

Artigo Original

PREVALÊNCIA DE ATIVIDADE FÍSICA INSUFICIENTE E FATORES ASSOCIADOS EM ADOLESCENTES

PREVALENCE OF INSUFFICIENT PHYSICAL ACTIVITY AND ASSOCIATED FACTORS AMONG ADOLESCENTS

Fabio Luis Ceschini, Aylton Figueira Júnior

Universidade Municipal de São Caetano do Sul (USCS)

Correspondência: Fabio Luis Ceschini - flceschini@usp.br

Recebido: 26/02/2009

Aceite: 30/05/2009

RESUMO

Objetivo: descrever a prevalência de atividade física insuficiente e os fatores associados em adolescentes de São Paulo. **Amostra:** foi composta por 1.738 adolescentes, do período matutino do ensino médio de oito escolas particulares da região da zona sul da cidade de São Paulo. **Metodologia:** para avaliar o nível de atividade física foi utilizado o IPAQ versão VIII curta, sendo que atividade física insuficiente foi definida como praticar atividade física por um período menor que 300 minutos por semana. As variáveis independentes analisadas foram: gênero, idade, cor da pele, situação sócio-econômica, tipo de moradia, conhecimento do Programa Agita São Paulo, incentivo dos pais para a prática de atividade física dos filhos, uso de TV, computador e vídeo game. **Estatística:** foi utilizado um modelo hierárquico de regressão de Poisson com três níveis para entrada de variáveis com nível de significância de $p < 0,05$. **Resultados:** a prevalência geral de atividade física insuficiente em adolescentes foi de 53,8% (IC95%: 50,7 – 56,9%). No modelo ajustado, a atividade física insuficiente esteve positivamente associada as seguintes variáveis: gênero, série acadêmica, moradia, tempo de TV e incentivo dos pais para a prática de atividade física dos filhos. Por outro lado, utilizar o computador, jogar vídeo game e o conhecimento do Programa Agita São Paulo foi fator de proteção contra a atividade física insuficiente em adolescentes. **Conclusão:** a prevalência de atividade física insuficiente em adolescentes foi elevada, sendo que mecanismos de intervenção como, por exemplo, o Programa Agita São Paulo são necessários uma vez que as variáveis comportamentais associadas à inatividade física podem ser modificadas.

Palavras chaves: atividade física insuficiente, adolescentes e fatores associados.

ABSTRACT

Objective: To describe the prevalence of insufficient physical activity and associated factors among adolescents in São Paulo. **Sample:** Composed of 1738 adolescents of high school level attending the morning session at eight private schools in the southern zone of the city of São Paulo. **Methodology:** To evaluate their physical activity levels, version VIII (short) of the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) was used. Insufficient physical activity was defined as a situation of practicing physical activities for less than 300 minutes per week. The independent variables analyzed were: gender, age, skin color, socioeconomic situation, type of housing, knowledge of the “Agita São Paulo” program, encouragement from parents for their children to practice physical activities and use of television, computers and video games. **Statistics:** A hierarchical Poisson regression model with three levels was used for entering variables with significance levels of $p < 0.05$. **Results:** The general prevalence of insufficient physical activity among the adolescents was 53.8% (95% CI: 50.7 – 56.9%). In the adjusted model, insufficient physical activity was positively associated with the following variables: gender, school year, housing, time spent watching television and encouragement from parents for their children to practice physical activities. On the other hand, using computers, playing video games and knowing about the “Agita São Paulo” program were protection factors against insufficient physical activity among these adolescents. **Conclusion:** The prevalence of insufficient physical activity was high among

these adolescents. Intervention mechanisms such as the “Agita São Paulo” program are needed, since the behavioral variables associated with physical inactivity can be modified.

Key words: insufficient physical activity, adolescents and associated factors.

INTRODUÇÃO

A prática regular de atividade física durante o período da adolescência é importante por vários motivos, dentre eles destacam-se os diversos benefícios biológicos (redução da adiposidade corporal, melhora da saúde cardiovascular, melhora da massa óssea, aumento da força e resistência muscular), psicológicos (redução da ansiedade, depressão e aumento da auto-estima) e acadêmicos (melhora na performance escolar e redução da ausência nas aulas), dentre outros^{14,16}.

