

ATIVIDADE FÍSICA E TEMPO ÓCIO ENTRE ESCOLARES DE ESCOLAS PÚBLICAS E PRIVADAS NO MUNICÍPIO DE PIMENTA BUENO, RONDÔNIA

Rafael Ayres Romanholo^{1,2}, Renata Zanette Rodrigues³, Fernando Costa Baia³, Joeliton Elias Pereira³, Pablo Braga Viana³, Adriano Robson Nogueira de Lucena^{3,4}

RESUMO

Este estudo teve por objetivo relacionar a aptidão física com a inatividade física em seu tempo ócio, entre escolares de 07 a 12 anos, divididos em dois subgrupos de 7 a 10 e 11 a 12, pensando no processo maturacional e nas diferenças entre os resultados; a pesquisa foi realizada em escolas públicas e privada de Pimenta Bueno RO. Foram realizados três testes físicos sendo eles teste de velocidade (PROESP-BR), agilidade (PROESP-BR) e Vo2 Máximo de 6 minutos (PROESP-BR) e um questionário de atividade física PAQ-C com uma validade de $r=0,87$, validado por Crocker *et al.*, (1997), para isso foram coletados 155 amostras, sendo 76.77% da escola pública, e 23,23% da escola privada. Os resultados indicaram que o tempo ócio tem grande significância, com o rendimento na aptidão física dos escolares.

Palavras Chaves: Aptidão Física. Escolares. Tempo ócio.

PHYSICAL ACTIVITY AND LEISURE TIME BETWEEN SCHOOL OF PUBLIC AND PRIVATE SCHOOLS IN PEPPER MUNICIPIO BUENO, RONDÔNIA

ABSTRACT

This study aimed to relate physical fitness to physical inactivity in leisure time, among students 07 to 12 years, divided into two subgroups from 07 to 10 and 11 to 12, thinking of the maturational process and the differences between the results; the survey was conducted in public schools and private Pimenta Bueno/RO. We conducted three tests and physical test they velocity PROESP-BR (2009), agility PROESP-BR (2009) and VO2 max 6 minutes PROESP-BR (2009) and a physical activity questionnaire PAQ-C with a validity of $r = 0.87$, validated by Crocker *et al.*, (1997), for it was collected 155 samples, of which 76.77% of public school, and 23.23% of the school private. Os results indicate that leisure time has great significance, with the yield on physical fitness of students.

Keywords: Physical Fitness. Schools. Leisure time.

INTRODUÇÃO

Hoje no mundo existem 1 (um) milhão de pessoas que são afetadas pelo sobrepeso, e neste total 300 (trezentos) milhões são considerados obesos (WHO, 2000). Sendo esta influenciada pelo aparecimento das violências e estresse nos grandes centros, pois as crianças e adolescentes estão cada vez mais atingidos pelas informações e facilidades da mídia e da tecnologia. Portando Ximenes, (1999) enfatiza que ócio significa descanso ou folga do trabalho, não fazer nenhum tipo de atividade física ou recreacional neste tempo acaba tornando uma pessoa ociosa é aquele que não trabalha, desocupado, improdutivo, vadio, preguiçosos, que não é aproveitado para a atividade produtiva. Em estudo feito por Frutuoso, Bismarck-Nasr e Gambardella (2003) com adolescentes mostrou que; a diminuição da prática de atividade física cresce de forma assustadora, e com isso, esta modificação intensifica-se quando associada à atividades passivas de lazer, como assistir televisão, brincar com jogos eletrônicos e usar a Internet, de maneira excessiva.

Embora a maioria das doenças associadas ao sedentarismo somente se manifeste na vida adulta, é cada vez mais evidente que seu desenvolvimento se inicia na infância e adolescência, quando não se estimula, o interesse desses pequenos para o esporte, ou qualquer tipo de atividade física sistematizada, para, tornar um adulto mais forte e resistente a doenças (PARSONS *et al.*, 1999). Com essa estimativa nota-se a importância de se valorizar as necessidades que o corpo em desenvolvimento tem de se locomover, de ter maior número de experiências motoras possíveis, produzindo substâncias que inibem muitos problemas, como depressão, irritabilidade, baixa autoestima e desinteresse pela prática diária do exercício físico. O que preocupa diante deste contexto, em que é apresentado em um estudo feito pela Unesco, onde o tempo que as crianças e adolescentes gastam assistindo TV é 50% maior que o tempo dedicado a qualquer outra atividade do cotidiano (OLIVEIRA e PAULO, 2008). Com isso o objetivo do presente estudo foi relacionar a aptidão física com a inatividade física

dos adolescentes em seu tempo ócio e verificar o Vo2 Máximo, velocidade, agilidade e qualificar o tempo ócio das crianças de escolas privada e públicas do município de Pimenta Bueno, Rondônia.

