

ESTILO DE VIDA E APTIDÃO FÍSICA DE ADOLESCENTES ANTES E APÓS A PRESTAÇÃO DO SERVIÇO MILITAR OBRIGATÓRIO

*Naildo Santos Silva, Universidade Federal do Cariri – URCA, Iguatú, Ceará – Brasil
Glauber Carvalho Nobre, Universidade Federal do Rio Grande do Sul – UFRGS, Porto Alegre, Rio Grande do Sul – Brasil*

Cícero Luciano Alves Costa, Universidade Federal de Minas Gerais – UFMG, Belo Horizonte, Minas Gerais - Brasil

Rafaela Bertoldi, Universidade Federal do Rio Grande do Sul – UFRGS, Porto Alegre, Rio Grande do Sul – Brasil

Francisco Salviano Sales Nobre, Instituto Federal do Ceará – IFCE, Juazeiro do Norte, Ceará-Brasil

Paulo Felipe Ribeiro Bandeira, Universidade Federal do Rio Grande do Sul – UFRGS, Porto Alegre, Rio Grande do Sul – Brasil

RESUMO

Compararam-se os níveis de aptidão física (AF) e o estilo de vida (EV) de 47 recrutas (19,2±0,4 anos) engajados na prestação do serviço militar obrigatório (SMO). O EV foi avaliado por meio do instrumento auto recordatório adaptado (FARIAS, 2002). Foram avaliadas a resistência aeróbia e muscular, flexibilidade, força potência de membros inferiores, velocidade de deslocamento e agilidade. Os jovens foram avaliados antes e após a prestação do SMO. Sobre o consumo de bebida alcoólica, houve uma redução no percentual de jovens que faziam “consumo pesado”, por conseguinte houve diminuição dos jovens que diziam “não fazer uso regular”. Houve aumento no percentual de recrutas que faziam “uso regular”. Quanto ao tabagismo, a grande maioria dos jovens não fazia uso (90,9%) e esse percentual se manteve no pós teste. Não houve redução do pré para o pós no percentual de jovens que fazia “uso regular”. Em relação à AF, observou-se melhora do pré para o pós-teste apenas na resistência aeróbia ($p=0,003$), na velocidade ($p<0,001$) e agilidade ($p<0,033$). A saúde, a promoção de um estilo de vida ativo e os demais componentes da aptidão físicas deve ter mais ênfase nas instruções militares.

Palavras-Chave: Estilo de vida; Aptidão física; Adolescentes; Militar.

LIFESTYLE AND PHYSICAL FITNESS OF TEENS BEFORE AND AFTER THE PROVISION OF MILITARY SERVICE REQUIRED

ABSTRACT

We compared the fitness levels (AF) and lifestyle (LS) of 47 recruits (19.2 ± 0.4 years) engaged in the military service (SM). The LS was evaluated by adapted self recall instrument (FARIAS, 2002). Aerobic and muscular endurance, flexibility, power, speed and agility were assessed. Participants were evaluated before and after the MS.

Regarding consumption of alcohol, there was a reduction in the percentage of recruits who were "heavy drinking", therefore there was a decrease of young that said "use regularly". There was an increase in the percentage of those who made "regular use". About smoking, the most recruits said: "did not use" (90.9%) and this percentage has remained in the post test. There was no reduction in the percentage of young people who made "regular use". Regarding AF, there was an improvement from pre to post-test only in aerobic endurance ($p = 0.003$), speed ($p < 0.001$) and agility ($p < 0.033$). The health, the lifestyle and the others physical fitness components should have more emphasis in the military instructions.

Key-Words: Lifestyle; Physical fitness; Teens; Military.

