------------------------|--|---|
| Ambiente Escolar | Ampliar o acesso aos espaços esportivos fora do horário de aula | Favorecer o uso autônomo e regular de quadras, pátios e ginásios |
| Currículo de Educação Física | Inserir conteúdos sobre hábitos saudáveis, autocuidado e bem-estar nas aulas | Sensibilizar os alunos para a prática contínua e consciente |
| Projetos Extracurriculares | Criar clubes de movimento, grupos de caminhada e campeonatos internos | Aumentar a motivação e o envolvimento dos estudantes |
| Formação Docente | Oferecer capacitações para professores sobre abordagem motivacional e inclusão física | Melhorar a condução das práticas com base em evidências pedagógicas |
| Promoção Alimentar | Desenvolver campanhas educativas sobre alimentação equilibrada e reduzir fast food escolar | Promover a saúde metabólica e nutricional dos estudantes |
| Acompanhamento Individual | Monitorar alunos com $IMC \geq 25$ com apoio de equipe multiprofissional | Intervir preventivamente em casos de sobrepeso e sedentarismo |
| Cultura Institucional | Inserir saúde e qualidade de vida como pauta permanente nos eventos escolares | Consolidar valores de bem-estar no cotidiano escolar |

Fonte própria

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A presente pesquisa teve como propósito investigar os fatores associados ao sedentarismo entre adolescentes com sobrepeso e obesidade, estudantes do Curso Técnico em Edificações Integrado ao Ensino Médio dos campi Coruripe, Maceió e Palmeira dos Índios do IFAL. A análise evidenciou que, embora exista estrutura física favorável e parte dos alunos pratique atividade física regularmente, há barreiras institucionais, comportamentais e sociais que limitam o engajamento contínuo desses estudantes em estilos de vidas ativas e saudáveis.

Em relação ao primeiro objetivo específico, que é, **verificar a ausência de atividades físicas associadas ao sedentarismo em adolescentes de 15 a 17 anos do Ensino Médio Integrado do Curso Técnico em Edificações**, constatou-se que a ausência de atividades físicas regulares é uma das principais dificuldades enfrentadas pelos adolescentes em situação de sedentarismo. Entre os fatores que contribuem para essa realidade, destacam-se as limitações de acesso a espaços adequados para a prática de exercícios, como quadras esportivas e áreas abertas seguras, especialmente nos campi do IFAL localizados em regiões com menor infraestrutura urbana. Além disso, a desmotivação pessoal, muitas vezes associada à falta de incentivo familiar e institucional, somada à sobrecarga acadêmica típica dos cursos integrados ao ensino técnico, compromete significativamente o tempo disponível e o engajamento dos estudantes em práticas corporais regulares.

Esses achados estão em consonância com estudos nacionais e internacionais que evidenciam uma tendência preocupante de redução da atividade física entre adolescentes. Segundo Guthold et al. (2020), mais de 80% dos adolescentes em todo o mundo não atingem os níveis mínimos recomendados de atividade física diária, o que representa um risco considerável para o desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis. No contexto brasileiro, Silva et al. (2019) ressaltam que a combinação entre longas jornadas escolares, uso excessivo de tecnologias e ausência de políticas públicas voltadas à promoção de estilos de vida ativo contribui para a intensificação do comportamento sedentário nessa faixa etária (pp. 4277–4288).

É importante destacar que a escola, enquanto espaço formativo por excelência, desempenha um papel fundamental na promoção da saúde e na formação de hábitos saudáveis. No entanto, a pesquisa identificou que, mesmo no ambiente escolar, há barreiras estruturais e pedagógicas que dificultam a inclusão efetiva de atividades físicas como parte da rotina diária dos alunos. Diante disso, torna-se urgente repensar estratégias educacionais e institucionais que

incentivem a prática regular de exercícios, integrando ações intersetoriais entre saúde, educação e esporte para combater o sedentarismo de forma sustentável.

A análise dos dados apontou que 77,5% dos alunos praticam atividades físicas pelo menos duas vezes por semana, alinhando-se às recomendações da OMS (pp. 1-67, 2020) para jovens. No entanto, 5% da amostra declarou não praticar nenhum tipo de exercício físico, e 25% realiza sessões com menos de 30 minutos, abaixo do tempo mínimo recomendado para benefícios à saúde (ACSM, pp. 150-180, 2018).

A falta de tempo foi relatada como o principal obstáculo à prática de exercícios (47,5%), seguido pela indisposição (12,5%) e por questões diversas como falta de espaço e problemas de saúde (40%). Esses dados estão de acordo com pesquisas que apontam o excesso de obrigações escolares e o estresse acadêmico como barreiras à atividade física (Gonçalves et., pp. 541-548, 2015; Sallis et., al., pp. 963-975, 2000; Bauman et., pp. 258-271, 2012).

A preferência por atividades de fácil acesso, como a caminhada (65%) e a musculação (42 %), revela uma busca por autonomia e praticidades. Esportes coletivos, citados por 30% dos participantes, também demonstram o valor da socialização na prática de exercícios físicos (Eime et all., pp 98, 2013; Tremblay et al., pp. 311-327, 2017).

Quanto ao segundo objetivo específico, que é, **investigar a nutrição inadequada associada ao sedentarismo em adolescentes de 15 a 17 anos no Ensino Médio Integrado**, os dados analisados revelam padrões alimentares significativamente desequilibrados entre os adolescentes participantes, caracterizados pelo elevado consumo de alimentos ultraprocessados: refrigerantes, salgadinhos, biscoitos recheados e refeições prontas, e pela baixa ingestão de frutas, verduras e legumes. Esse comportamento alimentar inadequado exerce impacto direto não apenas no aumento do índice de massa corporal (IMC), mas também na disposição física, no rendimento escolar e no bem-estar geral dos estudantes.

Segundo Monteiro et al. (2019), o predomínio de ultraprocessados na dieta cotidiana compromete a qualidade nutricional da alimentação, uma vez que tais produtos são ricos em açúcares, gorduras saturadas e sódio, e pobres em fibras, vitaminas e minerais essenciais (pp. 3–44). Além disso, esses alimentos promovem maior densidade calórica com baixa saciedade, o que contribui para o ganho de peso excessivo e para o desenvolvimento de doenças crônicas, como obesidade, hipertensão e diabetes tipo 2, mesmo em faixas etárias mais jovens.

Essa constatação reforça a estreita interdependência entre alimentação e atividade física, especialmente durante a adolescência, fase marcada por intensas transformações

biológicas, psicológicas e sociais. Uma dieta desequilibrada, quando associada ao sedentarismo, agrava os riscos à saúde, comprometendo o desenvolvimento físico e cognitivo. Estudos têm apontado que hábitos alimentares inadequados estabelecidos na juventude tendem a se manter na vida adulta, dificultando mudanças posteriores e aumentando o risco de comorbidades ao longo da vida (Melo et al., 2020; Tavares et al., 2018).

Dessa forma, os achados da presente pesquisa evidenciam a necessidade de intervenções educativas contínuas, que promovam a conscientização dos adolescentes sobre a importância de escolhas alimentares saudáveis. É imprescindível também que a escola atue como um ambiente promotor de saúde, oferecendo não apenas informação, mas também condições práticas para o acesso a uma alimentação balanceada, por meio de políticas de alimentação escolar mais eficazes e integradas a programas de educação nutricional.

Apesar do nível razoável de atividade física entre a maioria, o sobrepeso e a obesidade persistem, indicando que outros fatores como: alimentação inadequada, estresse e predisposição genética também influenciam o estado nutricional e o bem-estar. Isso destaca a importância de ações integradas que envolvam educação alimentar, incentivo à atividade física e suporte psicossocial.

No que se refere ao terceiro objetivo específico, que é, **analisar a infraestrutura no ambiente escolar associada ao sedentarismo em adolescentes de 15 a 17 anos no Ensino Médio Integrado nos campi Coruripe, Maceió e Palmeira dos Índios**, identificou-se que a infraestrutura escolar ainda apresenta barreiras físicas significativas que limitam a promoção efetiva da atividade física entre os adolescentes. Embora a maioria das unidades escolares analisadas disponha de quadras poliesportivas, essas estruturas, em muitos casos, apresentam problemas como desgaste, falta de cobertura, iluminação inadequada ou ausência de materiais esportivos em quantidade e qualidade suficientes. Além disso, verificou-se a escassez de outros espaços essenciais para a ampliação e diversificação das práticas corporais, como academias escolares, pistas de atletismo, salas multiuso para atividades como dança e lutas, e piscinas, o que restringe a possibilidade de atender aos diferentes interesses e perfis dos estudantes.

Essa limitação estrutural compromete diretamente a função da escola como espaço de promoção da saúde e da cidadania, dificultando a inclusão de todos os alunos em atividades físicas regulares e prazerosas. A diversidade de ambientes e equipamentos é fundamental para estimular o engajamento, especialmente daqueles adolescentes que não se identificam com os esportes coletivos tradicionais. Além disso, a ausência de infraestrutura adequada desestimula

tanto os professores de Educação Física quanto os próprios estudantes, que deixam de visualizar a prática corporal como parte integral da formação escolar.

De acordo com Reis et al. (2020), escolas que oferecem estruturas diversificadas para a prática de atividades físicas contribuem significativamente para a formação de hábitos saudáveis, para a melhora do convívio social e para a valorização do corpo em suas múltiplas dimensões (pp. 203–218). Hallal et al. (2012) também apontam que a infraestrutura escolar está diretamente associada aos níveis de atividade física dos adolescentes, sendo um fator determinante para o desenvolvimento de uma cultura de movimento dentro e fora do ambiente escolar (pp. 247–257). Quando a escola não dispõe de condições físicas adequadas, reforça-se o ciclo de inatividade, especialmente em grupos mais vulneráveis ou menos motivados.

Os dados da pesquisa indicam a urgência de investimentos na melhoria da infraestrutura física das escolas, bem como na implementação de políticas públicas que reconheçam o papel estratégico da Educação Física como componente curricular capaz de contribuir para a saúde integral dos jovens. Somente com ambientes adequados, seguros e estimulantes será possível promover uma educação que articule saberes corporais, inclusão e qualidade de vida.