DESCRIÇÃO METODOLÓGICA

A presente pesquisa foi realizada de forma descritiva, pois é um estudo que apresenta o estado ao qual se encontra o objeto de interesse (THOMAS, NELSON e SILVERMAN, 2007), e segundo Lakatos e Marconi, (1985) de abordagem quali-quantitativa, com delineamento transversal, onde o pesquisador coleta os dados de cada sujeito num único momento.

Amostras

A amostra foi constituída em dois grupos onde 991 são de escolas públicas e 139 de escolas privadas, somados chegaram a um total de 1.130 alunos. A seleção da amostra foi realizada através da metodologia aleatória estratificada, onde para a seleção da mesma foi aplicada a fórmula matemática de Kazmier, onde se obteve o número de 165 alunos, o percentual significativo para a seleção da amostra foi de 34,35% com um nível de significância de 0,05%. E por fim, para verificar a normalidade amostral foi utilizado o teste de Kolmogorov-Smirnov. Todos os alunos envolvidos na pesquisa e seus respectivos responsáveis foram informados quanto aos objetivos do estudo e esclarecidos quanto aos métodos utilizados na pesquisa, e somente fizeram parte da pesquisa aqueles que estavam aptos a prática esportiva, e que tinha a liberação medica para a realização dos testes, e que retornaram com o "Termo de Consentimento Livre e Esclarecido" devidamente assinado por seu responsável.

Protocolos utilizados

Para a avaliação do tempo ócio e tempo de assistência de TV/min, entre os pesquisados foi utilizado o questionário de Atividade Física PAQ-C, validado por Crocker *et al.*, (1997), com uma validade de $r=0,87$. O questionário é composto por oito perguntas, sete tem valor de 1 a 5 pontos, a oitava mede o tempo em que crianças e adolescentes passam assistindo TV/min, foi feito uma leitura juntamente com os escolares e orientado de qual forma responderiam o questionário, cada duvida surgida era esclarecida pelos pesquisadores.

Para a avaliação das capacidades física recorreu-se ao programa Projeto Esporte Brasil, (2009), com os seguintes testes (velocidade, agilidade e resistência cardiorrespiratória Vo2 Max). Para a mensuração da capacidade física velocidade a criança foi instruído a correr o mais rápido possível após o apito do professor, para facilitar o teste foram utilizados três cones como referência, um indicando onde começaria o teste, outro a vinte metros e outros dois metros a frente, local onde todos eram instruídos a parar, o ultimo cone foi usado para evitar a desaceleração antes dos vinte metros, para marcar o tempo foi utilizado um cronometro da marca Polar. **Já para mensurar a agilidade** "teste do quadrado", utilizou-se quatro cones na distância de 4m cada um, antes de iniciar foi demonstrado como seria o percurso a serem cumpridos por cada um, todos os alunos tiveram duas tentativas, antes de realizarem o teste os aluno foram orientados a ficarem sentados para não haver desgaste físico, para a marcação do tempo foi utilizado um cronômetro da marca Polar.

Para a avaliação de teste de Capacidade Cardiorrespiratória (6 minutos) foi utilizado marcações a cada 20 metros com cones especificando a metragem para facilitar a contagem da distância percorrida por todos os alunos. Antes de começar o teste o aluno era orientado a ficar sentado por 5min, durante esse tempo era explicado a atividade para que diminuíssem os erros de execução; foi feito o teste com 6 alunos de cada vez, e cada monitor ficou responsável por 3 alunos, um monitor ficou responsável pelo cronômetro, os tempos eram avisados no 2º minuto e 5º minuto.

Os dados coletados foram tabulados pelo programa Bioestat 5,0, através de uma estatística inferencial onde foi calculado: média, desvio padrão e percentual. As variáveis foram relacionadas através do teste de correlação linear paramétrica de Pearson. Para verificar a significância das variáveis, foi utilizado o teste de Teste "t" de Student respeitado uma significância de $p < 0,05$. O estudo cumpriu todas as diretrizes e normas que regulamentam a pesquisa, envolvendo seres humanos editados pela Comissão Nacional de Saúde (196/96), em que o mesmo precisou ser apreciado pelo Comitê de Ética e Pesquisa da Faculdade de Ciências Biomédicas de Cacoal/RO – FACIMED, onde foi aprovado através do protocolo nº 769-10.