MODO DE VIDA Y APTITUD FÍSICA DE LOS ADOLESCENTES ANTES Y DESPUÉS DE LA PRESTACIÓN DEL SERVICIO MILITAR

RESUMEN

Se compararon los niveles de condición física (CF) y el estilo de vida (EV) de 47 reclutas ($19,2 \pm 0,4$ años) que participan en el servicio militar (SM). El LS se evaluó mediante instrumento de auto recuerdo adaptado (FARÍAS, 2002). Aeróbico y muscular resistencia, flexibilidad, potencia, velocidad y agilidad fueron evaluados. Los participantes fueron evaluados antes y después de la MS. En cuanto al consumo de alcohol, hubo una reducción en el porcentaje de reclutas que estaban "consumo excesivo", por lo tanto, hubo una disminución de la joven que dijo que "utilizan regularmente". Hubo un aumento en el porcentaje de los que han hecho "uso normal". Acerca de fumar, la mayoría de los reclutas, dijo: "no uso" (90,9%) y este porcentaje se ha mantenido en el test post. No hubo una reducción en el porcentaje de jóvenes que hicieron el "uso normal". En cuanto a la FA, se produjo una mejora del pre al post-test sólo en la resistencia aeróbica ($p = 0,003$), la velocidad ($p < 0,001$) y la agilidad ($p < 0,033$). La salud, el estilo de vida y los componentes de la aptitud física de otros deberían tener más énfasis en las instrucciones militares.

Palabras-Clave: Estilos de vida; Aptitud física; Adolescentes; Militar.

INTRODUÇÃO

As mudanças no estilo de vida do adolescente podem ocorrer por meio de ações interventivas relacionadas a políticas públicas e ou privadas. Entende-se que o serviço militar obrigatório (SMO) se constitui como uma etapa na fase final da adolescência que pode trazer mudanças positivas ou negativas para o jovem, dependendo dos níveis de relações sociais que sejam estabelecidos. O SMO é um período destinado à formação dos jovens para valores patrióticos e de cidadania, além de rotinas de exercícios físicos e orientações sobre comportamentos saudáveis. Pressupõe-se, pois, que o SMO pode exercer um papel fundamental para que estes indivíduos adotem um estilo de vida saudável repercutindo em sua aptidão física.

Além da falta de atividade física constante e a adoção de um estilo de vida tipicamente sedentário, outros fatores como o uso de drogas lícitas e uma má alimentação tem contribuído consideravelmente para um maior risco de aparecimento e desenvolvimento de doenças em adolescentes e também em outras faixas etárias.¹ Associado a um estilo de vida “positivo” está a prática regular de atividade física. Nesta perspectiva observa-se na adolescência que muitos dos valores e atitudes são formados nesta época da vida, sobretudo em relação à adoção de hábitos saudáveis de vida e prática regular de atividade física.²

De uma forma geral, a atividade física na adolescência pode estimular o crescimento físico, aumentar a autoestima, contribuir para o desenvolvimento social, além de propiciar uma série de benefícios para a saúde e bem-estar.³ Estudos têm destacado os hábitos de prática da atividade física por parte de adolescentes, tais práticas possivelmente possam se perpetuar ao longo da vida.⁴ O SMO através do seu manual de instrução C 20-20⁵ afirma que os objetivo do treinamento físico é deixá-los aptos fisicamente e fazê-los compreender que a saúde está diretamente relacionada com o bem estar, que a mesma pode proporcionar benefícios ao longo da sua vida, além de uma melhor qualidade de vida.⁶

De acordo com o Colégio Americano de Medicina do Esporte (ACSM)⁷ citando o President's Council on Physical Fitness and Sports⁸ a aptidão física é a capacidade que o

Conexões: revista da Faculdade de Educação Física da UNICAMP, Campinas, v. 13, n. 4, p. 22-32, out./dez. 2015.
ISSN: 1983-9030.

indivíduo possui em realizar atividades diárias com vigor e agilidade, sem se cansar demasiadamente, poupando assim energias para desfrutar de atividades lúdicas e eventuais emergências imprevistas. Rocha et al.⁹ afirma que além da responsabilidade institucional o Exército Brasileiro está ciente da missão social que exerce sobre os jovens que a cada ano se alistam na prestação do SMO. Pois é fato que durante a prestação do serviço militar, paralelamente à instrução militar, é realizado um amplo trabalho educativo, calcado em ensinamentos de moral e civismo, mesclado ao espírito de corpo, de sã camaradagem, autoconfiança, disciplina, segurança em suas próprias ações, responsabilidade, sentimento patriótico, etc., além dos exercícios de atividades profissionais.¹⁰