Além dos diversos benefícios para a saúde, adolescentes ativos tem maior probabilidade de se tornar um adulto ativo, como já foi demonstrado em estudos de *tracking* com jovens de outros países¹²; e também em jovens brasileiros³. Assim, a prática regular de atividade física é um componente importante no combate às doenças crônicas que podem ser manifestadas com maior intensidade durante a vida adulta¹⁶.

Estudos com adolescentes de diversas regiões do Brasil demonstraram elevados índices de inatividade física^{6,,8,10,15}. Além dos elevados índices de atividade física insuficiente em jovens brasileiros, tem sido observada diminuição significativa no nível diário de atividade física em jovens ao longo do período da adolescência⁶ o que pode estar associado a diversos fatores, dentre

eles, o incremento da prática de atividades sedentárias como o tempo diário assistindo televisão, jogando vídeo game ou utilizando o computador¹⁷.

Especificamente na cidade de São Paulo, foram encontrados na literatura apenas dois estudos que tinham como objetivo quantificar o nível de atividade física em adolescentes da rede pública de ensino^{6,7} e nenhum estudo foi encontrado com adolescentes de escolas particulares.

Por isso, o processo de quantificação da prevalência de atividade física insuficiente e os fatores associados em adolescentes de diversos segmentos escolares são fundamentais para que se possa ter informações que subsidiem a criação de estratégias de intervenção que promovam ações pontuais e/ou permanentes com o objetivo de diminuir a prevalência de atividade física insuficiente. Essas informações, também poderão ser utilizadas para a adequação de atividades já realizadas ou ainda como suporte para novos direcionamentos aos programas de intervenção já existentes em São Paulo como é o caso, por exemplo, do Programa Agita São Paulo, que realiza atividades de incentivo para a prática de atividade física na população de São Paulo, inclusive em adolescentes através do mega-evento “*Agita Galera – Dia da Comunidade Ativa*”, desde 1997¹¹.

Neste sentido, a proposta de modelos conceituais hierárquicos é sugerida pela literatura como um meio eficaz para estabelecer melhor grau de entendimento entre as variáveis independentes associadas a um determinado desfecho²⁰, nesse caso a atividade física insuficiente e já tem sido utilizado em estudos com adolescentes brasileiros¹⁰.

Assim, o objetivo deste estudo foi descrever a prevalência de atividade física insuficiente e os fatores associados em adolescentes do ensino médio de escolas particulares da cidade de São Paulo.

MÉTODOS

O estudo de delineamento transversal observacional apresentou os seguintes critérios de inclusão para participação: ser aluno das séries acadêmicas do ensino médio, estudar no período matutino, ter idade cronológica máxima de 19 anos completos e ter apresentado o termo de consentimento livre e esclarecido devidamente preenchidos pelos pais ou responsáveis. Optou-se pela não inclusão dos alunos de séries acadêmicas do ensino médio do período noturno em função de uma grande parcela ter idade cronológica acima de 19 anos. Portanto, os resultados desse estudo não refletem a realidade de estudantes do período noturno.

Para a estimativa do tamanho da amostra necessária, foram utilizados os seguintes parâmetros: a) prevalência esperada de atividade física insuficiente de 50,0%; 2) erro amostral de 3 pontos; e 3) intervalo de confiança de 95%. Assim, a amostra mínima necessária estimada foi de pelo menos 384 adolescentes. Esperando-se uma taxa de não resposta de 10%, seriam necessários 406 adolescentes do ensino médio.

A partir de informações do Sindicato de Escolas Particulares de São Paulo, fez-se um levantamento das escolas particulares da zona sul da cidade de São Paulo que disponibilizava o ensino médio no período matutino. Ao todo, 26 escolas foram pré-selecionadas. Em seguida, foi realizado um sorteio para selecionar oito escolas, sendo que foi realizado um levantamento das classes

e, posteriormente, um sorteio para selecionar as classes que fariam parte do estudo, sendo que uma vez sorteada a classe, todos os alunos pertencentes à mesma, desde que atendessem os critérios de inclusão para o estudo, fariam parte da amostra. Dessa forma, a amostra selecionada foi composta por 1.872 adolescentes, sendo que 39 (2,1%) jovens não quiseram participar do estudo e 95 (5,1%) não apresentaram o termo de consentimento livre e esclarecido devidamente preenchidos pelos pais ou responsáveis. Assim, a amostra final foi composta por 1.738 meninos e meninas ($16,6 \pm 1,0$ anos) do período matutino de estudo.