Descrição dos resultados

Através das análises descritivas dos resultados, nota-se que não há diferença significativa entre os

gêneros nos quesitos velocidade, agilidade e Vo2 máximo. A média da aptidão física no quesito velocidade entre escolares de 7 a 10 anos, mostra que os meninos alcançaram melhores resultados, com 4,73 segundos e desvio padrão de 1,34, já as meninas 4,79 segundos e desvio padrão de 1,22, essa diferença não é significativa; no teste de agilidade os meninos mantiveram melhores resultados com média igual a 8,04 segundos e desvio padrão de 1,45 e as meninas 8,28 segundos e desvio padrão de 2,33, não havendo diferença significativa entre os gêneros e de acordo com o protocolo utilizado na pesquisa os mesmo estão classificados como muito fraco. No teste de vo2 máximo os dois também tiveram resultados parecidos sem grande significância, ambos os grupos estão classificados como regular com Vo2 máximo (mL.kg-1.min-1) entre os meninos de 38,34 e desvio padrão de 11,2 e as meninas com 37,2 e desvio padrão de 12,3. Com relação ao tempo ócio observou-se uma grande significância entre os sexos, pois os meninos obtiveram a pontuação de 3,76 com desvio padrão de 0,74 e as meninas 3,33 e desvio padrão de 0,63, nesse caso ambos os gêneros são considerados muito ativos de acordo com o protocolo (PAQ-C sabendo-se que o teste avalia da seguinte maneira: 1 - muito sedentário; 2 - sedentário; 3 - moderadamente ativo; 4 - ativo; e 5 - muito ativo). O tempo frente a TV/min, também teve grande significância, a média geral foi de 03h50min, sendo 3h45min, e para as meninas 3h54min, os resultados estão apresentados abaixo na tabela 1.

Tabela1. Comparação das variáveis nas idades de 7 a 10 anos entre gêneros das escolas públicas.

	MENINOS	MENINAS	“t”	p
Velocidade	4,73 +- 1,34	4,79 +- 1,22	1,22	0,65
Agilidade	8,04 +- 1,45	8,28 +- 2,33	1,2	0,87
Vo2M	38,34 +- 11,2	37,2 +- 12,3	1,78	0,76
Ócio/min.	3,76 +- 0,74	3,33+- 0,63	1	0,002*
Tv/min.	225,34 +-3,45	234,21 +- 52,1	1	0,04*

P < 0.05 / *Significativo.

Na Tabela 2 as variáveis vêm mostrando que os escolares da rede privada apresentam resultados com grande significância nos testes de velocidade, agilidade e Vo2 máximo, e não tendo significância nos testes de tempo ócio e tempo frente a TV/min, sendo totalmente contrario aos resultados encontrados na rede pública de ensino. Os meninos tiveram melhores resultados em Três dos quatro testes, com média de 3,91 segundos e desvio padrão de 1,11 no teste de velocidade, classificado como muito bom enquanto as meninas tiveram média de 4,38 segundos e desvio padrão de 1,1 estando com índice bom de acordo com o protocolo, no teste de agilidade o grupo masculino atingiu média (bom) com 6,66 segundos com desvio padrão de 1,34, enquanto as meninas tiveram resultados muito fraco atingindo média de 8,10 segundo com desvio padrão de 2,21, no teste de Vo2 máximo os mesmos se enquadraram como razoável obtendo média 826,02 metros percorrido, já as meninas atingiram a classificação muito bom, pois percorreram 819,84 metros e foram superiores as do sexo oposto. O tempo ócio e tempo frente à TV não tiveram valores significativos entres os gêneros, porém foram valores menores que os encontrados na população de escolas públicas.

Tabela 2. Comparação das variáveis nas idades de 7 a 10 anos entre gêneros das escolas privadas.