Segundo Rocha et al.,⁹ hábitos saudáveis e a prática de atividade física contribuem de maneira significativa para a redução de riscos a doenças como o sedentarismo e a obesidade. Sendo assim o Exército Brasileiro possui a atribuição de preparar os militares, instruindo-os a contribuir no desenvolvimento da pátria e conseqüentemente na construção de uma sociedade mais informada e preparada no que diz respeito à saúde. O referido órgão realiza três vezes ao ano o Teste de Aptidão Física (TAF) objetivando determinar padrões de desempenho físico e individual.

O TAF é composto por testes de condicionamentos físicos gerais, os quais incluem o teste de 12 minutos, flexão de braços, puxada na barra fixa e flexão abdominal. Tais testes de acordo com Rocha et al.⁹ servem para averiguar a capacidade física dos militares e a diferença entre os que podem e os que não podem executar atividades mais intensas. Sendo assim o objetivo do presente estudo foi comparar os níveis de aptidão física e o estilo de vida de adolescentes antes e após a prestação do SMO.

MÉTODOS

PARTICIPANTES DO ESTUDO

Participaram deste estudo associativo 47 adolescentes do sexo masculino, com média de idade de $19,2 \pm 0,4$ anos, recrutas engajados na prestação do serviço militar obrigatório em um município do interior do Ceará.

INSTRUMENTOS

O comportamento de etilismos e tabagismos referente ao estilo de vida dos recrutas foi avaliado por meio do instrumento retrospectivo de auto recordação.¹¹ Foram considerados como “uso regular” de álcool aqueles indivíduos cujo consumo semanal não ultrapasse mais de 14 doses acumuladas ao longo da semana ou mais de 5 doses ingeridas em um mesmo momento. Aqueles que faziam uso de álcool superior a dosagem citada foi considerada como “consumo pesado”.¹¹ Em relação ao tabagismo foram classificados como "uso regular" aqueles que faziam uso do fumo independente da quantidade semanal consumida.¹¹

Foram avaliados os seguintes componentes da aptidão física: resistência aeróbia (teste de caminhar e correr 12 minutos),¹² flexibilidade (teste de sentar e alcançar),¹³ força potência de membros inferiores (salto horizontal e salto),¹⁴ velocidade de deslocamento (corrida de 45,7 metros),¹⁴ resistência muscular (teste *sit up's* e de flexão e extensão de braços no solo)¹³ e agilidade (*shuttle run*).¹⁵ Para medir a massa corporal e a estatura dos recrutas foram utilizadas uma balança da marca Filizola com precisão de 100g estatura e um estadiômetro respectivamente.

PROCEDIMENTOS

Houve o contato com o comando de Instrução Militar encarregada de formar reservistas para o exército (tiro de guerra) localizado no estado do Ceará. Após o consentimento para a pesquisa os jovens, selecionados de forma intencional, foram avaliados antes e após a prestação do serviço militar obrigatório, que constitui um período de doze meses.⁵ Os testes de aptidão física foram avaliados no próprio centro obedecendo as recomendações do colégio americano de medicina do esporte⁷ para ordem de aplicação dos testes de resistência aeróbia flexibilidade, resistência e força muscular agilidade e velocidade de deslocamento. O questionário auto recordatório referente ao estilo de vida¹¹ foi aplicado em uma sala também pertencente ao centro e administrado por um pesquisador treinado. O tempo médio de aplicação do questionário foi de vinte minutos.