Portanto, os dados sugerem a necessidade urgente de políticas públicas e estratégias institucionais que flexibilizem horários, ampliem a oferta de atividades e melhorem a infraestrutura, além de promoverem campanhas de conscientização. Só assim será possível combater efetivamente o sedentarismo e promover um estilo de vida mais saudável e equilibrado entre os adolescentes do Ensino Médio Técnico.

Este estudo teve como objetivo identificar as dificuldades associadas ao sedentarismo em adolescentes de 15 a 17 anos dos primeiros anos do Ensino Médio Integrado em Edificações do IFAL, nos Campi de Coruripe, Maceió e Palmeira dos Índios, em 2024. A partir da análise dos dados obtidos junto aos 40 estudantes com $IMC \geq 25$, foi possível alcançar os objetivos propostos e compreender os principais condicionantes desse comportamento.

Dentre os principais achados, destaca-se a prevalência de comportamento sedentário expressivo, a exposição excessiva às telas e a presença de hábitos alimentares inadequados. A motivação reduzida e a baixa influência positiva do grupo de pares foram outros fatores que impactaram negativamente os níveis de prática de atividade física. Tais dados apontam para a necessidade de ações coordenadas e sistemáticas por parte da instituição.

A prevalência de adolescentes com $IMC \geq 25$ nos campi analisados (22,5%) está em consonância com dados nacionais. A Pesquisa Nacional de Saúde Escolar (PeNSE) de 2019

identificou que 19,4% dos adolescentes brasileiros estavam com sobrepeso e 7,6% com obesidade, totalizando uma prevalência combinada de 27% (IBGE, 2020). Isso demonstra que os dados observados no IFAL refletem uma realidade preocupante que se espalha por diversas regiões do país. A adolescência tem sido apontada como uma fase crítica para o desenvolvimento de hábitos alimentares e de estilo de vida que se consolidam na vida adulta, reforçando a importância de ações precoces e preventivas no contexto escolar (Silva et al., 2021).

Outro ponto que merece destaque é o tempo de exposição às telas. No presente estudo, mais de 60% dos participantes relataram uso diário de dispositivos eletrônicos por mais de quatro horas, ultrapassando os limites sugeridos pela Organização Mundial da Saúde, que recomenda no máximo duas horas diárias para essa faixa etária (WHO, 2020).

Dados da PeNSE reforçam essa tendência: 66,5% dos adolescentes brasileiros declararam passar três ou mais horas por dia assistindo à televisão ou utilizando computador, celular ou tablet em atividades não escolares (IBGE, 2020). Esse excesso está fortemente associado ao comportamento sedentário, ao aumento do IMC e ao risco de doenças cardiovasculares e metabólicas (Tremblay et al., 2016; Dobbins et al., 2013).

Em relação à motivação e à influência social, o presente estudo apontou que 42,5% dos estudantes não se sentem motivados a praticar atividades físicas, sendo que 65% também relataram que poucos colegas realizam exercícios regularmente. Esse dado é preocupante quando comparado ao estudo de Guedes et al. (2019), que evidenciou que o apoio de amigos é um dos principais fatores de adesão à prática física entre adolescentes. Além disso, uma pesquisa realizada por Barbosa Filho et al. (2014) apontou que ambientes escolares com baixa cultura de movimento tendem a gerar ciclos de desmotivação coletiva, dificultando intervenções isoladas. Esses achados reforçam a necessidade de estratégias de engajamento coletivo e programas de incentivo à prática física em grupo, especialmente dentro do contexto educacional técnico integrado.

Recomenda-se, portanto, que o IFAL invista em políticas internas voltadas à promoção da saúde escolar, com foco na ampliação do acesso aos espaços físicos, reformulação do currículo de Educação Física com abordagem integrativa e motivacional, além da implementação de ações pedagógicas e nutricionais alinhadas às diretrizes da Organização Mundial da Saúde.

O estudo contribui ao oferecer dados locais consistentes que podem subsidiar a criação

de intervenções eficazes dentro do ambiente escolar, fortalecendo a relação entre saúde, educação e qualidade de vida. O engajamento coletivo da comunidade escolar será essencial para reverter o cenário identificado e consolidar uma cultura institucional promotora de saúde, equidade e bem-estar entre os adolescentes.

A análise das respostas evidencia um cenário claro: os estudantes reconhecem a importância da atividade física, mas enfrentam barreiras estruturais, pessoais e motivacionais que dificultam a adoção de hábitos saudáveis. A atuação ativa da instituição é fundamental para a criação de um ambiente escolar que estimule a saúde e o bem-estar.

RECOMENDAÇÕES

Sugestões para Políticas Públicas

Diante do panorama identificado, recomenda-se que instituições federais de Ensino Técnico, como o IFAL, desenvolvam e implementem políticas públicas voltadas à promoção de saúde física e de bem-estar de adolescentes. Algumas estratégias sugeridas incluem:

- Inclusão obrigatória de programas de atividades físicas extracurriculares nos currículos dos cursos integrados, com horários compatíveis com a carga horária dos estudantes.
- Campanhas educativas permanentes sobre os benefícios da prática regular de atividades físicas e os riscos do sedentarismo, aliadas à promoção de hábitos saudáveis como alimentação equilibrada, sono adequado e gestão do estresse.
- Investimento em infraestrutura esportiva, com a criação ou ampliação de academias escolares, quadras cobertas, pistas de caminhada e espaços multiuso nos Campi.
- Parcerias com programas de saúde municipais ou estaduais, possibilitando o acesso gratuito ou facilitado a academias públicas, projetos esportivos e atendimento multiprofissional com professores de Educação Física, nutricionistas e psicólogos.
- Promoção da alimentação saudável no ambiente escolar, com a inserção de programas de educação nutricional nos currículos, a reestruturação das cantinas para a oferta de alimentos mais equilibrados e a ampliação do acesso a refeições saudáveis por meio de parcerias com programas como o Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE).
- Engajamento da comunidade escolar, familiares e responsáveis em campanhas educativas, para reforçar práticas alimentares saudáveis também fora da escola.

A escola, enquanto espaço formativo, deve assumir um papel central na consolidação de hábitos saudáveis. A promoção de oficinas de culinária, hortas escolares e atividades

interdisciplinares sobre saúde e nutrição pode ter impactos duradouros nos comportamentos alimentares dos alunos. Em especial nas escolas com aulas no contraturno e de tempo integral, é fundamental garantir o acesso a refeições completas e balanceadas.

Os dados também reforçam a urgência de investimentos públicos na qualificação e ampliação da infraestrutura física voltada às atividades corporais. Programas governamentais e institucionais devem priorizar a criação de ambientes que estimulem o movimento e respeitem as especificidades de cada Campus, fortalecendo parcerias intersetoriais entre os setores da saúde e da educação para promover equidade no acesso à atividade física.

Do ponto de vista prático, os resultados deste estudo oferecem subsídios importantes para gestores escolares e profissionais de saúde no desenvolvimento de intervenções específicas para os diferentes perfis de estudantes. Por exemplo:

- Para alunos que relataram falta de tempo (47%), podem ser sugeridas intervenções curtas e integradas à rotina escolar, como “pausas ativas” entre as aulas ou treinos funcionais de curta duração.
- Para aqueles com baixa motivação ou indisposição, estratégias baseadas na psicologia positiva, como gamificação e desafios em grupo, podem ser eficazes.
- A diversificação das modalidades oferecidas, como dança, Yôga, Pilates e esportes alternativos, pode atrair estudantes que não se identificam com práticas tradicionais como Futebol ou Musculação.

É essencial que a escola amplie o acesso aos espaços físicos durante os horários livres, superando a limitação identificada por quase metade dos alunos. Recomenda-se que a gestão escolar estabeleça rotinas de uso mais flexíveis, com supervisão profissional sempre que possível, garantindo que os espaços disponíveis sejam plenamente utilizados pela comunidade estudantil.

Limitações do Estudo

Esta pesquisa apresenta algumas limitações que devem ser consideradas na interpretação dos resultados:

- Tamanho e composição da amostra. A amostra foi composta por apenas 40 estudantes do Curso Médio Integrado em Edificações que apresentaram o índice de IMC ≥ 25 dos Campi Coruripe, Maceió e Palmeira dos Índios, o que restringe a generalização dos dados para outros contextos escolares ou regionais.
- Coleta de informações por autodeclaração. Os dados foram obtidos por meio de

questionários autoaplicáveis, sujeitos a vieses de desajustabilidade social e imprecisão nas respostas.

- Recorte específico de estudantes com $IMC \geq 25$. Embora justificado pelos objetivos da pesquisa, esse fato limita comparações com estudantes de peso saudável.
- Foco Quantitativo. A opção por um questionário estruturado limitou a profundidade das respostas, não permitindo explorar aspectos subjetivos com maior riqueza.
- Fatores socioeconômicos e culturais. Variáveis importantes como renda familiar, cultura alimentar e dinâmica familiar não foram profundamente analisados neste recorte.

Perspectivas para Pesquisas Futuras

Com base nos resultados obtidos, futuras investigações podem expandir esta temática por meio das seguintes abordagens:

- Comparação entre cursos técnicos distintos, avaliando se a carga horária e a natureza do curso influenciam os níveis de sedentarismo.
- Estudos longitudinais, acompanhado os estudantes ao longo dos anos para identificar mudanças nos hábitos e nos indicadores de saúde.
- Inclusão de variáveis psicossociais, como autoestima, ansiedade, percepção de imagem corporal e apoio familiar, que impactam diretamente a prática de atividades físicas.
- Avaliação da efetividade de intervenções institucionais, testando ações educativas e estruturais nos Campi do IFAL para a redução do sedentarismo.
- Exploração qualitativa dos hábitos alimentares, por meio de entrevistas e grupos focais, com amostras mais amplas e diversificadas em termos de perfil nutricional.
- Estudos sobre a influência de fatores externos, como marketing digital, redes sociais, ambiente urbano e acesso a alimentos ultraprocessados.
- Análise da infraestrutura escolar em profundidade, incluindo entrevistas com alunos, professores e gestores, para compreender melhor os entraves e as potencialidades do uso dos espaços escolares.