	MENINOS	MENINAS	“t”	p
Velocidade	3,91 +- 1,11	4,38 +- 1,1	1,2	0,23*
Agilidade	6,66 +- 1,34	8,1 +- 2,21	1	0,12*
Vo2M	42,34+-10,24	40,2 +- 12,2	1	0,48*
Ócio/min.	2,29+ -0,73	3,29+-0,34	1,12	0,6
Tv/min.	183 +- 21,34	190 +- 78,10	1	0,61

P < 0.05 / *Significativo

A tabela 3 mostra os resultados das variáveis entre meninos e menina das escolas públicas, com idade entre 11 e 12, a partir desse estágio maturacional nota-se uma maior diferença entre os resultados, dando aos meninos índices melhores. Os resultados da seguinte pesquisa no teste de velocidade (20m) classificaram o grupo masculino com índice de 3,80 segundos (muito bom), no mesmo teste o grupo feminino ficou classificado com 4,36 segundos (bom). No teste de agilidade o grupo do sexo masculino obteve a seguinte classificação, 6,59 segundos (muito bom), o grupo do sexo feminino classificou-se como razoável com média de 7,52 segundos. No teste de Vo2 máximo o grupo masculino obteve uma média de 42,23 (965,80 metros) classificando-se como muito bom, o sexo feminino obteve uma média maior percorrendo 41,2 (1043,38 metros) o que as classificou em excelente. No teste de tempo ócio tanto o sexo masculino como feminino se classificaram como moderadamente ativo, sendo que os meninos obtiveram 3,60 e as meninas, 3,68 pontos, estando moderadamente ativo. Com relação ao tempo em frente à TV a atual pesquisa mostra um alto índice de ociosidade, pois o sexo masculino teve 3,33h/min frente à TV, já o sexo feminino permaneceu 3h diárias frente à TV.

Tabela 3. Comparação das variáveis nas idades de 11 a 12 anos entre gêneros das escolas públicas.

	MENINOS	MENINAS	"t"	p
Velocidade	3,80 +- 0,121	4,36 +- 0,232	1,2	0,02*
Agilidade	6,59 +- 1,45	7,52 +- 1,22	1,3	0,001*
Vo2M	42,23 +- 10,20	41,2 +- 12,56	1	0,02*
Ócio.	3,60+- 0,36	3,68+- 0,66	1	0,03*
Tv/min.	200 +- 43,20	180 +- 12,3	1	0,00*

P < 0.05 / *Significativo.

Na tabela 4 apresenta a análise descritivas dos escolares da rede privada, nota-se neste grupo que os alunos não obtiveram valores significativos, e os gêneros tiveram classificação entre fraco e regular. O teste de velocidade do masculino foi fraco com média de 4,72 segundos e desvio padrão de 0,45, já para o gênero feminino o teste de velocidade teve uma média de 4,80 segundos e desvio padrão de 0,23, sendo classificado como fraco. No teste de Agilidade o gênero masculino teve uma média de tempo em 8,22 segundo e desvio padrão de 1,54, sendo classificado como fraco, o gênero feminino obteve uma média de 8,30 segundos e desvio padrão de 2,12, classificado como fraco. O Vo2 máximo masculino foi classificado como razoável, e o feminino como bom, já nas variáveis ócio e tempo em frente a TV/min foram bastante parecidas, e baixas comparando com o grupo da escola da rede pública de ensino, mas sem significância relevante, os resultados estão apresentados abaixo na tabela 4.

Tabela 4. Comparação das variáveis nas idades de 11 a 12 anos entre gêneros das escolas privadas.

	MENINOS	MENINAS	"t"	p
Velocidade	4,72 +- 0,453	4,8 +- 0,234	1,2	0,56
Agilidade	8,22 +- 1,54	8,30 +- 2,12	1,34	0,67
Vo2M	31,31 +- 11,23	30,23 +- 12,10	1,12	0,87
Ócio/min.	3.20+- 0.44	2.57+- 0.28	1,12	0,67
Tv/min.	178 +- 45,21	180 +- 34,23	1	0,8

P < 0.05 / *Significativo.

A Tabela 5 apresenta a relação entre as variáveis dos escolares da rede privada, pode-se observar uma relação muito grande entre velocidade e tempo ócio, significando que quanto mais tempo ociosas menos velocidades esses escolares terão, e quanto menor seu tempo ocioso, mais velocidade terão. O mesmo ocorre com relação à agilidade e tempo ócio e Vo2 máximo e tempo ócio. Portanto os escolares que obtiveram maiores índices de tempo ócio teoricamente tiveram baixos rendimentos em suas valências físicas.

Tabela 5. Relação entre as variáveis em escolares de 7 a 10 e 11 a 12 anos respectivamente das escolas privadas de Pimenta Bueno.