Para coletar informações sobre a variável dependente (atividade física insuficiente) foi utilizado o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ), versão VIII curta, que foi validado especificamente para adolescentes por Guedes et al. (2005)⁹.

Atividade física insuficiente foi definida como praticar qualquer tipo de atividade física de intensidade vigorosa e/ou moderada fora do horário de aula escolar por um tempo menor que 300 minutos por semana, segundo a atual recomendação da atividade física para adolescentes¹⁷. Os alunos foram orientados para não incluir nas respostas do IPAQ o tempo gasto em atividades físicas realizadas durante as aulas regulares de educação física justamente por essas atividades não contribuírem significativamente com atividades de intensidade moderada e/ou vigorosa²⁰.

A condição sócio-econômica da família foi avaliada segundo os critérios da Associação Brasileira de Empresas de Pesquisa (ABEP) que utiliza o critério de classificação econômica do Brasil levando em consideração a escolaridade

do chefe da família e os bens de consumo, dividida em cinco níveis, de A a E, em ordem decrescente de nível sócio-econômico.¹

As variáveis independentes analisadas foram: **1) variáveis sócio-demográficas:** gênero, etnia, situação sócio-econômica e tipo de moradia; **2) variáveis de incentivo para a prática de atividade física:** conhecimento do Programa Agita São Paulo e incentivo dos pais para a prática de atividade física e; **3) variáveis de comportamentos sedentários:** tempo diário assistindo televisão, tempo diário de uso do computador e tempo diário jogando vídeo game. Essas variáveis independentes foram coletadas por meio do *“Questionário sobre Condições de Saúde e Nutrição”*¹³, proposto pelo Ministério da Saúde. Foram acrescentadas ao questionário, duas questões referentes ao incentivo dos pais para a prática de atividade física dos filhos e o conhecimento do Programa Agita São Paulo.

A coleta de dados foi realizada entre o período de março a junho de 2006 durante o horário da aula de educação física por meio de entrevistas individuais. A equipe de pesquisa foi formada por sete entrevistadores, todos devidamente treinados e graduados em educação física. Cada unidade escolar disponibilizou uma sala na escola onde os adolescentes se encontravam com a equipe de pesquisa para responder as questões dos questionários. Todos os adolescentes foram informados sobre os objetivos do estudo sendo que a participação foi autorizada através do preenchimento do termo de consentimento livre e esclarecido pelos responsáveis garantindo o anonimato das informações obtidas.

ANÁLISE ESTATÍSTICA

Na análise descritiva foram utilizados os cálculos das proporções e os respectivos intervalos de confiança de 95% (IC 95%). Na análise bruta, a prevalência de cada desfecho foi calculada para as categorias de cada variável independente. O nível de significância entre as proporções foi avaliado por meio do teste qui-quadrado (χ^2) para heterogeneidade ou para tendência linear. Para a análise multivariável, recorreu-se a regressão de Poisson, para estimar as razões de prevalência (RP) e os respectivos intervalos de confiança (RP IC 95%) tendo a ordem de entrada das variáveis segundo o modelo hierárquico de causalidade, determinado *a priori*¹⁹.

O modelo utilizado incluiu três níveis. No primeiro nível entraram as variáveis distais (gênero, idade, etnia e situação sócio-econômica). No segundo nível entraram as variáveis intermediárias (tipo de moradia, conhecimento do Programa Agita São Paulo e incentivo dos pais para a prática de atividade física) e, no terceiro, entraram as variáveis proximais, ou seja, as variáveis de comportamento sedentário (tempo diário assistindo televisão, utilizando o computador e jogando vídeo game). O nível de significância adotado foi $p < 0,05$ para todos os teste bicaudais. Para o estudo dos fatores associados à inatividade física, a amostra permitiu detectar como significativas razões de prevalência de 1,15 ou maiores para exposições afetando de 5 a 50% da população estudada, com poder do teste de 80% e nível de confiança de 95%. Os cálculos foram realizados através do software Stata versão 9.0.