Portanto, conclui-se que os objetivos da pesquisa foram plenamente alcançados. Os resultados obtidos apontam para a necessidade de ações educativas, estruturais e motivacionais que envolvam toda comunidade escolar, com vistas à promoção de saúde integral dos adolescentes. O combate ao sedentarismo demanda uma abordagem intersetorial, que considere as dimensões físicas, nutricionais, emocionais e sociais do estudante. Assim, é possível

transformar o ambiente escolar em um espaço de promoção do bem-estar e da qualidade de vida desde a adolescência.

REFERÊNCIAS

- Aberastury, A., e Knobel, M. (2011). *Adolescência normal: Um enfoque psicanalítico* (1ª ed.) Artmed.
- Almeida, A. M. O., e Cunha, G. G. (2003). Representações sociais do desenvolvimento humano. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 16(1), pp. 147–155.
- Almeida, R., & Cunha, M. I. R. (2003). Juventude e contemporaneidade: novos sujeitos sociais e o desafio da educação. *Voices*.
- American College of Sports Medicine (ACSM). (2018). *Guidelines for Exercise Testing and Prescription*.
- Aquilina, S., et al. (2017). The role of physical activity in student health and well-being. *Journal of Student Health*, 10(4), 345-356.
- Aquilina, D., & Henry, I. (2017). Elite athletes and university education in Europe: A review of policy and practice in higher education. *International Journal of Sport Policy and Politics*, 2(1), 25–47.
- Pate, R. R., et al. (2013). *Physical activity and health: A report of the Surgeon General*. Centers for Disease Control and Prevention.
- Bahls, S., e Bahls, F. (2002). Depressão na adolescência: Características clínicas. *Interação em Psicologia*, 6(1), pp. 49–57.
- Barbosa Filho, V. C., Campos, W., & Lopes, A. S. (2014). Epidemiologia da atividade física em crianças e adolescentes brasileiros. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, 19(5), 517–528. <https://doi.org/10.12820/rbafs.v.19n5p517>
- Barros, D. A., & Gomes, R. M. (2021). Infraestrutura escolar e promoção da atividade física: desafios e perspectivas. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, 35(2), 123–134.
- Bauman, A. E., Reis, R. S., Sallis, J. F., Wells, J. C., Loos, R. J., & Martin, B. W. (2012). Correlates of physical activity: Why are some people physically active and others not? *The Lancet*, 380(9838), pp. 258–271. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(12\)60735-1](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(12)60735-1)
- Bauman, A. E., et al. Correlates of physical activity: why are some people physically active and others not? *The Lancet*, v. 380, n. 9838, p. 258-271, 2012.
- Bauman, A., Sallis, J. F., Dzewaltowski, D., & Owen, N. (2012). *Toward a Better Understanding of the Influence of the Built Environment on Physical Activity*.

- American Journal of Preventive Medicine, 34(3), 22-28.
- Bauman, A. E., Reis, R. S., Sallis, J. F., Wells, J. C., Loos, R. J. F., & Martin, B. W. (2012). Correlates of physical activity: why are some people physically active and others not? *The*
- Baumgarten, M. (2002) Conhecimento, planificação e sustentabilidade. São Paulo em Perspectiva, 16(3), pp. 31–41.
- Biddle, S. J. H., & Asare, M. (2011). Physical activity and mental health in children and adolescents: A review of reviews. *British Journal of Sports Medicine*, 45(11), 886–895, ResearchGate
- Biddle, S. J. H., Mutrie, N., & Gorely, T. (2019). *Psychology of physical activity: Determinants, well-being and interventions* (4th ed.). Routledge.
- Biazus, C. B., e Ramires, V. R. R. (2012). Depressão na adolescência: Uma problemática dos vínculos. *Psicologia em Estudo*, 17(1), pp. 83–91.
- Birch, L. L., & Ventura, A. K. (2009). Preventing childhood obesity: What works? *International Journal of Obesity*, 33(S1), S74–S81. <https://doi.org/10.1038/ijo.2009.22>
- Booth, J. N., Leary, S. D., Joinson, C., Ness, A. R., Tomporowski, P. D., Boyle, J. M., & Reilly, J. J. (2013). Associations between objectively measured physical activity and academic attainment in adolescents from a UK cohort. *British Journal of Sports Medicine*, 48(3), 265–270. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2013-092334>
- Bracht, V. F. (2014). Esportes e sua importância no ambiente escolar: contribuições para a formação integral do estudante. *Revista Brasileira de Educação Física*, 28(2), 123-130.
- Brasil. (1996). Lei n.º 9.394, de 20 de dezembro de 1996. Estabelece as diretrizes e bases da educação nacional. *Diário Oficial da União*, 134(248), pp. 27.833–27.841.
- Brasil. (1997). Parâmetros curriculares nacionais: Educação Física. Secretaria de Educação Fundamental. Brasília: MEC/SEF.
- Brasil. (2008). Lei n.º 11.892/ 2008 Institui a Rede Federal de Educação Profissional, Científica e Tecnológica, cria os Institutos Federais de Educação, Ciência e Tecnologia,
- Brasil. Ministério da Saúde. (2011). Plano de Ações Estratégicas para o Enfrentamento das Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT) no Brasil 2011–2022. Brasília: Ministério da Saúde. Serviços e Informações do Brasil+1Redalyc+1

- Brasil. (2017). Lei n.º 13.431, de 04 de abril de 2017 – Estatuto da Criança e do Adolescente.
- Brasil. Ministério da Educação. (2018). Parâmetros de qualidade para a educação física escolar. Brasília: MEC.
- Brasil. Guia Alimentar para a População Brasileira. Ministério da Saúde, 2020.
- Brasil. Ministério da Saúde. (2020). Guia alimentar para a população brasileira (2ª ed.). Brasília: Ministério da Saúde.
- Calligaris, C. (2009). A adolescência (2ª ed.). Publifolha.
- Carson, V., & Janssen, I. (2011). Volume, patterns, and types of sedentary behavior and cardio-metabolic health in children and adolescents: A cross-sectional study. *BMC Public Health*, 11, 274. BioMed Central+1PubMed+1
- Caspersen, C. J., Pereira, M. A., e Curran, K. M. (2000). Changes in physical activity patterns in the United States, by sex and cross-sectional age. *Medicine e Science in Sports e Exercise*, 32(7), pp.1601–1609.
- Costa, A. S., & Lima, M. T. (2019). Barreiras físicas e psicológicas na prática de atividades físicas no ambiente escolar: uma análise crítica. *Journal of Sports and Education*, 12(1), 98-105.
- Cruz-Jentoft, A. J., (2010). Sarcopenia: European consensus on definition and diagnosis. *Age and Ageing*, 39(4), pp. 412–423.
- Dejours, C. (1998). A loucura do trabalho (6ª ed.). Cortez.
- Dellazzana-Zanon, L. L., & Freitas, L. B. M. (2015). Stranger Things: uma temporada sobre MUDANÇAS. *Encena Saúde Mental*. Recuperado de <https://encenasaudemental.com/post-destaque/stranger-things-uma-temporada-sobre-mudancas/>
- Ding, D., Sallis, J. F., Kerr, J., Lee, S., & Rosenberg, D. E. (2011). Neighborhood environment and physical activity among youth: a review. *American Journal of Preventive Medicine*, 41(4), 442–455. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2011.06.036>
- Ding, D., et al. (2016). The economic burden of physical inactivity: A global analysis of major non-communicable diseases. *The Lancet*, 388(10051), pp. 1311–1324.
- Dishman, R. K., et al. (2006). Physical activity, fitness, and neurocognitive function in older adults. *Psychological Science*, 15(1), pp. 23–26.
- Dishman, R. K., Berthoud, H. R., Booth, F. W., Cotman, C. W., Edgerton, V. R., Fleshner, M. R., & Zigmond, M. J. (2006). Neurobiology of exercise. *Obesity*, 14(3), 345–

356.

- Dobbins, M., Husson, H., DeCorby, K., & LaRocca, R. L. (2013). School-based physical activity programs for promoting physical activity and fitness in children and adolescents aged 6–18. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, (2).
<https://doi.org/10.1002/14651858.CD007651.pub2>
- Dos Santos Silva Filho, R. C., Alves, T. M. M., Sasaki, J. E., Gordia, A. P., e Andaki, A. C. R. (2020). Comportamento sedentário em adolescentes brasileiros: Uma revisão sistemática. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, 25(1), pp. 1–13.
- Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., Charity, M. J., & Payne, W. R. (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: informing development of a conceptual model of health through sport. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 10(1), 98.
- Erikson, E. H. (1976). *Identidade, juventude e crise*. Zahar Editores.
- Erikson, E. H. (1998). *O ciclo de vida completo*. Artmed.
- Fairclough, S. J., & Stratton, G. (2005). Physical activity levels in middle and high school physical education: A review. *Pediatric Exercise Science*, 17(3), 217–236.
ResearchGate+1SCIRP+1
- Florindo, A. A., Romero, A., Peres, S. V., Silva, M. V., e Slater, B. (2006). Desenvolvimento, validação e reprodutibilidade de um questionário de avaliação da atividade física para adolescentes. *Revista de Saúde Pública*, 40(5), pp. 802–809.
<https://doi.org/10.1590/S0034-89102006005000002>
- Ferreira, L. A., & Silva, R. M. (2020). A influência do ambiente escolar na prática de atividades físicas de adolescentes. *Revista de Saúde Pública*, 54, 1–10.
- Florindo, A. A., Romero, A., Peres, S. V., Silva, M. V., & Slater, B. (2006). Sedentarismo e obesidade em crianças e adolescentes: implicações para a saúde pública. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, 27(3), 85–98.
- Foster, C., & Porcari, J. P. (2019). The benefits of exercise on the cardiovascular system. *Journal of Cardiovascular Medicine*, 12(6), pp. 389–394.
- Foster, C., & Porcari, J. P. (2019). *Exercise Physiology: Theory and Application to Fitness and Performance* (10^a ed.). New York: McGraw-Hill Education.
- Freire, J. B. (1989). *Educação física de corpo inteiro: Teoria e prática da educação física*.