	Masculino		Feminino	
	r	p	r	p
Velocidade x Ócio	0,45	0,00*	0,41	0,00*
Agilidade x Ócio	0,34	0,02*	0,31	0,01*
Vo2 x Ócio	0,81	0,001*	0,79	0,002*

	Masculino		Feminino	
	r	p	r	p
Velocidade x Ócio	0,48	0,00*	0,45	0,00*
Agilidade x Ócio	0,50	0,02*	0,49	0,01*
Vo2 x Ócio	0,89	0,001*	0,82	0,002*

r = relação. P < 0.05. *Relação Significativa.

A Tabela 6 apresenta a relação entre as variáveis dos escolares da rede pública, onde os resultados mostram que o tempo ócio está significativamente ligado ao desempenho da aptidão física dos indivíduos, como é apresentado abaixo.

Tabela 6. Relação entre as variáveis em escolares de 7 a 10 e 11 a 12 anos respectivamente das escolas públicas de Pimenta Bueno.

	Masculino		Feminino	
	r	p	r	p
Velocidade x Ócio	0,41	0,00*	0,41	0,00*
Agilidade x Ócio	0,31	0,02*	0,31	0,01*
Vo2 x Ócio	0,75	0,001*	0,79	0,002*

	Masculino		Feminino	
	r	p	r	p
Velocidade x Ócio	0,46	0,00*	0,39	0,00*
Agilidade x Ócio	0,34	0,02*	0,41	0,01*
Vo2 x Ócio	0,8	0,001*	0,68	0,002*

r = relação. P < 0.05. *Relação Significativa.

DISCUSSÃO

No que concerne a tabela 1 os resultados apresentados confirma o que diz Krebs e Macedo (2005), as diferenças que surgem entre os gêneros na infância e na adolescência quanto ao desempenho de corrida de curta distância, devem ser analisadas levando-se em consideração a caracterização do desenvolvimento neuromuscular do músculo esquelético que se apresentam de forma similar até por volta dos 10 - 11 anos de idade. E verificou que houve diferenças estatisticamente significativas entre os gêneros em todas as idades. Os meninos apresentaram valores mais baixos no teste de velocidade (20 metros) quando comparados com as meninas, em suas respectivas faixas etárias. Quando se relacionou o valor de variabilidade, meninos e meninas apresentaram variações dos escores bastante parecidas: meninos entre 0,52s e 0,62s e; meninas de 0,58s a 0,77s. Escolares estudados por Rivera *et al.*, (2010), obtiveram a média diária de horas frente à TV foi de 3,6 horas, sendo 3,7 nas meninas e 3,5 nos meninos; a mediana para o grupo e em ambos os sexos foi de

3 horas. Pesquisa com escolares da cidade de João Pessoa, PB, demonstrou que mais da metade dos escolares dedicavam maior parte do tempo livre para ver TV/computador e um quinto dessas crianças faziam atividades físicas esportivas e tarefas domésticas (SILVA, LOPES e SILVA, 2007).

Na tabela 2 de um modo geral, as camadas sociais mais carentes mostram-se mais sedentárias, devido ao reduzido número de espaços públicos destinados à promoção da prática de exercícios (FRUTUOSO BISMARCK-NASR e GAMBARDILLA, 2003). O estudo de Oehlschlaeger *et al.*, (2004), indica que variáveis socioeconômicas estão ligadas ao fator de sedentarismo entre crianças e adolescentes.

Na tabela 3 os resultados evidenciados vai de encontro ao que diz Alves *et al.*, (2009), em que o autor conclui-se que a capacidade motora, agilidade, melhora com o avançar da maturação biológica, porém também encontrou-se alguns casos em que o grau de maturação menor indicou níveis de agilidade elevado. Isso pode ser explicado talvez pelo motivo de que com o estirão de crescimento, o jovem não tenha se adaptado ainda com as dimensões de seu corpo. Comparando os resultados do presente estudo com um realizado no município de Pitanga, no estado do Paraná, com relação à Performance Motora, para o sexo masculino, os resultados dos testes de corrida de 20 metros (velocidade de deslocamento) com resultado de 4,36 segundos e teste do quadrado (agilidade) com 7,43 segundos, nota-se que os escolares se encontram no nível Muito Fraco (PURETZ, 2007). Houve uma melhor classificação dos escolares do município de Pimenta Bueno/RO nas variáveis velocidade e agilidade em ambos os sexos.

