

# Contribuição do transporte ativo e da utilização de espaços públicos nos níveis de Atividade Física, Aptidão Física e Índice de Massa Corporal de adolescentes

FELIPE DE OLIVEIRA GONÇALVES, ANELISE REIS GAYA

## Introdução

Estudos apontam a importância dos espaços públicos e do transporte ativo na saúde de escolares. A possibilidade de utilização de praças, parques e ciclovias parece ser uma importante medida de saúde pública, assim como os deslocamentos ativos, os quais tem sido associado com o aumento dos níveis de atividade física, aptidão física e obesidade em jovens.

## Objetivo

Verificar se a utilização de espaços públicos e o deslocamento ativo para a escola apresentam contribuição nos valores médios de atividade física (AF), aptidão física cardiorrespiratória (APCR) e índice de massa corporal (IMC) de adolescentes do sexo feminino e masculino.

## Métodos

Estudo comparativo com corte transversal, que utilizou procedimentos de abordagem quantitativa. A população do estudo é de adolescentes matriculados na zona sul de Porto Alegre e a amostra é do tipo aleatória. As variáveis do estudo foram: a atividade física avaliada com pedômetros durante três dias da semana e classificada em zona de risco à saúde e zona saudável; aptidão cardiorrespiratória avaliada pelo teste de 6 minutos (Proesp-Br); e questionário que incluiu pergunta sobre o deslocamento (ativo/inativo) e utilização dos parques e praças (sim ou não). Para o tratamento dos dados foi utilizada estatística descritiva e a anova de uma via, considerando significativo valores de p inferiores a 0,05. Para todas as análises foi calculado o tamanho do efeito.

## Resultados

A ocorrência de meninos e meninas que referem utilizar os espaços públicos de Porto Alegre são respectivamente 38,9% e 24,0%. Em relação ao deslocamento ativo, 55,5% dos meninos vão a escola a pé ou de bicicleta e 35,6% das meninas. A comparação dos valores médios entre adolescentes do sexo masculino que referem utilização de espaços públicos apresentou diferença entre os valores médios da AF total (sim: 12.348 vs. não: 7743,06;  $f=21,32$ ;  $p<0,001$ , efeito: 24%, diferença entre médias: 4604,94) e da APCR (sim: 1068,17 vs. não: 911,10;  $p<0,001$ ;  $f= 2,32$ ; efeito: 21%; diferença entre médias: 157,07). Não foi observada nenhuma evidência de diferença estatisticamente significativa nos valores médios nos níveis de AF e aptidão física das meninas e do IMC em ambos os sexos. Em relação ao deslocamento ativo para a escola, as diferenças entre os valores médios foram observadas apenas nos níveis de AF das meninas (ativo: 8913,17 vs. passivo: 6320,90;  $p<0,001$ ;  $f=19,56$ ; efeito: 14%; diferença entre as médias: 2592,27).

Utilizam Espaços Públicos	(%)
Meninos	38
Meninas	24

Deslocamento Ativo	(%)
Meninos	55
Meninas	35,6

## Conclusões

Os meninos que utilizam espaços públicos parecem apresentar maiores níveis de AF e APCR, assim como, o deslocamento ativo parece ser um importante contribuinte para os níveis de AF das meninas.

## Apoio