RESULTADOS

Os dados apresentados na Tabela 1 descrevem a distribuição da amostra segundo as variáveis sócio-demográficas.

Tabela 1 – Valores de frequência (N) e porcentagem (%) segundo as características sócio-demográficas em adolescentes do ensino médio de São Paulo, 2006.

Características Sócio-demográficas	N	%
Gênero		
Masculino	722	41,5
Feminino	1.016	58,5
Idade		
15-16 anos	1.064	61,2
17-18 anos	674	38,8
Etnia		
Brancos	1.112	64,0
Não brancos	626	36,0
Situação Sócio-Econômica		
Nível A	831	47,8
Nível B	842	48,5
Nível C	65	3,7
Tipo de Moradia		
Casa	844	48,6
Apartamento	894	51,4
TOTAL	1.738	100,0

A prevalência geral de atividade física insuficiente (< 300 min/semana) foi de 53,8% (IC95%: 50,7 – 56,9%), como apresentado na Tabela 2. Para as variáveis sócio-demográficas, a prevalência de atividade física insuficiente foi significativamente maior nas meninas (62,4%), no grupo etário mais velho (65,6%) e no grupo de adolescentes que moravam em casas quando comparados aos jovens que moravam em apartamentos (71,4% *versus* 37,1%),

respectivamente, ($p<0,001$). Para a situação sócio-econômica e etnia não houve diferença estatística significativa entre as proporções. Em relação as variáveis de incentivo para a prática de atividade física, os adolescentes que relataram conhecer o Programa Agita São Paulo, apresentaram significativamente menor prevalência de atividade física insuficiente.

Tabela 2 – Prevalência de atividade física insuficiente em adolescentes do ensino médios de escolas particulares de São Paulo, 2006.

Variáveis	Prevalência de Atividade Física Insuficiente (%)			p-value
	N	%	IC 95%	
Gênero				$p<0,001^*$
Masculino	363	44,2	39,2 – 49,2	
Feminino	572	62,4	58,5 – 66,3	
Idade				$p<0,001^*$
15-16 anos	492	46,2	41,9 – 50,5	
17-18 anos	443	65,6	61,3 – 69,9	
Etnia				$p=0,202$
Brancos	585	52,5	48,6 – 56,4	
Não brancos	350	55,9	50,9 – 60,9	
Situação Socio-Econômica				$p=0,616$
A	459	55,2	50,7 – 59,7	
B	435	51,7	47,2 – 56,2	
C	41	63,1	48,4 – 77,8	
Tipo de Moradia				$p<0,001^*$
Casa	603	71,4	67,9 – 74,9	
Apartamento	332	37,1	32,1 – 42,1	
Agita São Paulo				$p<0,001^{**}$
Conhece Agita+Objetivo	418	47,2	42,5 – 51,9	
Conhece só o Agita	131	50,0	41,6 – 58,4	
Não conhece	386	65,3	60,6 – 70,0	
Incentivo dos Pais				$p<0,001^*$
Recebe	579	46,8	42,9 – 50,7	
Não recebe	356	71,1	66,4 – 75,8	
Tempo Diário de TV				$p<0,001^{**}$
< 1 hora	382	48,3	43,4 – 53,2	
1-2 horas	175	39,9	32,7 – 47,1	
> 2 horas/dia	378	74,4	70,1 – 78,7	

Tempo no Computador				p<0,001**
Não joga	182	47,9	40,7 – 55,1	
< 1 hora/dia	201	31,0	24,8 – 37,2	
≥ 1 hora/dia	552	77,9	74,6 – 81,2	
Tempo no Videogame				p<0,001**
Não joga	586	71,7	68,2 – 75,2	
< 1 hora/dia	185	52,1	45,1 – 59,1	
≥ 1 hora/dia	164	29,0	22,2 – 35,8	
TOTAL	935	53,8	50,7 – 56,9	

* χ^2 heterogeneidade ** χ^2 tendência linear

Os resultados da análise multivariável hierarquizada encontram-se na Tabela 3. As variáveis independentes que foram significativas na análise bruta mantiveram o mesmo comportamento após a análise ajustada. As variáveis sócio-demográficas associadas à atividade física insuficiente foram o gênero (meninas) e o grupo etário mais velho. Por outro lado, morar em apartamento esteve inversamente associado à atividade física insuficiente, mesmo na análise ajustada (p<0,001).