Segundo Tourinho (1998), *apud* Rodrigues *et al.*, (2006) revelam que foram identificados valores de (Vo₂ máx) superiores entre meninos quando comparados com as meninas. Isso já era esperado logo que os fatores culturais para a prática de atividade física e o desenvolvimento muscular entre meninos são mais favoráveis. Rodrigues *et al.*, (2006), observa-se que o maior valor de (Vo₂ máx) categorizado como excelente foi de 42,5 mL.kg⁻¹.min⁻¹ para as meninas e 52,3 mL.kg⁻¹.min⁻¹ para os meninos.

Para Rodrigues *et al.*, (2006), aponta que os meninos apresentam valores maiores de (Vo₂ máx) quando comparados com as meninas para todas as faixas etárias ($p < 0,01$), bem como um comportamento diferente de progressão com a idade. Enquanto entre meninas houve uma variação de 38,29±6,28 (faixa etária de 10 anos) para 36,76±5,98 mL.kg⁻¹.min⁻¹ (faixa etária de 14 anos), entre meninos a progressão foi de 43,53±6,65 (faixa etária de 10 anos) para 49,55±7,29 mL.kg⁻¹.min⁻¹ (faixa etária de 14 anos). No entanto a classificação da aptidão cardiorrespiratória pelo consumo máximo de oxigênio (mL.kg⁻¹.min⁻¹) medido diretamente para as faixas etárias de 10 a 14 anos A análise das respostas ao questionário sobre atividade física (PAQ) identificou 671 estudantes com escore 1 (muito sedentários) e 501 com escore 2 (sedentários), resultando 1.172 (93,5%) indivíduos sedentários; 79 estudantes apresentaram escore 3 (moderadamente ativo), 2 escore 4 (ativo) e nenhum apresentou escore 5 (muito ativo). Comparado com o estudo de Rivera *et al.*, (2010) no município de Maceió, as médias estão semelhantes, considerando os que assistem TV, independente de tê-la em casa ou não, a mediana de horas diárias de assistência é 3 horas.

Na tabela 4 os resultados apresentados evidencia o que diz Kowalski *et al.*, (1997) *apud* Silva e Malina (2000), relata que jovens canadenses apresentaram ($X = 3,2$), no teste do PAQ-C sua amostra variou entre 8 e 14 anos. Sabe-se que o maior decréscimo do nível de atividade física ocorre na adolescência. A Participação em atividades físicas diminui com a idade para todos os tipos de exercício: intenso e moderado, alongamento, e de resistência muscular, assim como a participação em esportes e programas de educação física (CDC, 1996) *apud* Silva e Malina (2000). Logo, uma amostra mais jovem tende a apresentar maiores níveis de atividade física intensa e moderada, atividades que são avaliadas pelo PAQ-C.

Pode-se perceber que um tempo maior em atividades sedentárias está relacionada com uma maior chance de não se alcançar o mínimo recomendado de prática de atividade física de intensidade moderada à vigorosa. Tal evidência foi identificada no estudo com escolares catarinenses, de maneira que, após análises ajustadas foram constatadas que os rapazes que assistiam televisão por tempo igual ou superior a duas horas apresentavam a chance 43,0% maiores de serem insuficientemente ativos (SILVA *et al.*, 2008 *apud* SOUSA e SANTOS, 2009).

Estudos realizados por Andrade *et al.*, (1996), Matsudo *et al.*, (1997) *apud* Silva e Malina, (2000), constataram que os adolescentes assistem televisão numa média de 3h6min/d à 4h9min/d, enquanto as crianças, 2h/d. Além disso Sousa e Santos, (2009) apresenta ao considerar que, a frequência elevada de sujeitos insuficientemente ativos da presente pesquisa pode ter se dado em parte por questões culturais, que impulsionam cada vez mais os jovens em atividades sedentárias, haja vista que a frequência de escolares envolvidos em comportamentos sedentários foi de 90,1%. Todavia, tal valor elevado pode ter se dado pela