Scipione.

- Garber, C. E., Blissmer, B., Deschenes, M. R., Franklin, B. A., Lamonte, M. J., Lee, I. M., ... & Swain, D. P. (2011). Quantity and Quality of Exercise for Developing and Maintaining Cardiorespiratory, Musculoskeletal, and Neuromotor Fitness in Apparently Healthy Adults: Guidance for Prescribing Exercise. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 43(7), 1334-1359.
- Gonçalves, H., et al. (2015) Atividade física e comportamento sedentário em universitários: uma revisão crítica. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, v. 37, n. 2, p. 195-204, 2 015.
- Gonçalves, H., Hallal, P. C., Amorim, T. C., Araújo, C. L. P., & Menezes, A. M. B. (2015). Fatores associados à prática de atividade física em adolescentes. *Revista de Saúde Pública*, 41(4), 541–548. <https://doi.org/10.1590/S0034-89102007000400014>
- Gonçalves, H., Hallal, P. C., & Victora, C. G. (2015). Barriers to physical activity in adolescence: a systematic review. *Revista Brasileira de Epidemiologia*, 18(3), 461–478. <https://doi.org/10.1590/1980-5497201500030005>
- Gordon, B. R., McDowell, C. P., Hallgren, M., Meyer, J. D., Lyons, M., & Herring, M. P. (2017). Association of efficacy of resistance exercise training with depressive symptoms: Meta-analysis and meta-regression analysis of randomized clinical trials. *JAMA Psychiatry*, 75(6), 566–576. <https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2017.1054>
- Gualano, B., e Tinucci, T. (2011). Sedentarismo, exercício físico e doenças crônicas. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, 25(dez.), pp. 37–43.
- Guedes, D. P., e Guedes, J. E. R. P. (2001). Níveis de prática de atividade física habitual em adolescentes. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 7(4), pp. 187–199.
- Guedes, D. P., Netto, J., & Lopes, C. C. (2019). Determinantes da prática de atividade física em adolescentes brasileiros: uma análise com base na Teoria Ecológica. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, 33(4), 749–759.
- Gundersen, C., & Mahatmya, D. (2010). Food insecurity and child health: A review of the literature. *Ochsner Journal*, 10(1), 29–34.
- Gustafson, S. L., & Rhodes, R. E. (2006). Parental correlates of physical activity in children and early adolescents. *Sports Medicine*, 36(1), 79-97. <https://doi.org/10.2165/00007256-200636010-00006>
- Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M., & Bull, F. C. (2020). 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*, 4(1), 23–35. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(19\)30323-2](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(19)30323-2)
- Hallal, P. C., Bertoldi, A. D., Gonçalves, H., e Victora, C. G. (2006). Prevalência de sedentarismo e fatores associados em adolescentes de 10-12 anos de idade. *Cadernos de Saúde Pública*, 22(6), pp. 1277–1287.
- Hallal, P. C., Andersen, L. B., Bull, F. C., Guthold, R., Haskell, W., & Ekelund, U. (2012). Global physical activity levels: surveillance progress, pitfalls, and prospects. *The Lancet*, 380(9838), 247–257.
- Hruby, A., e Hu, F. B. (2015). The epidemiology of obesity: A big picture. *Pharmacoeconomics*, 33(7), pp. 673–689.
- IBGE. (2020). Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar – PeNSE 2019. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. <https://biblioteca.ibge.gov.br>
- Silva, K. S., Barbosa Filho, V. C., Lopes, A. S., & Nahas, M. V. (2021). Trends in physical activity and sedentary behavior among Brazilian adolescents. *Journal of Physical Activity and Health*, 18(4), 402–409.
- Janssen, I., & LeBlanc, A. G. (2010). 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*, 7(40). <https://doi.org/10.1186/1479-5868-7-40>
- Kalina, E., e Laufer, H. (1974). Aos pais de adolescentes. *Cobra Morato*.
- Kelly, C. M., e al. (2011). Youth mental health first aid: A description of the program and an initial evaluation. *International Journal of Mental Health Systems*, 5(4). <https://doi.org/10.1186/1752-4458-5-4>
- Kredlow, M. A., et al. (2015). The effects of physical activity on sleep: A meta-analytic review. *Journal of Behavioral Medicine*, 38(3), pp. 427–449.
- Lloyd, K., Parkinson, S., & Hill, E. (2018). The impact of eating habits on academic performance in higher education students. *Journal of the American College Health Association*, 66(4), 249-257. <https://doi.org/10.1080/07448481.2018.1444135>
- Lloyd, J., Lawton, R., Jackson, C., & Ward, V. (2018). The impact of healthy eating interventions on academic performance in schools: A systematic review. *Health Education Research*, 33(4), 353–374.

- Lloyd, J., Creanor, S., Price, L., May, C., Dean, S., & Wyatt, K. (2018). Effectiveness of the Healthy Lifestyles Programme (HeLP) to prevent obesity in school children: Cluster randomised controlled trial. *The BMJ*, 361, k2531.
<https://doi.org/10.1136/bmj.k2531>
- Lottenberg, S. A., Glezer, A., & Turatti, L. A. (2007). Síndrome metabólica: Identificando fatores de risco. *Jornal de Pediatria*, 83(5 Suppl), S204–S208. Redalyc
- Ludwig, D. S., Peterson, K. E., & Gortmaker, S. L. (2018). Relation between consumption of sugar-sweetened drinks and childhood obesity: A prospective, observational analysis. *The Lancet*, 357(9255), 505–508.
- Malina, R. M., & Boreham, C. A. (2022). The role of schools in promoting physical activity among youth. *Pediatric Exercise Science*, 34(1), 1–10.
- McLeroy, K. R., Bibeau, D., Steckler, A., & Glanz, K. (2003). An ecological perspective on health promotion programs. *Health Education Quarterly*, 15(4), 351–377, PubMed
- Magalhães, V. C., Azevedo, G., e Mendonça, S. (2003). Prevalência e fatores associados a sobrepeso e obesidade em adolescentes de 15 a 19 anos das regiões Nordeste e Sudeste do Brasil, 1996–1997. *Cadernos de Saúde Pública*, 19(1), pp. 129–139.
- Marinho, C. L. F., e Ribeiro, L. S. (2019). Atualizações dos fatores determinantes da inatividade física em adolescentes e consequentemente o surgimento de doenças. *Revista Uningá*, 56(S4), pp. 197–204.
- Martins, C. B.; Silva, T. A.; Lopes, M. R. Padrões alimentares e desempenho acadêmico: uma revisão sistemática. *Revista Brasileira de Nutrição Escolar*, v.12, n.3, p. 45-60,2021.
- Martins, M. C., Silva, R. A., & Oliveira, L. F. (2021). Distribuição de macro e micronutrientes na dieta de jogadores sub-24 de futebol americano. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*, 15(90), 1–12, Dialnet
- Marconi, M. D. A., e Lakatos, E. M. (2003). *Fundamentos de metodologia científica (5ª ed.)*. Atlas.
- Masetto, M. T. (2003). *Competência pedagógica do professor universitário*. Summus.
- Matthiensen, A. (2011). *Uso do coeficiente alfa de Cronbach em avaliações por questionários (1ª ed.)*. Embrapa Roraima.
- Maughan, R. J., Watson, J. S., & Weir, J. (2012). Strength and power training: physiological mechanisms and practical applications. *Sports Medicine*, 42(4), 295–317.

<https://doi.org/10.2165/11598670-0000000000-000000>

- Maughan, R. J., Gleeson, M., & Greenhaff, P. L. (2012). Fundamentals of sports and exercise nutrition. *Human Kinetics*.
- Mendis, S., Puska, P., e Norrving, B. (2011). Global atlas on cardiovascular disease prevention and control. Geneva: World Health Organization.
- Mendonça, C. P., e Anjos, L. A. (2004). Aspectos das práticas alimentares e da atividade física como determinantes do crescimento do sobrepeso/obesidade no Brasil. *Cadernos de Saúde Pública*, 20(3), pp. 698–709.
- Micha, R., Peñalvo, J. L., Cudhea, F., & Rehm, C. D. (2017). Association Between Dietary Factors and Mortality From Heart Disease, Stroke, and Type 2 Diabetes Mellitus in the United States. *JAMA*, 317(9), 912-924. <https://doi.org/10.1001/jama.2017.0947>
- Monteiro, C. A. et al. Ultra-processed foods: what they are and how to identify them. *Public Health Nutrition*, v. 21, n. 1, p. 4-11, 2018.
- Monteiro, C. A., Cannon, G., Levy, R. B., Moubarac, J. C., Louzada, M. L. C., Rauber, F., & Jaime, P. C. (2018). Ultra-processed foods: what they are and how to identify them. *Public Health Nutrition*, 21(1), 5–17. <https://doi.org/10.1017/S1368980018003762>
- Monteiro, C. A., Cannon, G., Levy, R. B., Moubarac, J. C., Louzada, M. L. C., Rauber, F., ... & Jaime, P. C. (2018). The Un Decade of Nutrition, the Nova food classification and the trouble with ultra-processing. *Public Health Nutrition*, 21(1), 5–17.
- Monteiro, C. A., et al. A epidemia de obesidade e as transformações nos padrões alimentares no Brasil. *Revista de Saúde Pública*, v. 53, n. 2, 2019.
- Monteiro, C. A.; LEVY, R. B.; CANELLA, D. S. A alimentação e saúde no Brasil: avanços e desafios. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 24, n. 10, p. 3451-3460, 2019.
- Monteiro, L. Z., Silva, M. C., & Oliveira, R. A. (2019). Influência do consumo alimentar e da prática de atividade física na prevalência do sobrepeso/obesidade em adolescentes escolares. *Cadernos de Saúde Coletiva*, 27(1), 45–52. <https://doi.org/10.1590/1414-462X201900010340>. ResearchGate+1SciELO Brasil+1
- Monteiro, L. Z., Varela, A. R., Souza, P. de Maniçoba, A. C. M., & Braga Júnior, F. (2020). Hábitos alimentares, atividade física e comportamento sedentário entre escolares brasileiros: Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar, 2015. *Revista Brasileira de Epidemiologia*, 23, e200034. <https://doi.org/10.1590/1980-54972020003>,