ANÁLISE ESTATÍSTICA

Os dados foram descritos por meio de média, desvio padrão, frequência e percentual relativo. A normalidade dos dados foi verificada através do teste de *Shapiro wilk*. Para

Conexões: revista da Faculdade de Educação Física da UNICAMP, Campinas, v. 13, n. 4, p. 22-32, out./dez. 2015.
ISSN: 1983-9030.

avaliar possíveis diferenças nas variáveis de aptidão física e estilo de vida antes e após a prestação foi empregado o teste “*t*” de *student* para amostras pareadas. O nível de significância adotado foi de alfa <0,05.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

Sobre o consumo de bebida alcoólica, houve uma redução no percentual de jovens que faziam “consumo pesado” do álcool (TABELA 1). Do mesmo modo, houve uma diminuição da quantidade de adolescentes que diziam “não fazer uso regular” do pré para o pós SMO. Desta forma, houve aumento no percentual de jovens que faziam “uso regular”. Quanto ao tabagismo, a grande maioria dos adolescentes não fazia uso (90,9%) e esse percentual se manteve no pós teste. Não houve redução do pré para o pós no percentual de adolescentes que fazia “uso regular”.

Tabela 1 - Frequência e percentual dos indicadores tabagismo e uso de álcool antes e após o SMO

Estilo de Vida	Pré f (%)	Pós f (%)
Uso de bebidas alcoólicas		
Não faz uso regular	17 (38,6)	16 (36,4)
Uso regular	4 (9,1)	6 (13,6)
Consumo Pesado	23 (52,3)	22 (50)
Total	44 (100)	44 (100)
Tabagismo		
Não faz uso regular	40 (90,9)	40 (90,9)
Uso regular	4 (9,1)	4 (9,1)
Total	4 (100)	4 (100)

A prevalência do consumo de bebidas alcoólicas foi de 49,1%, relativamente menor no estudo de Menezes¹⁶ em relação aos encontrados por Alves et al.¹⁷ onde 57% dos adolescentes já haviam ingerido bebidas alcoólicas. Em relação ao tabagismo o presente estudo vai de encontro aos dados obtidos por Menezes¹⁸ onde em seu estudo o autor pode encontrar 9,8% de jovens que afirmaram ser fumantes, enquanto que no presente estudo 9,1% dos jovens relataram usar cigarro com frequência.

Segundo Matiello Júnior et al.¹⁸ estudos apontam que jovens engajados na prestação do SMO tem maior predisposição a comportamentos de riscos (abuso de álcool e tabaco) que civis. Ainda citando o autor, no exército da Noruega de 2.238 pessoas estudadas 50,9% usavam tabaco. Haja vista que a faixa etária de 18 a 19 anos é uma fase onde os jovens passam por um momento de auto reconhecimentos, onde valores e aspectos ligados a sua identidade estão sendo formados. Uma vez que o Exército prioriza a formação do militar e preza pela sua saúde para que o mesmo esteja sempre apto a defender a pátria, o mesmo deve trabalhar não só a parte física do recruta e sim trabalhar com mais ênfase a questão da qualidade e do estilo de vida dos mesmos, uma vez que dentre as missões do exército, formar cidadãos é uma delas.

Em relação à aptidão física, houve melhora do pré para o pós-teste apenas no desempenho da resistência aeróbia ($p=0,003$), na velocidade ($p<0,001$) e agilidade ($p<0,033$) (TABELA 2). Corroborando assim com o estudo de Vargas onde os soldados do grupo de elite e os soldados convencionais apresentaram diferenças significativas entre a realização do 1º e 2º TAF em relação ao teste de Cooper. Ainda citando o autor em relação aos testes de flexão de braço, houve diferença entre grupos somente no 2º TAF, corroborando com o presente estudo onde os recrutas apresentaram um melhor desempenho no período “pós”, porém sem diferenças estatisticamente significativas.