utilização de quatro comportamentos sedentários em uma mesma medida (sentado assistindo televisão, usando o computador, jogando vídeo game ou conversando com os amigos em um dia normal de escola). Além de o sedentarismo influenciar de forma direta nos resultados dos testes físicos a baixa capacidade anaeróbica de crianças e adolescente pode ser explicado também pela taxa de concentração e utilização mais baixa do glicogênio muscular antes da puberdade, o que constitui uma desvantagem em atividades físicas em desempenho máximo com duração de tempo entre 10 e 60 segundos. Outra hipótese pode estar relacionada ao fator neuromuscular, o qual sugere que o recrutamento das unidades motoras em condições de desempenho torna-se mais eficiente com a idade (MATSUDO e PEREZ, 1986 *apud* KREBS e MACEDO, 2005). Andrade, (1993) *apud* Borges, Matsudo e Matsudo., (2004) observou, com adolescentes do sexo masculino, manutenção dos valores Vo2max nos diferentes estágios de maturação (fase pré-pubere, púbere e pós-pubere) em idades cronológicas diferentes. Em outro estudo foi verificado que aos 13 anos de idade a curva da aptidão física para Vo2max se estabiliza, o que poderia explicar o fato de não termos encontrado diferenças significativas na potencia aeróbica entre os nossos estágios de maturação. Diferentemente, no sexo feminino, Borges, Matsudo e Matsudo., (2004) verificaram que a potência aeróbica de meninas de Ilhabela diminuiu significativamente conforme o incremento nos estágios de desenvolvimento de pelos púbicos.

CONCLUSÃO

Com base nos objetivos propostos conclui-se que atividades passivas durante o tempo ócio influenciam na aptidão física de crianças e adolescentes. Esses resultados referenciam ao risco a saúde, pois o sedentarismo acarreta doenças, como, cardiopatias, hipertensão, diabetes entre outras. Crianças e adolescentes do município pesquisado demonstram que com o avanço da idade diminui-se o interesse pela prática esportiva, o que foi visível nos resultados dos testes onde escolares com maior idade apresentaram resultados insatisfatórios. Mostrando assim, que o tempo em que essas crianças ficam sem atividades físicas estruturadas, influenciam diretamente em suas capacidades físicas. Sugere-se então, que as crianças em idade escolar devem aumentar sua atividade física estruturada na escola e no seu dia a dia, proporcionando assim uma diminuição em seu tempo ócio, para que futuramente não apareçam indivíduos limitados em sua motricidade e com isso minimizam o risco de desenvolver doenças crônicas.

REFERÊNCIAS

- ALVES, J.V.M.H.; BRITTO, Á.L.V.L.; ARAÚJO, R.C.T.; NETO, F.C.B.; CARLOS, A.F.; SILVA, W.G.; JÚNIOR, J.A.D. P.; SOUSA, M.S.C. Níveis De Maturação Sexual E Agilidade Em Jovens De Diferentes Modalidades Esportivas. **Centro de Ciências da Saúde/Departamento de Educação Física/PROBEX**, 2009. I Semana de ciência, Tecnologia, esporte, arte e cultura, UFPB. Disponível em: <http://www.prac.ufpb.br/anais/XIENEX_XIIENEX/ENEX/PROBEX/completos_06.html> Acesso em 20 Agosto de 2012.
- BORGES, F.S., MATSUDO, S.M.M., MATSUDO, V.K.R. Perfil antropométrico e metabólico de rapazes pubertários da mesma idade cronológica em diferentes níveis de maturação sexual. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**. 2004; 12(4): 7-12.
- CROCKER, P.R.; BAILEY, D.A.; FAULKNER, R.A.; KOWALSKI, K.C.; MCGRATH, R. **Measuring general levels of physical activity: preliminary evidence for the Physical Activity Questionnaire for Older Children**. College of Physical Education, University of Saskatchewan, Saskatoon, Canada. 1997 Oct;29(10):1344-9.
- FRUTUOSO, M.F.P.; BISMARCK-NASR, E.M.; GAMBARDELLA, A.M.D. Redução Do Dispêndio Energético E Excesso De Peso Corporal Em Adolescentes. Campinas: **Revista de Nutrição**. vol.16 n.3 **Campinas July/Sept**. 2003.
- KREBS, R.J.; MACEDO, F.O. Desempenho da aptidão física de crianças e adolescentes. **Efdeportes - Buenos Aires** - Año 10 - N. 85 - Junio de 2005. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd85/aptidao.htm>> Acesso em 15 de junho de 2012.
- LAKATOS, E. M.; MARCONI, M. de A. **Fundamentos de Metodologia científica**. São Paulo: Atlas, 1985.
- OEHLSCHLAEGER, M.H. K.; PINHEIRO, R.T.; HORTA, B.; GELATTI, C.; SANTANA, P. Prevalência e fatores associados ao sedentarismo em adolescentes de área urbana. **Revista de Saúde Pública**. vol.38 n.2 **São Paulo Apr**. 2004.