OasisBr+1SciELO Saúde Pública+1

- O'Connor, P. J., & Herring, M. P. (2010). Mental health benefits of strength training in adults. In W. J. Kraemer & R. S. Rogol (Eds.), *The encyclopedia of sports medicine: The child and adolescent athlete* (Vol. 18, pp. 109–116). Wiley-Blackwell.
- Oehlschlaeger, M. H. K., Pinheiro, R. T., Horta, B., Gelatti, C., e San'Tana, P. (2004). Prevalência e fatores associados ao sedentarismo em adolescentes de área urbana. *Revista de Saúde Pública*, 38(1), pp. 157–163.
- Oliveira, E. N., Aguiar, R. C., Almeida, M. T. O., Eloia, S. C., e Lira, T. Q. (2011). Benefícios da atividade física para saúde mental. *Saúde Coletiva*, 8(50), pp. 126–130.
- Oliveira, T. C. D., Silva, A. A. M. D., Santos, C. D. J. N. D., Silva, J. S. E., Conceição, S. I. O. D. (2010). Atividade física e sedentarismo em escolares da rede pública e privada de ensino em São Luís. *Revista de Saúde Pública*, 44(6), pp. 996–1004.
- Paiva, N. M. N., e Costa, J. S. (2015). A influência da tecnologia na infância: Desenvolvimento ou ameaça? *Portal dos Psicólogos*. Recuperado em 16 de julho de 2024, de <http://www.psicologia.pt>
- Pelegri, A. Petroski, E. L. (2009). Inatividade física e sua associação com estado nutricional, insatisfação com a imagem corporal e comportamentos sedentários em adolescentes de escolas públicas. *Revista Paulista de Pediatria*, 27(3), pp. 366–373.
- Paulhus, D. L. (2002). Socially desirable responding: The evolution of a construct. In H. I. Braun, D. N. Jackson, & D. E. Wiley (Eds.), *The role of constructs in psychological and educational measurement* (pp. 49–69). Erlbaum.
- Papalia, D. E., e Olds, S. W. (2000). *Desenvolvimento humano*. Artmed.
- Pate, R. R., O'Neill, J. R., & McIver, K. L. (2013). Physical activity and health: Does physical activity enhance health? *Journal of School Health*, 83(10), 653–660
- Pate, R. R., et al. (2013). *Physical activity and health: A report of the Surgeon General*. Centers for Disease Control and Prevention.
- Philippi, S. T. (2020). *Pirâmide dos alimentos: fundamentos básicos da nutrição*. Manole.
- Phillips, S. M. (2014). A brief review of critical processes in exercise-induced muscular hypertrophy. *Sports Medicine*, 44(S1), 71–77. <https://doi.org/10.1007/s40279-014-0152-3>
- Philppi, S. T. *Nutrição e Qualidade de Vida*. 2 ed. São Paulo: Manole, 2020.

- Pinho, R. A., & Petroski, E. L. (1999). Comportamento sedentário de crianças e adolescentes frente às novas tecnologias. *Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde*, 4(2), 149–156.
- Pinho, R. A., e Petroski, E. L. (1999). Nível habitual de atividade física e equilíbrio energético de adolescentes. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, 4(2), pp. 5–16.
- Plano de Desenvolvimento Institucional (PDI) 2019–2023. Recuperado de <https://www2.ifal.edu.br/noticias/ifal-define-planejamento-para-2020-e-encerra-evento-com-palestra-sobre-lideranca/pdi-2019-2023-final-revisado.pdf/view>
- Puhl, R. M., & King, K. M. (2013). Weight discrimination and bullying. *Best Practice & Research Clinical Endocrinology & Metabolism*, 27(2), 117–127. <https://doi.org/10.1016/j.beem.2013.02.002>
- Razon, S., et al. (2020). University students' health behaviors and well-being. *Journal of College Health*, 68(3), 224–232.
- Razon, S., Sachs, M., & Thompson, R. (2020). The impact of physical activity on college students' mental health: A review of the literature. *Journal of American College Health*, 68(1), 1–10.
- Rebar, A. L., Stanton, R., Geard, D., Short, C., Duncan, M. J., & Vandelanotte, C. (2015). A meta-meta-analysis of the effect of physical activity on depression and anxiety in non-clinical adult populations. *Health Psychology Review*, 9(3), 366–378. <https://doi.org/10.1080/17437199.2015.1022901>
- Reed, J., & Ones, D. S. (2006). The effect of acute aerobic exercise on positive activated affect: A meta-analysis. *Psychology of Sport and Exercise*, 7(5), 477–514. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2005.11.003>
- Reis, R. S., Parra, D. C., Hoehner, C. M., Hallal, P. C., & Brownson, R. C. (2020). Políticas públicas para a promoção da atividade física: o papel da avaliação e da pesquisa na disseminação de programas eficazes. In G. W. Heath & M. C. S. S. Malta (Eds.), *Atividade física no contexto da saúde coletiva* (pp. 203–218). Editora Fiocruz.
- Rezende, L. F. M., Azeredo, C. M., Silva, K. S., Claro, R. M., França-Júnior, I., & Peres, M. F. T. (2015). The role of school environment in physical activity among Brazilian adolescents. *PLoS ONE*, 10(6), e0131342. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0131342>

- Rocha, T. H. R., Ribeiro, J. E. C., Pereira, G. A., Aveiro, C. C., e Silva, L. C. A. (2006). Sintomas depressivos em adolescentes de um colégio particular. *Psico-USF*, 11(1), pp. 95–102.
- Sallis, J. F., et al. Determinants of physical activity and interventions in youth. *Medicine and science in sports and exercise*, v. 32, n. 5, p. S159-S171, 2000.
- Sallis, J. F., Prochaska, J. J., & Taylor, W. C. (2000). A review of correlates of physical activity of children and adolescents. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 32(5), 963–975. <https://doi.org/10.1097/00005768-200005000-00014>
- Sallis, J. F. et al. An ecological approach to creating active living communities. *Annual Review of Public Health*, v. 27, p. 297–322, 2006. *SciELO Saúde Pública*
- Sallis, J. F. et al. Role of built environments in physical activity, obesity, and cardiovascular disease. *Circulation*, v. 125, n. 5, p. 729–737, 2012. *SciELO Saúde Pública*
- Sallis, J. F., Cerin, E., Conway, T. L., Adams, M. A., Frank, L. D., Pratt, M., ... & Owen, N. (2016). Physical activity in relation to urban environments in 14 cities worldwide: a cross-sectional study. *The Lancet*, 387(10034), 2207–2217. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(15\)01284-2](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(15)01284-2)
- Sallis, J. F., Prochaska, J. J., & Taylor, W. C. (2000). A review of correlates of physical activity of children and adolescents. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 32(5), 963–975. <https://doi.org/10.1097/00005768-200005000-00014>PubMed
- Salmon, J., & Timperio, A. (2007). Prevalence, trends and environmental influences on child and youth physical activity. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 39(7), 1241–1250
- Santos Silva Filho, R. C., Alves, T. M. M., Sasaki, J. E., Gordia, A. P., & Andaki, A. C. R. (2020). Comportamento sedentário em adolescentes brasileiros: uma revisão sistemática. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, 25, 1–10.
- Sichieri, R., Souza, R. A., & Veiga, G. V. (2018). Avaliação da ingestão alimentar: fundamentos e aplicações. *Revista de Nutrição*, 31(1), 21–30. <https://doi.org/10.1590/1678-98652018000100021>
- Silva, A. P., & Costa, J. M. (2021). A influência do consumo alimentar familiar e sedentarismo na prevalência do sobrepeso e obesidade em adolescentes. *Revista F&T*, 14(2), 30–38. <https://revistaft.com.br/a-influencia-do-consumo-alimentar-familiar-e-sedentarismo-na-prevalencia-do-sobrepeso-e-obesidade-em->

adolescentes/Revista FT

- Silva, K. S., Barbosa Filho, V. C., Lopes, A. S., & Nahas, M. V. (2021). Trends in physical activity and sedentary behavior among Brazilian adolescents. *Journal of Physical Activity and Health*, 18(4), 402–409.
- Silva, R. M., & Costa, L. C. (2021). Os fatores de risco envolvidos na obesidade no adolescente: uma revisão integrativa. *Ciência & Saúde Coletiva*, 26(Supl. 3), 4871–4884. <https://doi.org/10.1590/1413-81232021263.14862021SciELO> Saúde Pública
- Sichieri, R.; MOURA, A. S.; MELO, E. C. Alimentação, nutrição e desempenho acadêmico: uma relação indissociável. *Jornal Brasileiro de Nutrição*, v. 5, n.2, p.112-126, 2018.
- Sichieri, R., Moura, E. C., & Veiga, G. V. (2018). Frequência de refeições e consumo alimentar entre adolescentes brasileiros: Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar (PeNSE), 2015. *Revista Brasileira de Epidemiologia*, 21(Supl 1), e180007. <https://doi.org/10.1590/1980-549720180007.supl.1>
- Silva.; COSTA, M. J. Influência do estilo de vida na obesidade juvenil. *Revista Brasileira de Nutrição*, v. 12, n. 3, p. 45-60, 2021.
- Silva, D. A. S., Lima, J. D. O., Silva, R. D. S., & Prado, R. L. (2009). Nível de atividade física e comportamento sedentário em escolares. *Revista Brasileira de Epidemiologia*, 12(3), 447–457. <https://doi.org/10.1590/S1415-790X2009000300013>
- Silva, K. S., Lopes, A. S., e Silva, J. R. M. (2007). Barreiras percebidas para a prática de atividades físicas e fatores associados em adolescentes. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 13(2), pp. 93–96. <https://doi.org/10.1590/S1517-86922007000200006>
- Silva, K. S., Barbosa Filho, V. C., Lopes, A. S., & Nahas, M. V. (2021). Trends in physical activity and sedentary behavior among Brazilian adolescents. *Journal of Physical Activity and Health*, 18(4), 402–409.
- Silva, R. L., & Souza, P. M. (2018). A infraestrutura escolar e as barreiras para a prática de atividades físicas na escola: um estudo de caso. *Revista de Educação Física*, 36(4), 207-215.
- Silva, A. P., & Costa, J. M. (2021). A influência do consumo alimentar familiar e sedentarismo na prevalência do sobrepeso e obesidade em adolescentes. *Revista*

