

COMPARAÇÃO DO TEMPO DE-ATIVIDADE FÍSICA NAS AULAS DE
EDUCAÇÃO FÍSICA EM RELAÇÃO AO NÚMERO DE AMIGOS PRÓXIMOS:
UM ESTUDO DA PeNSE 2019

Laysa Maria Oliveira Leal¹, Rickelmy Silva Pereira¹, Ivan Ferreira da Silva¹²
Camilo Luis Monteiro Lourenço¹²

RESUMO

INTRODUÇÃO: O tempo de prática de atividades físicas (AF) pode promover saúde física, mental e social. Contudo, a comparação do tempo de AF nas aulas de Educação Física (AFEF) em relação ao número de amigos próximos dos escolares brasileiros permanece inexplorada. **OBJETIVO:** Descrever e comparar o tempo de AFEF em relação ao número de amigos próximos de meninos e meninas escolares brasileiros. **MÉTODOS:** Trata-se de um estudo transversal com dados de adolescentes de 13-17 anos da Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar 2019. Questionou-se sobre o tempo semanal (minutos) de AFEF e sobre o número de amigos próximos (categorias: 0 amigo, 1-2 amigos e ≥ 3 amigos). Os resultados são apresentados como médias e desvio padrão. A ANCOVA de uma via, com *post hoc* de Bonferroni, foi usada para comparar o tempo gasto na AFEF entre as categorias de amigos próximos, considerando o planejamento amostral complexo (pesos amostrais), com nível de significância $p < 0,05$. Utilizou-se o SPSS V.26. **RESULTADOS:** Participaram 124.610 adolescentes, sendo 51,4% meninas, de 13 a 15 anos (56,0%) e de 16 ou 17 anos (44,0%). Para toda a amostra, os adolescentes tiveram $35,56 \pm 51,62$ min em AFEF. Houve diferença significativa em todas as comparações de tempo em AFEF em relação às categorias de amigos próximos para meninas (0 amigo: $21,40 \pm 43,74$; 1-2 amigos: $22,80 \pm 38,87$; ≥ 3 amigos: $27,16 \pm 43,26$ min/sem, $p < 0,001$) e para meninos (0 amigo: $36,52 \pm 61,38$; 1-2 amigos: $42,27 \pm 55,69$; ≥ 3 amigos: $47,05 \pm 58,31$ min/sem, $p < 0,001$). **CONCLUSÃO:** O tempo gasto em AFEF foi diferente entre as categorias de amigos próximos das meninas e meninos. Para ambos os sexos, aqueles com mais amigos gastaram mais tempo em atividade em comparação com aqueles com menos amigos, sendo que nesse contexto os meninos gastam mais tempo em AFEF do que as meninas

PALAVRAS-CHAVE: Atividade motora; Estudos transversais; Inquérito populacional; Saúde do adolescente; Saúde mental.

COMPARISON OF PHYSICAL ACTIVITY TIME IN PHYSICAL EDUCATION
CLASSES IN RELATION TO THE NUMBER OF CLOSE FRIENDS: A STUDY BY
PeNSE 2019

ABSTRACT

¹ Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia

² Programa de Pós-Graduação em Educação Física UESB-UESC

INTRODUCTION: Physical activity (PA) time can promote physical, mental, and social health. However, the comparison of PA time in Physical Education classes (PAEF) in relation to the number of close friends of Brazilian schoolchildren remains unexplored. **OBJECTIVE:** To describe and compare PAEF time in relation to the number of close friends of Brazilian schoolchildren. **METHODS:** This is a cross-sectional study with data from adolescents aged 13-17 years from the 2019 National School Health Survey. Questions were asked about weekly PAEF time (minutes) and the number of close friends (categories: 0 friends, 1-2 friends, and ≥ 3 friends). Results are presented as means and standard deviations. One-way ANCOVA with Bonferroni post hoc was used to compare the time spent in PAEF between the categories of close friends, considering the complex sampling design (sampling weights), with a significance level of $p < 0.05$. SPSS V.26 was used. **RESULTS:** A total of 124,610 adolescents participated, 51.4% of whom were girls, aged 13 to 15 years (56.0%) and 16 or 17 years (44.0%). For the entire sample, adolescents had 35.56 ± 51.62 min in PAEF. There was a significant difference in all comparisons of time spent in PAEF in relation to the categories of close friends for girls (0 friend: 21.40 ± 43.74 ; 1-2 friends: 22.80 ± 38.87 ; ≥ 3 friends: 27.16 ± 43.26 min/week, $p < 0.001$) and for boys (0 friend: 36.52 ± 61.38 ; 1-2 friends: 42.27 ± 55.69 ; ≥ 3 friends: 47.05 ± 58.31 min/week, $p < 0.001$). **CONCLUSION:** The time spent in PAEF was different between the categories of close friends of girls and boys. For both sexes, those with more friends spent more time in activity compared to those with fewer friends, with boys spending more time in PAEF than girls in this context.