Seria interessante destacar que adolescentes que relataram não conhecer o Programa Agita São Paulo tinham uma probabilidade 22% superior de serem não atingir a atual recomendação para a prática de atividade física para adolescentes em relação aos jovens que relataram conhecer o Programa, bem como os seus objetivos (RP IC95%: 1,22 [1,06 – 1,41]). Outro resultado importante foi que adolescentes que não receberam incentivo dos pais para a prática de atividade física tinham uma probabilidade 46% superior de cumprir a recomendação quando comparados aos jovens que receberam algum tipo de incentivo dos pais.

No terceiro nível de análise, mesmo após ajuste para as variáveis que compõem o nível 1 e 2, assistir mais do que duas horas de televisão por dia e

utilizar o computador por mais que uma hora por dia permaneceram associadas positivamente com a atividade física insuficiente (Tabela 3).

Por outro lado, jogar vídeo game por um período superior a uma hora por dia esteve inversamente associado com a atividade física insuficiente. Seria interessante destacar que, o grupo que relatou assistir televisão por um período entre uma e duas horas e o grupo que utilizou o computador por um período diário de até uma hora, também apresentaram associação inversa com a atividade física insuficiente.

Tabela 3 – Razões de prevalência (RP) brutas e ajustadas da atividade física insuficiente em adolescentes do ensino médios de escolas particulares de São Paulo, 2006.

Variáveis	Análise Multivariável			
	RP (IC 95%) Bruta	p	RP (IC 95%) Ajustada	p
Gênero		0,001*		<0,001*
Masculino	1.00		1.00	
Feminino	1.41 (1.24–1.61)		1.36 (1.19–1.56)	
Idade		0,001*		<0,001*
15-16 anos	1.00		1.00	
17-18 anos	1.42 (1.25–1.61)		1.36 (1.19–1.53)	
Etnia		0,368		0,372
Brancos	1.00		1.00	
Não brancos	1.06 (0.93–1.21)		1.08 (0.95–1.24)	
Situação Econômica		0,363		0,392
Nível A	1.00		1.00	
Nível B	0.93 (0.82–1.07)		0.96 (0.84–1.09)	
Nível C	1.14 (0.83–1.57)		1.10 (0.79–1.51)	
Tipo de Moradia		0,001*		0,001*
Casa	1.00		1.00	
Apartamento	0.52 (0.45–0.59)		0.53 (0.46–0.61)	
Agita São Paulo		0,031**		0,042**
Conhece Agita+Objetivo	1.00		1.00	
Conhece só o Agita	1.06 (0.87–1.29)		1.13 (0.93–1.38)	
Não conhece	1.38 (1.20–1.59)		1.22 (1.06–1.41)	
Incentivo dos Pais		0,001*		0,001*
Recebe	1.00		1.00	

Não recebe	1.52 (1.33–1.73)		1.46 (1.27–1.67)	
Tempo Diário de TV		0,001**		0,001**
< 1 hora	1.00		1.00	
1-2 horas	0.82 (0.69–0.98)		0.81 (0.68–0.97)	
> 2 horas/dia	1.54 (1.33–1.78)		1.51 (1.30 – 1.74)	
Tempo no Computador		0,001**		0,029**
Não joga	1.00		1.00	
< 1 hora/dia	0.64 (0.53–0.79)		0.80 (0.65–0.98)	
≥ 1 hora/dia	1.62 (1.37–1.92)		1.49 (1.25–1.76)	
Tempo de Videogame		0,001**		0,032**
Não joga	1.00		1.00	
< 1 hora/dia	0.73 (0.62–0.86)		0.84 (0.70–0.99)	
≥ 1 hora/dia	0.40 (0.34–0.48)		0.50 (0.42–0.60)	

* Teste Wald para heterogeneidade ** Teste Wald para tendência

DISCUSSÃO

Considerando as limitações do estudo, o delineamento transversal não permite fazer relações de causa-efeito, bem como a amostra ser de escolares do ensino médio de escolas privadas somente da zona sul da cidade de São Paulo. Por outro lado, o estudo contribui com o conhecimento sobre o nível de atividade física de adolescentes, pois a metodologia adotada, através da utilização de um instrumento já validado (IPAQ), permite a avaliação e comparação de grandes grupos populacionais⁹.