Tabela 2 - Comparação do desempenho nos testes de aptidão física antes e após o SMO

<u>Testes</u>	<u>Pré</u> <u>(M;DP)</u>	<u>Pós</u> <u>(M;DP)</u>	<u>Sig</u>
Salto Horizontal (m)	1,78 ± 0,25	1,83 ± 0,22	0,056
Impulsão Vertical (cm)	37,6 ± 0,6	38,5 ± 0,7	0,226
Agilidade (s)	10,7 ± 0,55	10,5 ± 0,72	0,033*
Abdominais (r)	35,2 ± 9,6	33,6 ± 11,3	0,321
Flexão/Extensão Braços (r)	27,6 ± 10,9	29,3 ± 12,8	0,191
Flexibilidade (cm)	26,1 ± 8,5	24,9 ± 8,7	0,070
Velocidade (s)	5,3 ± 0,6	6,8 ± 0,7	0,000*
Resistência Aeróbia (m)	2786,1 ± 286,0	2877,7 ± 226,9	0,003*

Legenda: * Diferença significativa a $p<0,005$

O presente estudo vem de encontro com o estudo realizado por Avila.¹⁹ O autor avaliou alunos da escola preparatória de cadetes do exército num intervalo de treze semanas, o mesmo obteve resultados significativos nos testes de Corrida de 12 minutos, abdominais, flexão de braços “P” = 0,000. De acordo com Dias²⁰ o teste de 12 minutos é muito importante para o cadete, pois o mesmo bem condicionado consegue desempenhar atividades físicas específicas com maior atenção quando comparados aos demais não condicionados fisicamente. Em estudo realizado por Matiello Júnior et al.¹⁸ o autor encontrou diferenças significativas em todos os testes (corrida de 12 minutos, flexão de braço, abdominal), corroborando com o presente estudo, com exceção do teste de abdominal onde os jovens tiveram um declínio no número de repetições.

Embora o teste de agilidade não seja executado no TAF e haja vista que o mesmo faz parte da aptidão física relacionada ao desempenho Matsudo²¹ sugere que o Teste de Shuttle Run seja realizado, pois é de fácil emprego e execução. O teste de flexibilidade realizado no presente estudo também não é contemplado pelo TAF. Se o Exército deseja continuar desenvolvendo, mantendo e proporcionando aptidão física relacionada à saúde o mesmo deveria incluir testes como o de sentar e alcançar, haja vista que de acordo com a AAHPERD¹⁵ dentre os componentes da aptidão física relacionada à saúde além do mencionado teste a composição corporal também deveria estar incluído no TAF.²⁰

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Sugere-se que além da formação da cidadania e valores patrióticos, a saúde e a promoção de um estilo de vida ativo passe a ter mais ênfase nas instruções militares. É preciso também, que treinamento físico ofertado direcione igual importância as qualidades físicas relacionadas à saúde uma vez que apenas a resistência aeróbica tem sido beneficiada. Estudos futuros devem considerar o monitoramento da rotina de vida e as atividades realizadas fora do contexto investigado, limitações assumidas no presente estudo.

REFERÊNCIAS

¹FARIAS JÚNIOR, J. et al. Comportamentos de risco à saúde em adolescentes no Sul do Brasil: prevalência e fatores associados. **Revista Panamericana de Salud Publica**, Washington, v. 25, n. 4, p. 344–352, 2008.

²ROLIM, M. K. S. B. **Auto-eficácia, estilo de vida e desempenho cognitivo de adolescentes ativos e sedentários**. 2007. 131 f. Dissertação (Mestrado em Ciências do Movimento Humano) – Centro de Educação Física, Fisioterapia e Desportos, Universidade do Estado de Santa Catarina, Florianópolis, 2007.

³VIEIRA, V. R.; PRIORE, S. E; FISBERG, M. A atividade física na adolescência. **Adolescencia Latinoamericana**, Porto Alegre, v. 13, n.1, ago. 2002. Disponível em: <http://raladolec.bvs.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S141471302002000100007&lng=es&nrm=iso&tlng=pt> Acesso em: nov. 2010.

⁴GUEDES, D. P. et al. Níveis de prática física habitual em adolescentes. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, São Paulo, v. 7, n. 6, 2001.