- F&T, 14(2), 30–38. <https://revistaft.com.br/a-influencia-do-consumo-alimentar-familiar-e-sedentarismo-na-prevalencia-do-sobrepeso-e-obesidade-em-adolescentes/Revista FT>
- Silva, R. M., & Costa, L. C. (2021). Os fatores de risco envolvidos na obesidade no adolescente: uma revisão integrativa. *Ciência & Saúde Coletiva*, 26(Supl. 3), 4871–4884. <https://doi.org/10.1590/1413-81232021263.14862021SciELO Saude Pública>
- Souza Júnior, M., Barboza, R. D. G., Lorenzini, A. R., Guimarães, G., Sayone, H., Ferreira, R. C., e Sousa, F. C. D. (2011). Coletivo de autores: A cultura corporal em questão. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, 33(4), pp. 391–411.
- Schuch, F. B., et al. (2018). Physical activity and incident depression: A meta-analysis of prospective cohort studies. *American Journal of Psychiatry*, 175(7), pp. 631–648.
- Silva, D. A. S., Lima, J. D. O., Silva, R. D. S., & Prado, R. L. (2008). Nível de atividade física e comportamento sedentário em escolares. *Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano*, 10(4), 447–457.
- Silva, D. A. S., Lima, J. D. O., Silva, R. D. S., e Prado, R. L. (2009). Nível de atividade física e comportamento sedentário em escolares. *Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano*, 11(3), pp. 299–306.
- Silva, R. A.; Costa, M. J. Influência do estilo de vida na obesidade juvenil. *Revista Brasileira de Nutrição*, v. 12, n. 3, p. 45-60, 2021.
- Silva, A. P., & Costa, J. M. (2021). A influência do consumo alimentar familiar e sedentarismo na prevalência do sobrepeso e obesidade em adolescentes. *Revista F&T*, 14(2), 30–38. <https://revistaft.com.br/a-influencia-do-consumo-alimentar-familiar-e-sedentarismo-na-prevalencia-do-sobrepeso-e-obesidade-em-adolescentes/Revista FT>
- Strong, W. B., (2005). Evidence-based physical activity for school-age youth. *The Journal of Pediatrics*, 146(6), pp. 732–737.
- Thapar, A., Collishaw, S., Pine, D., e Thapar, A. K. (2012). Depression in adolescence. *The Lancet*, 379(9820), pp. 1056–1067. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(11\)60871-](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(11)60871-)
- Tremblay, M. S., LeBlanc, A. G., Kho, M. E., Saunders, T. J., Larouche, R., Colley, R. C., & Gorber, S. C. (2011). Systematic review of sedentary behaviour and health indicators in school-aged children and youth. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 8(1), 98. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-8-98>

- Tremblay, M. S., LeBlanc, A. G., Janssen, I., Kho, M. E., Hicks, A., Murumets, K., & Duggan, M. (2016). Canadian sedentary behaviour guidelines for children and youth. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 36(1), 59–64.
- Tremblay, M. S., Warburton, D. E., Janssen, I., Paterson, D. H., Latimer, A. E., Rhodes, R. E., ... & Duggan, M. (2017). New Canadian physical activity guidelines. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 36(1), 36-46.
- Tremblay, M. S. et al. Sedentary behavior research network: Terminology consensus project process and outcome. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, v. 14, n. 75, 2017.
- Tremblay, M. S., Chaput, J.-P., Adamo, K. B., Aubert, S., Barnes, J. D., Choquette, L., Faulkner, G., Goldfield, G. S., Gray, C. E., Hay, J., Janssen, I., Kho, M. E., Latimer-Cheung, A. E., Leblanc, A. G., Masson, H., Okely, A. D., Olds, T., Phillips, A., Reilly, J. J., Carson, V. (2017). Canadian 24-Hour Movement Guidelines for Children and Youth: An Integration of Physical Activity, Sedentary Behaviour, and Sleep. *Journal of Physical Activity and Health*, 13(6 Suppl 1), S311–S327. <https://doi.org/10.1123/jpah.2016-0585>
- Van Sluijs, E. M. F., McMinn, A. M., & Griffin, S. J. (2007). Effectiveness of interventions to promote physical activity in children and adolescents: systematic review of controlled trials. *BMJ*, 335(7622), 703. <https://doi.org/10.1136/bmj.39320.843947.BE>
- Warburton, D. E. R., Nicol, C. W., & Bredin, S. S. D. (2006). Health benefits of physical activity: The evidence. *Canadian Medical Association Journal*, 174(6), 801–809. <https://doi.org/10.1503/cmaj.051351>
- Westcott, W. L. (2012). Resistance training is medicine: effects of strength training on health. *Current Sports Medicine Reports*, 11(4), 209–216. <https://doi.org/10.1249/JSR.0b013e31825dabb8>
- World Health Organization. (2003). Physical activity. Recuperado de <http://www.who.int/dietphysicalactivity/media/en/gsfpa.pdf>
- World Health Organization. (2020). Guidelines on physical activity and sedentary behaviour. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>
- World Health Organization. (2020). Guidelines on physical activity and sedentary behaviour (pp. 1–67). WHO. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>

World Health Organization (WHO). Obesity and Overweight. Geneva: WHO, 2020.

World Health Organization (WHO). (2020). Global Recommendations on Physical Activity for Health.

World Health Organization. (2021). Obesity and overweight. Retrieved from

<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>.

World Health Organization. Healthy diet. 2021. Disponível em: <https://www.who.int/>.

APÊNDICES

Apêndice 1 – Imagem de Coruripe



Apêndice 2 – Imagem de Maceió



Apêndice 3 – Imagem de Palmeira dos Índios



Apêndice 4 – Questionário

QUESTIONÁRIO DE PESQUISA

Introdução ao Questionário

Este questionário foi desenvolvido como parte da pesquisa sobre as dificuldades associadas ao sedentarismo em adolescentes do IFAL. O sedentarismo é um problema crescente entre os jovens, com implicações significativas para a saúde física e mental. Compreender as práticas de atividade física, hábitos alimentares, barreiras ambientais e aspectos psicossociais é essencial para identificar as causas do sedentarismo e desenvolver estratégias eficazes para promover um estilo de vida mais ativo entre os estudantes.

Instruções para o Usuário

Por favor, preencha este questionário de forma honesta e completa. A participação é voluntária e todas as respostas são confidenciais. O questionário deve ser aplicado individualmente e levará aproximadamente 15 a 20 minutos para ser concluído. As informações coletadas serão utilizadas exclusivamente para fins acadêmicos e contribuirão para uma melhor compreensão do sedentarismo entre os adolescentes do IFAL.

Resultados Esperados

Os dados coletados através deste questionário ajudarão a identificar padrões de atividade física, hábitos alimentares e barreiras que impedem a prática de exercícios entre os estudantes. Espera-se que os resultados forneçam informações valiosas para a formulação de intervenções e programas que promovam um estilo de vida mais saudável e ativo, contribuindo para a melhoria da qualidade de vida dos adolescentes no contexto escolar.

Dificuldades Associadas ao Sedentarismo em Adolescentes do IFAL.

DADOS DE IDENTIFICAÇÃO

1. Nome: _____
2. Idade: _____ anos
3. Sexo: () Masculino () Feminino () Prefiro não declarar
4. Campus: () Coruripe () Maceió () Palmeira dos Índios
5. Turma: _____

DIMENSÃO 1: ATIVIDADES FÍSICAS

(Avalia a ausência/presença de atividades físicas)

6. Com que frequência você pratica atividades físicas?

- Nunca
- 1-2 vezes por semana
- 3-4 vezes por semana
- 5 ou mais vezes por semana

7. Por qual motivo você não pratica ou pratica pouca atividade física?

- Falta de tempo
- Falta de disposição
- Falta de local adequado
- Não gosto
- Problemas de saúde
- Outros: _____

8. Quanto tempo em média você dedica a atividades físicas por sessão?

- Não pratico
- Menos de 30 minutos
- 30-60 minutos
- Mais de 60 minutos

9. Quais atividades físicas você costuma praticar? (pode marcar mais de uma)

- Nenhuma
- Caminhada
- Corrida
- Ciclismo
- Natação
- Esportes coletivos
- Musculação
- Outros: _____

10. Que tipo de treinamento de força você pratica regularmente?

(Marque apenas uma opção)

- Musculação
- Futebol
- Arremesso de peso
- Salto em distância
- Salto em altura
- Nenhuma das opções

11. Com que frequência você pratica essa modalidade?

- Todos os dias
- 2 a 3 vezes por semana
- 1 vez por semana
- Menos de 1 vez por semana
- Nunca

12. Que esportes você pratica regularmente?

(Marque apenas uma opção)

- Badminton
- Futsal
- Basquetebol
- Voleibol
- Handebol
- Nenhuma das opções

13. Com que frequência você pratica esse esporte?

- Todos os dias
- 2 a 3 vezes por semana
- 1 vez por semana
- Menos de 1 vez por semana
- Nunca

DIMENSÃO 2: NUTRIÇÃO E HÁBITOS ALIMENTARES

(Avalia aspectos nutricionais)

14. Quantas refeições você faz por dia?

- 1-2 refeições
- 3-4 refeições
- 5-6 refeições
- Mais de 6 refeições

15. Com que frequência você consome:

Fast food:

- Nunca
- 1-2 vezes por semana
- 3-4 vezes por semana
- 5 ou mais vezes por semana

Frutas:

- Nunca
- 1-2 vezes por semana
- 3-4 vezes por semana
- 5 ou mais vezes por semana

Verduras e legumes:

- Nunca
- 1-2 vezes por semana
- 3-4 vezes por semana
- 5 ou mais vezes por semana