Especificamente na cidade de São Paulo, ainda há poucos estudos que investigaram o fenômeno da atividade física insuficiente em adolescentes e, os que estão disponíveis, são com jovens de escolas públicas^{6,7}. A prevalência geral de atividade física insuficiente encontrada neste grupo foi elevada (53,8%) o que seria um indicativo de que programas de estímulo para a prática de atividade física dentro e/ou fora do ambiente escolar poderiam beneficiar esse grupo. Comparando os resultados desse estudo com dados de adolescentes de outras regiões do Brasil, encontramos grande variabilidade

nos valores de prevalência de atividade física insuficiente, entre 39,0% e 90,0%^{6,7,8,10,15}.

Um resultado muito interessante observado no presente estudo foi o fato dos adolescentes que moravam em apartamentos, mesmo após ajuste para o bloco de variáveis sócio-demográficas, apresentarem fator de proteção contra a atividade física insuficiente (RP: 0,53 [IC 95%: 0,46 – 0,61]) quando comparados àqueles que moravam em casas. Uma possível hipótese para esse achado seria os crescentes índices de violência atualmente registrados nos grandes centros urbanos, como demonstrado por Ceschini et al. (2006a)⁴.

Neste estudo, os autores demonstraram que adolescentes residentes em bairros da cidade de São Paulo com maior índices de violência apresentaram significativamente, em ambos os gêneros e em todas as faixas etárias, maior tempo por dia destinado a atividades sedentárias como, por exemplo, assistir televisão quando comparados aos adolescentes de bairros com menores índices de violência, além de maior prevalência de atividade física insuficiente.

Nesse sentido, a violência dos grandes centros urbanos poderia estar contribuindo significativamente para o maior confinamento dos adolescentes que moram em casas, principalmente os de melhor situação sócio-econômica, como foi o caso do grupo estudo. Essa combinação poderia estimular a prática de atividades sedentárias como o maior tempo de televisão, sendo essa uma das poucas atividades disponíveis no tempo de lazer e, conseqüentemente, poderia contribuir para um menor nível de atividade física diário. No entanto, há

poucos dados consistentes na literatura para confirmar essas hipóteses, sendo necessário novos estudos com esse enfoque.

Em relação às atividades de baixo gasto energético, o grupo que assistiu mais que duas horas de televisão por dia foi 51% mais inativo quando comparado ao grupo que assistiu menos de uma hora por dia (RP: 1,51 [IC 95%: 1,30 – 1,74]). Cabe ressaltar ainda que assistir televisão por até duas horas diárias foi fator de proteção contra a atividade física insuficiente (RP: 0,81 [IC 95%: 0,68 – 0,97]).

A atividade física suficiente é considerada um fator contribuinte também para o aumento da prevalência de excesso de peso em crianças e adolescentes. Nesse sentido, atividades de baixo gasto energético como assistir muitas horas de televisão por dia pode contribuir para um gasto energético diário menor e, conseqüentemente, maior prevalência de atividade física insuficiente. Neste contexto, estudos têm sugerido que o tempo dedicado à televisão para crianças e adolescentes não deve ultrapassar duas horas diárias, reforçando o raciocínio de que o problema não é assistir televisão, mas sim assistir muitas horas por dia^{18,17}.

Outro resultado interessante encontrado nesse estudo foi que jogar vídeo game mais de uma hora por dia apresentou associação inversa com a atividade física insuficiente, ou seja, foi fator de proteção. Num primeiro instante, pode-se imaginar que adolescentes que passaram mais de uma hora por dia jogando vídeo game poderia diminuir o tempo disponível para a prática de atividade física. Assim, a tendência seria aumentar a prevalência de atividade física insuficiente e a associação seria positiva.