KEYWORDS: Motor Activity; Cross-sectional Studies; Population Survey; Adolescent Health; Mental Health.

INTRODUÇÃO

A constante prática de atividade física (AF) é primordial para o desenvolvimento saudável, tanto físico quanto mental, dos adolescentes (OMS, 2025). Segundo o Ministério da Saúde do Brasil, a quantidade mínima do tempo de atividade física recomendada para essa faixa etária é de 60 minutos por dia (Camargo, 2020). Porém, a maioria dos adolescentes apresentam altos níveis de inatividade física (Tenório *et al.*, 2010), os quais se associam diretamente à sintomas negativos de saúde mental (Bélair *et al.*, 2018).

A saúde mental dos adolescentes pode ser negativamente influenciada pela quantidade de amigos próximos (Baiden *et al.*, 2019). Nesse contexto, a prática de Atividade Física (AF) admite interferência positiva nas emoções negativas nesse público (Wang *et al.*, 2024). No Brasil, a Educação Física é um componente curricular obrigatório na educação básica, conforme a Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional (BRASIL, 1996), podendo representar, em alguns casos, o primeiro contato dos escolares às práticas de AF.

Nesse contexto, considerando que o sentimento de solidão pode influenciar a prática de Atividade Física nas Aulas de Educação Física (AFEF) (Hu; Tang, 2022), torna-se relevante a investigação da comparação do tempo dedicado à prática de AF nas aulas de Educação Física com o número de amigos próximos dos escolares brasileiros, buscando compreender como o ciclo social impacta no tempo exposto às práticas corporais no meio escolar.

MATERIAIS E MÉTODOS

Este é um estudo transversal e epidemiológico de delineamento ecológico. Utilizou-se dados de adolescentes de 13 a 17 anos da Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar 2019 (PeNSE).

O tempo semanal, em minutos, de AFEF foi obtido por meio da questão: “Nos últimos 7 dias, quanto tempo por dia você fez atividade física ou esporte durante as aulas de Educação Física na escola?”. O número de amigos próximos foi mensurado por meio da questão: “Quantos(as) amigos(as) próximos você tem?” com as seguintes categorias de resposta: 0 amigo, 1-2 amigos e ≥ 3 amigos. Ambas as variáveis foram autorrelatadas pelos escolares por meio de questionários.

Para análise estatística, foi utilizada a ANCOVA de uma via, para comparar o tempo dedicado à AFEF entre as diferentes categorias de número de amigos próximos. A covariável de ajuste foi a dependência administrativa da escola (pública e privada). As comparações múltiplas foram verificadas com o *post-hoc* de Bonferroni. As análises

foram realizadas considerando o planejamento amostral complexo, inserindo-se pesos amostrais, apresentando os resultados com médias e desvio padrão. O software utilizado foi o SPSS V.26, com nível de significância de $p < 0,05$.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Participaram deste estudo 124.610 adolescentes, sendo 51,4% meninas e 48,6% meninos, de 13 a 15 anos (56,0%) e de 16 ou 17 anos (44,0%). Para toda a amostra, foi encontrado o tempo médio de $35,56 \pm 51,62$ min/sem em AFEF. O qual representa mais da metade da recomendação de AF por dia, pela Diretrizes da OMS (Camargo, 2020).

A ANCOVA apresentou significância na comparação entre o tempo gasto na AFEF e o número de amigos próximos, para meninos e meninas ($p < 0,001$). Houve diferença significativa nas comparações múltiplas de tempo em AFEF em relação às categorias de amigos próximos. Esse contexto pode estar associado a influência do sentimento de solidão na prática de AF (Hu; Tang, 2022) e também influenciados pela saúde mental do público investigado (Baiden *et al.*, 2019).

Esse estudo coincide com os achados do estudo de dos Santos (2015) onde foi relatado que meninas participantes das aulas de Educação Física por semana, eram menos propensas a ter poucos amigos. Ademais, verificou-se que meninas com 0 amigos o tempo de AFEF em média foi de 21,40 min/sem, enquanto aquelas com ≥ 3 amigos, o tempo foi em média de 27, 16 min/sem. O mesmo cenário foi identificado para os meninos, com diferença no tempo de AFEF (Tabela 1).