⁵BRASIL. Ministério da Defesa. Exército Brasileiro. Estado Maior do Exército. **Manual de campanha: treinamento físico militar; C 20-20**. Brasília, 2002.

⁶BRASIL. Ministério do Exército. Estado Maior do Exército. **Portaria n: 32, de 31 de março de 2008**. Aprova a diretriz para o treinamento físico militar do exército e sua avaliação. Brasília, 2008.

⁷AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE (ACSM). **Manual do ACSM para avaliação da aptidão física relacionada à saúde**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2011.

⁸THE PRESIDENT'S COUNCIL ON FITNESS, SPORTS & NUTRITION. **National School Population Fitness Survey: spurs the development of the National Physical Fitness Awards**. Disponível em: <http://www.fitness.gov/about-pcfsn/our-history/>.

⁹ROCHA, C. R. G. et al. Relação entre nível de atividade física e desempenho no teste de avaliação física de militares. **Revista de Educação Física**, Rio de Janeiro, v. 142, p. 19-27, set. 2008.

¹⁰SERVIÇO MILITAR: **valorização do serviço militar**. Tiro de Guerra 07-021 Pombal – PB. Disponível em: <<http://tgpombal.blogspot.com/2010/06/servico-militar.html>. 2010>. Acesso em: 20 jun. 2010.

¹¹FARIAS JUNIOR, J. C. **Estilo de vida de escolares do ensino médio no município de Florianópolis, Santa Catarina**. 2002. Dissertação (Mestrado em Atividade Física Relacionada à Saúde) - Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2002.

¹²AMERICAN ALLIANCE FOR HEALTH, (AAHPERD). Physical education, recreation, and dance physical best. Washington, 1988.

¹³POLLOCK, M. L; WILMORE, J. H. **Exercícios na saúde e na doença**. 2. ed. Rio de Janeiro: MEDSI, 1993.

¹⁴AMERICAN ALLIANCE FOR HEALTH, Physical Education, Recreation and Dance. (AAHPERD). **Health related physical fitness test manual**. Reston, 1980

¹⁵AMERICAN ALLIANCE FOR HEALTH, PHYSICAL EDUCATION, RECREATION, AND DANCE. (AAPERD). In: HUNSICKER, P. REIFF, G. G. **Youth fitness test manual**. RESTON, 1976.

¹⁶SMITH-MENEZES, A.; DUARTE, M. F. associados à saúde positiva autorreferida em jovens ativos na região nordeste, Brasil. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, São Paulo, v. 19, n. 1, jan./fev., 2013.

¹⁷ALVES, V. Q. et al. Uso de bebidas alcoólicas entre adolescentes: perfil de experimentação, uso regular e fatores de risco. **Revista Baiana de Saúde Pública**, Salvador, v. 29, n. 1, p. 91-104, 2005.

¹⁸MATIELLO JÚNIOR, E.; GONÇALVES, A.; PADOVANI, C. R. Testes de aptidão física podem medir saúde? Estudo a partir de conscritos do tiro-de-guerra de Sorocaba – SP¹. **Revista da Educação Física/UEM**, Maringá, v. 10, n. 1, p. 65-72, 1999.

¹⁹AVILA, J. A. et al. Efeito de 13 semanas de treinamento físico militar sobre a composição corporal e o Desempenho físico dos alunos da escola preparatória de cadetes do exército. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, São Paulo, v. 19, n.5, set./out. 2013.

²⁰DIAS, A. C. et al. A relação entre o nível de condicionamento aeróbio, execução de uma pista de obstáculo e o rendimento em um teste de tiro. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, São Paulo, v.11, n. 6, p. 341-346, 2005.

²¹MATSUDO, V. K. R. **Testes em ciências do esporte**. São Caetano do Sul: Gráficos Burti, 1987.

Recebido em: 13 dez. 2014

Aceito em:15 ago. 2015

Contato: naildo_18@hotmail.com