No entanto, os dados apresentados na Tabela 2 não sustentam esse raciocínio para esse grupo, onde a prevalência de atividade física insuficiente foi significativamente menor ($p < 0,001$) justamente no grupo que relatou jogar vídeo game mais de uma hora por dia (29,0%) quando comparado ao grupo que jogou menos de uma hora por dia (52,1%) e ao grupo que relatou não jogar vídeo game (71,7%). O mesmo fenômeno também foi observado no estudo de Hallal et al. (2006)¹⁰ onde jogar vídeo game por um período igual ou superior à uma hora por dia foi fator de proteção (RP: 0,83 – IC95%: 0,77-0,89) só que em jovens de 10 a 12 anos de idade da cidade de Pelotas (RS).

Nesse sentido, os dados indicam que a associação entre tempo diário de televisão e tempo jogando vídeo game com a atividade física insuficiente, parecem caminhar em direções opostas em adolescentes de escolas particulares de São Paulo. Uma provável hipótese para esses resultados poderia ser a grande quantidade de jogos esportivos e de lutas atualmente disponibilizados no mercado e pela tecnologia que permite que os jogos de vídeo game pareçam cada vez mais reais, o que poderia de alguma forma ainda não compreendida, estar estimulando, direta ou indiretamente, a prática de atividade física em adolescentes.

Mesmo após ajuste das variáveis pertencentes aos níveis hierárquicos superiores, não conhecer o Programa Agita São Paulo permaneceu associado significativamente à atividade física insuficiente (RP: 1,22 [IC95%: 1,06 – 1,41]). Resultados semelhantes também foram encontrados por Ceschini et al. (2006b)⁵ em adolescentes de uma escola estadual de São Paulo, onde não

conhecer o Programa Agita São Paulo foi fator de risco para atividade física insuficiente (OR: 2,14 [IC95%:1,39 - 3,27]).

Programas de promoção da atividade física é uma das maneiras de incentivar a prática de atividade física, principalmente no tempo de lazer. O Programa Agita São Paulo tem atuado a 12 anos em diversas populações, inclusive a de adolescentes, e os resultados disponíveis parecem ser animadores¹¹. O estudo de Andrade et al. (2006)² demonstraram o impacto do mega-evento “*Agita Galera – Dia da Comunidade Ativa*” sobre os níveis de atividade física em escolares do ensino médio da cidade de São Paulo. Os resultados demonstraram que os índices de atividade física insuficiente foram 12 vezes maiores em adolescentes de escolas onde não houve o mega-evento Agita Galera quando comparados aos adolescentes de escolas que houve o evento (Sem Agita: 19,9% - Com Agita: 1,6%).

Esses achados nos permitem hipotetizar que o envolvimento do adolescente com as atividades promovidas pelo Programa Agita São, tanto as intervenções realizadas por meio de atividades físicas como o conhecimento intelectual, poderia ter uma parcela de contribuição para o aumento do nível de atividade física diário fora do horário escolar, provavelmente por proporcionar maior conhecimento sobre a importância e os benefícios da atividade física para a saúde.

Portanto, uma sugestão interessante na tentativa de reduzir a prevalência de atividade física insuficiente fora da escola seria que, além da realização das atividades pontuais promovidas pelo Programa Agita São Paulo, que haja ações interdisciplinares regulares por parte da escola, gerando mais

discussões e conhecimento sobre as questões relacionadas aos hábitos de vida saudáveis e os benefícios da prática regular de atividade física para a saúde e qualidade de vida e, na expectativa de que esse conhecimento adquirido dentro da escola possa refletir no comportamento extra-escola¹⁴.