Tabela 1. Comparações do tempo (minutos) da AFEF em relação à quantidade de amigos próximos de meninas e meninos brasileiros (N = 124.610 adolescentes), Brasil, PeNSE 2019.

Variáveis	Meninas	Meninos
	AFEF	AFEF
0 amigos	21,40 \pm 43,74*	36,52 \pm 61,38*
1-2 amigos	22,80 \pm 38,87*	42,27 \pm 55,69*
≥ 3 amigos	27,16 \pm 43,26*	47,05 \pm 58,31*

AFEF: atividade física nas aulas de Educação Física. ANCOVAS: Meninos = AFEF: $F(2, 3681024031,0) = 3809070,2$, $p < 0,001$; Meninas = AFEF: $F(2, 3903299472,0) = 4710168,6$ $p < 0,001$. *Todas as comparações múltiplas (Bonferroni) mostraram $p < 0,001$.

A escola pode ser um ambiente propício para a escolha de práticas saudáveis (He *et al.*, 2004) onde as aulas de educação física admitem uma forte relação com a prática de atividade física (Soares; Hallal, 2016), a qual se associa positivamente à saúde mental (Wang *et al.*, 2024). Somado a esse contexto, esse estudo mostra que o número de amigos dos escolares interfere no tempo de prática de AFEF, necessitando assim, de mais estudos que explorem sobre o ciclo social dos escolares em diferentes gêneros e realidades sociais, por exemplo.

CONCLUSÕES

Verificou-se, a partir desse estudo, que entre os escolares brasileiros de ambos os sexos dos aqueles com maior número de amigos dedicaram mais tempo às práticas de AFEF em comparação com aqueles com menor ou nenhum amigo. Os meninos com ≥ 3 amigos foram os que mais se engajaram no tempo de AFEF, enquanto as meninas com 0 amigos foram as que menos participaram das práticas.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BAIDEN, P. *et al.* Bullying victimization as a predictor of suicidal ideation and suicide attempt among senior high school students in Ghana: Results from the 2012 Ghana Global School-Based Health Survey. **Journal of School Violence**, [s. l.], v. 18, n. 2, p. 300–317, 2019.

BÉLAIR, M.-A. *et al.* Relationship between leisure time physical activity, sedentary behaviour and symptoms of depression and anxiety: evidence from a population-based sample of Canadian adolescents. **BMJ Open**, [s. l.], v. 8, n. 10, p. e021119, 2018.

BRASIL, 1996. **BRASIL. Lei nº 9.394, de 20 de dezembro de 1996.** Estabelece as diretrizes e bases da educação nacional. Diário Oficial da União: seção 1, Brasília, DF, 23 dez. 1996. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/Leis/L9394.htm. Acesso em: 26 set. 2025.

CAMARGO, E. M. de. **Diretrizes da OMS para atividade física e comportamento sedentário: num piscar de olhos.** Curitiba, PR: Edina De Camargo, 2020.

DOS SANTOS, S. J. *et al.* Association between physical activity, participation in Physical Education classes, and social isolation in adolescents. **Jornal de Pediatria**, [s. l.], v. 91, n. 6, p. 543–550, 2015.

HE, K. *et al.* Defining and understanding healthy lifestyles choices for adolescents. **Journal of Adolescent Health**, [s. l.], v. 35, n. 1, p. 26–33, 2004.

HU, X.; TANG, Y. The Association between Physical Education and Mental Health Indicators in Adolescents: A Cross-Sectional Study. **International Journal of Mental Health Promotion**, [s. l.], v. 24, n. 5, p. 783–793, 2022.

SOARES, C. A.; HALLAL, P. Interdependência entre a participação em aulas de Educação Física e níveis de atividade física de jovens brasileiros: estudo ecológico. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, [s. l.], v. 20, n. 6, p. 588, 2016.

TENÓRIO, M. C. M. *et al.* Atividade física e comportamento sedentário em adolescentes estudantes do ensino médio. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, [s. l.], v. 13, n. 1, p. 105–117, 2010.

WANG, T. *et al.* The influence of physical exercise on negative emotions in adolescents: a meta-analysis. **Frontiers in Psychiatry**, [s. l.], v. 15, p. 1457931, 2024.

XXIX Seminário de Iniciação Científica e Tecnológica 2025

WORLD HEALTH ORGANIZATION. Adolescent health. Disponível em:
<https://www.who.int/health-topics/adolescent-health>. Acesso em: 11 set. 2024.