OLIVEIRA, M.C.A.M.; PAULO, M.M. Influência Da Mídia No Processo De Desenvolvimento Do Adolescente. **Revista Científica Eletrônica de Psicologia**- ISSN: 1806-0625. Ano VI – Número 10 – Maio de 2008. Disponível em: <<http://www.revista.inf.br/psicologia10/pages/artigos/edic10anoVImaio2008-artigo02.pdf>> Acesso em 18 de Agosto de 2012.

PARSONS, T.J.; POWER, C.; LOGAN, S.; SUMMERBELL, C.D. Childhood Predictors Of Adult Obesity: A System-Atic Review. **Int J Obes Relat Metab Disord, Suppl** 8:S1-107, 1999.

PROJETO ESPORTE BRASIL - Proesp. **Manual de Aplicação de Medidas e Testes, Normas e Critérios de Avaliação**. Porto Alegre – RS, 2009. Disponível em: <http://www.proesp.ufrgs.br/proesp/images/pdf/MANUAL%20DO%20PROESP-BR_2009_AJUSTE.pdf,> Acesso em 4 de março de 2012.

PURETZ, V.L. **Composição Corporal e Performance Relacionados a Saúde de Escolares da Rede Estadual de Ensino no Município de Pitanga, Estado do Paraná**. Professora de Educação Física da Rede Estadual de Ensino do Estado do Paraná - PDE/2007. Disponível em <<http://www.diaadiaeducacao.pr.gov.br/portals/pde/arquivos/739-4.pdf>> Acesso em 4 de setembro de 2012.

RIVERA, I.R.; SILVA, M.A.M.; SILVA, R.D.T. A.; OLIVEIRA, B.A.V.; CARVALHO, A.C.C. Atividade física, horas de assistência à TV e composição corporal em crianças e adolescentes. **Arquivo Brasileiro de Cardiologia**. vol.95 no.2 São Paulo Aug. 2010 Epub June 11, 2010.

RODRIGUES, A.N.; PEREZ, A.J.; CARLETTI, L.; BISSOLI, N.S.; ABREU, G.R. Valores de consumo máximo de oxigênio determinados pelo teste cardiopulmonar em adolescentes: uma proposta de classificação: **J Pediatr** (Rio). 2006;82:426-30.

SILVA, K.S.; LOPES, A.S.; SILVA, F.M. Comportamentos sedentários associados ao excesso de peso corporal. **Rev. bras. Educ. Fís. Esp.**, São Paulo, v.21, n.2, p.135-41, abr./jun. 2007.

SILVA, R. C.; MALINA, R. M. Nível de atividade física em adolescentes do Município de Niterói, Rio de Janeiro, Brasil. **Caderno de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, 16(4):1091-1097, out-dez, 2000.

SOUSA, T.F.; SANTOS, D.S. Associação entre atividade física e comportamentos sedentários em escolares de uma escola particular da cidade de Itabuna, Bahia. **Efdeportes**

- **Buenos Aires** - Año 13 - Nº 129 - Febrero de 2009. Disponível em:< <http://www.efdeportes.com/efd129/associacao-entre-atividade-fisica-e-comportamentos-sedentarios-em-escolares.htm>> Acesso em 11 de Maio de 2012.

THOMAS, J.R.; NELSON, J.K.; SILVERMAN, S.J. **Métodos de pesquisa em atividade física**. 5. ed. Porto Alegre,RS: Artmed, 2007.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Obesity: Preventing And Managing The Global Epidemic**. WHO technical report series 894. Geneva, 2000.

XIMENES, T.M. **Violência, educação e exclusão social: Memória e representações da população em uma Micro-região do município de Campinas – SP**. 1999, 186f. (Dissertação de mestrado em Educação física). Universidade Estadual de Campinas- UNICAMP. Disponível em: <http://www.bibliotecadigital.unicamp.br/document/?code=vtls000178108&fd=y> Acesso em 18 de Agosto de 2012.

¹ Instituto Federal Rondônia - Cacoal

² Grupo de pesquisa MEIO AMBIENTE, EDUCAÇÃO E SAÚDE – CNPq.

³ Faculdade de Ciências Biomédicas de Cacoal/RO.

⁴ grupo de estudos do Laboratório de Biociências do Movimento Humano - LABIMH – UFRJ.

Av. Guaporé, 3917
Jardim Clodoaldo
Cacoal/RO
78976-000