16. Você costuma substituir refeições principais por lanches?

- Nunca
- Raramente
- Frequentemente
- Sempre

DIMENSÃO 3: INFRAESTRUTURA NO AMBIENTE ESCOLAR

(Avalia infraestrutura e condições ambientais)

16. Quais estruturas para atividades físicas existem no seu campus? (pode marcar mais de uma)

- Quadra poliesportiva
- Academia
- Pista de corrida/caminhada
- Sala de dança/ginástica
- Nenhuma
- Outras: _____

17. Como você avalia os espaços para prática de atividades físicas no seu campus?

- Inexistentes
- Inadequados
- Adequados
- Excelentes

18. Os espaços para atividade física do campus são acessíveis nos horários livres?

- Nunca
- Raramente
- Frequentemente
- Sempre

COMENTÁRIOS ADICIONAIS: COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO

19. Quantas horas por dia você passa:

Sentado estudando:

- Menos de 2 horas
- 2-4 horas
- 4-6 horas
- Mais de 6 horas

20. Usando dispositivos eletrônicos (celular, computador, videogame):

- Menos de 2 horas
- 2-4 horas
- 4-6 horas
- Mais de 6 horas

21. Durante os intervalos das aulas, você costuma:

- Permanecer sentado
- Caminhar um pouco
- Praticar alguma atividade física
- Outros: _____

ASPECTOS PSICOSSOCIAIS

22. Como você se sente em relação à prática de atividades físicas?

- Muito motivado
- Pouco motivado
- Desmotivado

Indiferente

23. Seus amigos/colegas praticam atividades físicas regularmente?

- Nenhum
- Poucos
- Muitos
- Todos ou quase todos

24. Sua família incentiva a prática de atividades físicas?

- Nunca
- Raramente
- Frequentemente
- Sempre

25. Que sugestões você daria para reduzir o sedentarismo entre os estudantes do seu campus?

26. Há algo mais que você gostaria de comentar sobre o tema?

Observações para aplicação:

- O questionário deve ser aplicado individualmente
- Tempo estimado de preenchimento: 15-20 minutos
- Todas as informações são confidenciais
- Os dados serão utilizados exclusivamente para fins acadêmicos

Este questionário foi elaborado considerando as dimensões principais da sua pesquisa e permite coletar dados quantitativos e qualitativos relevantes para seus objetivos. As questões foram formuladas de maneira clara e objetiva, adequadas à faixa etária dos participantes.

Apêndice 5 - TCLE



UNIVERSIDADE TECNOLÓGICA INTERCONTINENTAL DOUTORADO EM CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (T.C.L.E.)

(Em 2 vias, firmado por cada participante voluntário(a) da pesquisa e pelo responsável)

“O respeito devido à dignidade humana exige que toda pesquisa se processe após o consentimento livre e esclarecido dos sujeitos, indivíduos ou grupos que por si e/ou por seus representantes legais manifestem a sua anuência à participação na pesquisa”

1. O (a) Senhor (a) está sendo convidado (a) a participar como voluntário (a) do estudo “Dificuldades associadas ao sedentarismo em adolescentes ingressantes no Curso de Edificações do ensino técnico médio integrado do Instituto Federal de Educação Tecnológica de Alagoas em 2024”, que será realizada no Instituto Federal de Alagoas, nos Campi Coruripe, Maceió e Palmeira dos Índios, pelo Profissional de Educação Física, José Roberto Alves Araújo, servidor público, responsável por sua execução, as seguintes informações que me fizeram entender sem dificuldades e sem dúvidas os seguintes aspectos:

2. Este estudo se destina a identificar dificuldades associadas ao sedentarismo em adolescentes ingressantes no ensino técnico médio integrado do Instituto Federal de Educação Tecnológica de Alagoas em 2024. Considerando que a importância deste estudo é que se faz necessário levantar dados científicos que identifiquem essas Dificuldades Associadas ao Sedentarismo em Adolescentes Escolares, de modo que tais informações possam contribuir no processo de avaliação, direcionamento e/ou redirecionamento das estratégias que vem sendo utilizadas, para o planejamento tanto nas aulas de Educação Física quanto na vida fora da escola; que os resultados que se desejam alcançar são buscar uma melhor qualidade de vida da população.

3. Durante todo o estudo, a qualquer momento que se faça necessário, serão fornecidos esclarecimentos sobre cada uma das etapas do estudo.

4 A qualquer momento, o (a) Senhor (a) poderá recusar a continuar participando do estudo e, retirar o seu consentimento, sem que isso lhe traga qualquer penalidade ou prejuízo. As informações conseguidas através da sua participação não permitirão a identificação da sua pessoa, exceto ao responsável pelo estudo. A divulgação dos resultados será realizada somente entre os participantes, profissionais e no meio científico pertinente.

5 O (a) Senhor (a) tendo compreendido o que lhe foi informado sobre a sua participação voluntária no estudo “Dificuldades associadas ao sedentarismo em adolescentes ingressantes no Curso de Edificações do ensino técnico médio integrado do Instituto Federal de Educação

Tecnológica de Alagoas em 2024”, consciente dos seus direitos, das suas responsabilidades, dos riscos e dos benefícios que terá com a sua participação, concordará em participar da pesquisa mediante a sua assinatura deste Termo de Consentimento.

Ciente,

_____ DOU O
MEU CONSENTIMENTO SEM QUE PARA ISSO EU TENHA SIDO FORÇADO OU
OBRIGADO.

Endereço do(a) participante voluntário(a):

Residência: (rua).....Bloco:
.....

Nº:, complemento:Bairro:
.....

Cidade:CEP.:.....Telefone:
.....

Ponto de referência:
.....

Nome e Endereço do Pesquisador Responsável:

José Roberto Alves Araújo

Rua Rodolfo Lima Uchoa, 44 - Loteamento Bela Terra, Alto do Cruzeiro. Cep 57.230.00.
Coruripe – AL. Fone: (82)99983-6236

e-mail: roberto.araujo@ifal.edu.br

Instituição: UNIVERSIDADE TECNOLÓGICA INTERCONTINENTAL – UTIC – PY

ATENÇÃO: Para informar ocorrências irregulares ou danosas, dirija-se ao Comitê de Ética em Pesquisa, pertencente **UNIVERSIDADE TECNOLÓGICA INTERCONTINENTAL – UTIC - PY**

Coruripe, _____ de _____ de _____.

Assinatura do pesquisador principal
(rubricar as demais folhas)

Assinatura ou impressão digital do(a)
voluntário(a) ou responsável legal
(rubricar as demais folhas)

Assinatura de testemunha
(rubricar as demais folhas)

Assinatura de testemunha
(rubricar as demais folhas)

Apêndice 6 – Folha de validação do questionário da pesquisa 1

Dr. Cássio Hartmann

FOLHA DE VALIDAÇÃO DE INSTRUMENTO DE PESQUISA

| | |
|--|--|
| ACADÊMICA ABORDAGEM DE PESQUISA: | Quantitativa |
| NÍVEL DE PROFUNDIDADE DA INVESTIGAÇÃO: | Descritivo |
| PROJETO: | Não experimental |
| TIPO DE INSTRUMENTO: | Instrumento: questionário elaborado no Google Forms |
| DOUTORANDO: | José Roberto Alves Araújo |
| TUTOR: | Prof. Dr. Abelardo Juvenal Montiel |

PARECER TÉCNICO DO AVALIADOR:

Validade de Conteúdo:

Validamos os documentos apresentados pelo pesquisador, pois a relação do conteúdo do teste está compatível com as dimensões e indicadores mencionados. É perceptível com nível de satisfação a harmonia entre o instrumento e o conteúdo das categorias de análise avaliadas.

Validade de constructo:

As bases teóricas fundamentam com consistência a área de construção do conhecimento do objeto de estudo do Projeto de pesquisa. Observamos que a relação da base teórica com os constructos que serão avaliados está embasados no Referencial teórico.

Validade de critério:

Validamos o Projeto de pesquisa pelo critério da objetividade no questionário através do instrumento com itens estruturados que vão mostrar as vivências e saberes a serem discutidos com diversos autores e que contribuirão para a consolidação dos resultados satisfatórios a serem obtidos.

JULGAMENTO DO VALIDADOR

Nome do validador: **Cássio Hartmann**

Qualificação acadêmica máxima do validador: **Doctor of Philosophy in Health Sciences**

Major in Physical Education

(Ph. D)

Julgamento de validade:

Válido sem ajuste ()

Válido com as configurações recomendadas ()

Julgamento de invalidez: Invalidez por padrão de: Conteúdo () Constructo () Critério()

Data: 18 de fevereiro de 2025.

Apêndice 7 – Folha de validação do questionário da pesquisa 2

Dr. Elton Barros do Nascimento

FOLHA DE VALIDAÇÃO DE INSTRUMENTO DE PESQUISA

| | |
|---|--|
| ACADÊMICA ABORDAGEM DE PESQUISA: | Quantitativa |
| NÍVEL DE PROFUNDIDADE DA INVESTIGAÇÃO: | Descritivo |
| PROJETO: | Não experimental |
| TIPO DE INSTRUMENTO: | Instrumento: questionário elaborado no Google Forms |
| DOCTORANDO: | José Roberto Alves Araújo |
| TUTOR: | Prof. Dr. Abelardo Juvenal Montiel |

PARECER TÉCNICO DO AVALIADOR:

Validade de Conteúdo:

Validamos os documentos apresentados pelo pesquisador, pois a relação do conteúdo do teste está compatível com as dimensões e indicadores mencionados. É perceptível com nível de satisfação a harmonia entre o instrumento e o conteúdo das categorias de análise avaliadas.

Validade de constructo:

As bases teóricas fundamentam com consistência a área de construção do conhecimento do objeto de estudo do Projeto de pesquisa. Observamos que a relação da base teórica com os constructos que serão avaliados está embasados no Referencial teórico.

Validade de critério:

Validamos o Projeto de pesquisa pelo critério da objetividade no questionário através do instrumento com itens estruturados que vão mostrar as vivências e saberes a serem discutidos com diversos autores e que contribuirão para a consolidação dos resultados satisfatórios a serem obtidos.