Assim, o presente estudo permite concluir que a prevalência de atividade física insuficiente deste grupo foi elevada, demonstrando que há grande potencial para desenvolvimento de mecanismos de intervenção.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. ABEP. Associação Nacional de Empresas de Pesquisa. Critério de classificação econômica Brasil. São Paulo: Associação Nacional de Empresas de Pesquisa, 2003.
2. Andrade DR, Ceschini FL, Araújo Júnior JF, Matsudo VKR. Physical activity level in adolescents from schools with and without Agita Galera Program Intervention. In: International Congress on Physical Activity and Public Health. Atlanta, Georgia. 2006. p:137.
3. Azevedo MR, Araújo CL, Silva MC, Hallal PC. Tracking of physical activity from adolescent to adulthood: a population based study. Rev Saúde Pública. 2007, 41(1): 69-75.
4. Ceschini FL, Andrade DR, Araújo Júnior JF, Matsudo VKR. Watching TV time in high school adolescents according to the violence index. In: International Congress on Physical Activity and Public Health. Atlanta, Geórgia. 2006a, p: 137.
5. Ceschini FL, Andrade DR, Araújo Júnior JF e Matsudo V. Prevalência de Inatividade Física de Acordo com o Conhecimento do Programa Agita São

Paulo em Adolescentes. Anais do XXIX Simpósio Internacional de Ciências do Esporte: A Globalização do Esporte e da Atividade Física. 2006b, p:137.

6. Ceschini FL e Figueira Júnior. Nível de atividade física em adolescentes durante o ensino médio. Rev Bras Cie Saúde. 2006, 3(7): 32-38.

7. Ceschini FL, Florindo A, Benício MHA. Nível de atividade física em adolescentes de uma região de elevado índice de vulnerabilidade juvenil. Rev bras Ci e Mov. 2007, 15(4): 67-78.

8. Farias Júnior JC. Prevalência e fatores de influência para inatividade física em adolescentes. Rev bras Ci e Mov. 2006, 14(2): 57-64.

9. Guedes DP, Lopes CC, Guedes JERP. Reprodutibilidade e validade do Questionário Internacional de Atividade Física em adolescentes. Rev Bras Med Esporte. 2005, 36(1): 79-97.

10. Hallal PC, Bertoldi AD, Gonçalves H e Victora CG. Prevalência de sedentarismo e fatores associados em adolescentes de 10-12 anos de idade. Cad Saúde Pública. 2006, 22(6): 1277-1287.

11. Matsudo VKR, Bracco MM, Andrade DR. (In)atividade física em crianças e adolescentes. Diagn Tratamento. 2007,12(1): 45-53.

12. Matton L, Thomis M, Wijndaele K, Duvigneaud N, Beunen G, Claessen AL, Vanreusel B, Philippaerts R and Lefevre J. Tracking of physical fitness and physical activity from youth to adulthood in females. Med Sci Sports Exerc. 2007, 38(6): 1114-1120.

13. Ministério da Saúde. Questionário de Avaliação das Condições de Saúde, Nutrição e Atividade Física. 2004, portaria n° 2,246, DOU n° 2, seção 1, p:28-29, Brasil.

14. Pate RR, Davis MG, Robinson TN, Stone EJ, McKenzie TL and Young JC. Promotion physical activity in children and youth: a leadership role for schools: a scientific statement from the American Heart Association Council on nutrition, physical activity, and metabolism (physical activity committee) in collaboration with the Councils on Cardiovascular Disease in the Young and Cardiovascular Nursing. *Journal American Heart Association*. 2006, 114: 1214-1224.
15. Silva RCR e Malina RM. Level of physical activity in adolescents from Niterói, Rio de Janeiro, Brazil. *Cad Saúde Pública*. 2000,16(4): 1091-1097.
16. Strong WB, Malina RM, Blimkie CJR, Daniels SR, Dishman RK, Gutin B, et al. Evidence based physical activity for school-age youth. *Journal of Pediatrics*. 2005, 146: 732-7.
17. Tammelin T, Ekelund U, Remes J, Nayha S. Physical activity and sedentary behaviors among finnish youth. *Med Sci Sports Exerc*. 2007, 39(7): 1067-1074,
18. Twisk JW. Physical activity guidelines for children and adolescents: a critical review. *Sports Med*. 2001, 31: 617-27.
19. Victora CG, Huttly SR, Fuchs SC, Olinto MT. The role of conceptual frameworks in epidemiological analysis: a hierarchical approach. *Int J Epidemiol*. 1997, 26: 224-7.
20. Wickel EE and Eisenmann JC. Contribution oh youth sport to total daily physical activity among 6- to 12-yr-old boys. *Med Sci Sports Exerc*. 2007, 39(9): 1493-1500.