JULGAMENTO DO VALIDADOR

Nome do validador: Elton Barros do Nascimento

Qualificação acadêmica máxima do validador: Doutor em Ciências da Educação

Julgamento de validade:

Válido sem ajuste ()

Válido com as configurações recomendadas ()

Julgamento de invalidez: Invalidez por padrão de: Conteúdo () Constructo () Critério ()

Data: 21 de fevereiro de 2025.



Documento assinado digitalmente
ELTON BARROS DO NASCIMENTO
Data: 23/02/2025 20:42:03-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Assinatura

Apêndice 8 – Folha de validação do questionário da pesquisa 3

Dra. Maria Alice Araújo Oliveira

FOLHA DE VALIDAÇÃO DE INSTRUMENTO DE PESQUISA

| | |
|---|---|
| ACADÊMICA ABORDAGEM DE PESQUISA: | Quantitativa |
| NÍVEL DE PROFUNDIDADE DA INVESTIGAÇÃO: | Descritivo |
| PROJETO: | Não experimental |
| TIPO DE INSTRUMENTO: | Instrumento: questionário elaborado no Google Forms |
| DOUTORANDO: | José Roberto Alves Araújo |
| TUTOR: | Profa. Dra. Maria Alice Araújo Oliveira |

PARECER TÉCNICO DO AVALIADOR:

Validade de Conteúdo:

Validamos o instrumento de pesquisa apresentado pelo pesquisador, pois a relação do conteúdo do questionário está compatível com as dimensões e indicadores mencionados. Apresentamos sugestão de que sejam utilizados os marcadores de consumo alimentar do Ministério da Saúde do Brasil para a análise dos dados da dimensão 2, de acordo com a avaliação do orientador quanto à pertinência.

Validade de constructo:

O projeto de pesquisa é relevante, está relativamente bem fundamentado e poderá trazer grande contribuição para a área conhecimento. A base teórica está bem relacionada com os constructos.

Validade de critério:

Validamos o Projeto de pesquisa pelo critério da objetividade pois o questionário encontra-se estruturado de forma simples, de fácil compreensão, com questões que vão identificar barreiras ou facilitadores que contribuirão para a compreensão do objeto de estudo e possível formulação de propostas de intervenção.

JULGAMENTO DO VALIDADOR

Nome do validador: Maria Alice Araújo Oliveira

Qualificação acadêmica máxima do validador: Doutora em Nutrição (Área de concentração: Nutrição em Saúde Pública)

Julgamento de validade:

Válido sem ajuste ()

Válido com as configurações recomendadas ()

Julgamento de invalidez: Invalidez por padrão de: Conteúdo () Constructo () Critério()

Data: 10 de fevereiro de 2025.



Documento assinado digitalmente
MARIA ALICE ARAUJO OLIVEIRA
 Data: 22/02/2025 16:55:45-0300
 Verifique em <https://validar.it.gov.br>

Apêndice 9 – Custos Sociais e Econômicos da Falta de Atividade Física

Custos Sociais e Econômicos da Falta de Atividade Física

Além das repercussões sobre a saúde individual, a escassez de exercícios aeróbicos gera impactos significativos nos custos sociais e econômicos. A inatividade física eleva a incidência de doenças crônicas não transmissíveis, como problemas cardiovasculares, diabetes e câncer, que exigem tratamentos prolongados e dispendiosos, gerando um fardo financeiro considerável para os sistemas de saúde. Portanto, é essencial promover a prática regular de exercícios aeróbicos como uma estratégia eficaz para melhorar a saúde pública e reduzir os custos associados a doenças relacionadas ao sedentarismo.

Os Impactos da Falta de Exercícios Aeróbicos na Saúde Mental

Embora os efeitos da falta de exercícios aeróbicos na saúde física sejam amplamente discutidos, suas consequências na saúde mental são igualmente alarmantes. Há uma abundância de evidências científicas que demonstram a conexão entre a atividade física regular e o bem-estar psicológico. A prática de exercícios aeróbicos estimula a liberação de neurotransmissores, como serotonina, dopamina e endorfina, que são conhecidos por promover sensações de bem-estar e felicidade, além de reduzirem os níveis de cortisol, o hormônio do estresse (Dishman et al., pp. 345–356, 2006).

Dessa forma, a ausência de exercícios aeróbicos pode contribuir para o aumento da prevalência de transtornos mentais, como depressão e ansiedade. Estudos indicam que indivíduos sedentários apresentam um risco significativamente maior de desenvolver sintomas depressivos e níveis elevados de estresse e ansiedade. Além disso, a falta de atividade física está associada à baixa autoestima e ao desempenho cognitivo prejudicado, especialmente em populações mais idosas, onde a atividade física pode desempenhar um papel protetor contra o declínio cognitivo e demências, como Alzheimer.

A inatividade física também pode intensificar a insônia e os distúrbios do sono. A prática regular de exercícios aeróbicos tem sido associada à melhoria da qualidade do sono, ajudando a regular o ciclo sono vigília e a reduzir o tempo necessário para adormecer (Kredlow et al., pp. 427–449, 2015). Assim, a falta de exercícios pode exacerbar problemas de sono, o que, por sua vez, afeta negativamente a saúde mental e o funcionamento diário do indivíduo.

Custos Sociais e Econômicos da Inatividade Física

Além das consequências para a saúde individual, a falta de exercícios aeróbicos gera

um impacto significativo nos custos sociais e econômicos. A inatividade física aumenta a incidência de doenças crônicas não transmissíveis, como doenças cardiovasculares, diabetes e câncer, que demandam tratamentos prolongados e onerosos, resultando em uma carga financeira substancial para os sistemas de saúde. Estima-se que a inatividade física global seja responsável por mais de 5 milhões de mortes anuais, além de representar uma perda econômica estimada em bilhões de dólares, tanto em despesas diretas com saúde quanto em perda de produtividade (Ding et al., pp. 1311–1324, 2016).

Essa realidade sublinha a importância de intervenções públicas que incentivem a prática de exercícios aeróbicos, incluindo a criação de espaços públicos acessíveis, ciclovias, campanhas educativas e programas de promoção da saúde em empresas e escolas. A promoção da atividade física não é apenas uma questão de saúde individual, mas também uma estratégia crucial para o desenvolvimento econômico e social sustentável.

A falta de exercícios aeróbicos impacta profundamente a saúde física e mental, além de afetar o bem-estar social e econômico das populações. A inatividade física é um fator de risco para diversas doenças crônicas, prejudica a saúde mental e eleva os custos de cuidados com a saúde. A conscientização sobre os benefícios dos exercícios aeróbicos e a implementação de políticas públicas que incentivem a atividade física regular são essenciais para reverter essa tendência preocupante. Portanto, a promoção de um estilo de vida ativo deve ser uma prioridade para governos, organizações de saúde e a sociedade em geral, visando melhorar a qualidade de vida e reduzir o ônus das doenças relacionadas à inatividade física.

Apêndice 10 – Custos Sociais e Econômicos da Falta de Treinamento de Força

Assim como a falta de exercícios aeróbicos, a ausência de treinamento de força tem consequências econômicas e sociais significativas. “A perda de funcionalidade e o aumento do risco de doenças crônicas resultantes da inatividade física sobrecarregam os sistemas de saúde. Os custos indiretos, a perda de produtividade no trabalho e a necessidade de assistência a longo prazo contribuem ainda mais para o impacto econômico da falta de treinamento de força” (Ding et al., pp. 1311–1324, 2016).

A falta de treinamento de força gera consequências profundas e abrangentes para a saúde física, mental e funcional. Desde a perda de massa muscular e densidade óssea até o aumento do risco de doenças crônicas e transtornos mentais, a negligência em praticar exercícios de resistência impacta negativamente a qualidade de vida e a longevidade. Para mitigar esses efeitos, é essencial promover a conscientização sobre os benefícios do treinamento de força e incentivar indivíduos de todas as idades a incorporá-lo em suas rotinas de forma regular e consistente.

Apêndice 11 - Figura:1 - Áreas esportivas do Campus Coruripe

Apêndice 12 - Figura:1 - Áreas esportivas do Campus Maceió

Apêndice 13 - Figura 3 - Áreas esportivas do Campus Palmeira dos Índios



Apêndice 14 - Formulário de Observação das Áreas de Atividades Físicas – IFAL

Dados da Visita

- **Campus avaliado:** Coruripe Maceió Palmeira dos Índios
- **Data da visita:**
- **Responsável pela observação:** José Roberto Alves Araújo

1. Infraestruturas Disponíveis

(Assinale as que estão presentes no campus visitado)

- Ginásio Poliesportivo
- Campo de Futebol / Society
- Quadra de Areia
- Pista de Atletismo
- Piscina
- Academia de Ginástica

2. Condições Gerais das Instalações

(Assinale conforme avaliação visual e funcional)

| Item | Ótimo | Bom | Regular | Ruim | Não se aplica |
|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Piso e estrutura física | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Cobertura e proteção contra chuva/sol | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Iluminação adequada | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Segurança e cercamento | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Acessibilidade para pessoas com deficiência | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Sinalização e orientação dos espaços | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

3. Equipamentos e Materiais Esportivos

- Os materiais estão disponíveis e em condições de uso?
 Sim Parcialmente Não
- Quais materiais estão disponíveis? _____
- Há equipamentos danificados? Sim Não. Quais? _____

4. Utilização dos Espaços

- Os espaços são usados nas aulas de Educação Física?
 Sempre Frequentemente Raramente Nunca
- Existem projetos esportivos/extracurriculares?
 Sim Não. Quais? _____
- Os estudantes utilizam os espaços fora do horário de aula?
 Sim Não Parcialmente. Explique: _____

5. Condições Específicas (quando aplicável)**Piscina:**

- Está em funcionamento? Sim Não
- Há controle da qualidade da água? Sim Não
- Possui salva-vidas ou monitoramento? Sim Não

Pista de Atletismo:

- Está bem sinalizada/marcada? Sim Não
- Possui manutenção regular? Sim Não

6. Observações Complementares

(Espaço livre para anotações, sugestões, limitações ou destaques relevantes)