

ESTILO DE VIDA E PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA DE ADOLESCENTES DE MAJOR GERCINO – SC

Altair Argentino Pereira Júnior¹
Janaina Coelho²

RESUMO

O presente estudo teve como objetivo verificar o estilo de vida e a prática de atividade física de adolescentes do município de Major Gercino-SC. Participaram 36 estudantes, de ambos os sexos. Fez-se uso do questionário “Perfil do Estilo de Vida” e um questionário relacionado com a prática de atividades físicas, também medidas de circunferências e o índice de massa corporal. A prática de atividade física ou de esporte foi confirmada em 75% dos entrevistados e, entre estes, 66% relataram receber orientação sobre a realização desta, já 34% não possuem orientação alguma, o que se torna algo preocupante quando se pensa que as aulas de educação física devem possuir estratégias planejadas, estruturadas, visando um estilo de vida saudável. No presente estudo, constatou-se que os valores de sobrepeso (8%) e Obesidade (3%) foram baixos, bem como os valores de circunferência abdominal. O questionário do perfil de estilo de vida obteve baixa pontuação em todos os domínios. Analisando os resultados, pode-se perceber que o estilo de vida adotado pelos adolescentes desta pesquisa está inferior ao desejado. Sendo assim, pode-se concluir que o estado de estilo de vida de adolescentes de nível médio de Major Gercino-SC não foi considerado positivo.

Palavras-chaves: Adolescente; Atividade Física; Estilo de vida.

STYLE OF LIFE AND PHYSICAL ACTIVITY PRACTICE OF ADOLESCENTS OF MAJOR GERCINO - SC

ABSTRACT

The present study had the objective of verifying the lifestyle and the practice of physical activity of adolescents of the municipality of Major Gercino-SC. Thirty-six students of both sexes participated. The questionnaire was used "Profile of the Lifestyle" and a questionnaire related to the practice of physical activities, also measures of circumferences and the body mass index. The practice of physical activity or sport was confirmed in 75% of the interviewees and among these 66% reported receiving guidance on the achievement of this, and 34% have no guidance whatsoever, which becomes something of concern when it is thought that physical education classes should have planned, structured strategies for a healthy lifestyle. In the present study, it was found that the values of overweight (8%) and Obesity (3%) were low, as well as abdominal circumference values. The lifestyle profile questionnaire scored low on all domains. Analyzing the results it can be noticed that the lifestyle adopted by the adolescents of this research is inferior to the one desired. Thus, it can be concluded that the state of life of middle-level adolescents of Major Gercino-SC was not considered positive.

Keywords: Adolescents; Physical Activity; Lifestyle.

¹ Doutorando em Ciências do Movimento Humano – Udesc. Centro Universitário de Brusque – Unifebe.

² Licenciada e Bacharel em Educação Física – Unifebe.

1. INTRODUÇÃO

A adolescência é uma etapa do desenvolvimento muito complexa que marca a transição entre a infância e a vida adulta. Segundo LOCH (2007, p. 1) “a adolescência é um período crítico para a fixação de valores, atitudes e comportamentos que possivelmente estarão presentes na vida adulta”. “Assim, a melhor compreensão desta fase da vida passa a ser de grande importância para o planejamento de estratégias que possibilitem a adoção de hábitos saudáveis entre jovens adolescentes” (LOCH, 2007, p. 1).

O estilo de vida pode influenciar a saúde e a qualidade de vida das pessoas. De acordo com World Health Organization (1998), o estilo de vida é caracterizado como um padrão de comportamento que pode ter profundo efeito na saúde dos seres humanos e está relacionado a aspectos que refletem as atitudes, os valores e as oportunidades na vida das pessoas.

Diante disso, o estilo de vida é o conjunto de ações habituais que refletem as atitudes, os valores e as oportunidades na vida das pessoas. Portanto, segundo Gonçalves e Vilarta (2004), iniciar este segmento caracteriza hábitos aprendidos e adotados durante a nossa vida, sendo que estes estão relacionados à realidade familiar, ambiental, cultural e social do indivíduo, fazendo uma percepção de valores perante o meio em que se vive.

Nos últimos anos, mudanças no estilo de vida de indivíduos de todas as idades têm sido observadas, favorecendo o aumento dos fatores de risco à saúde, principalmente devido ao aumento da prevalência de sobrepeso e obesidade em todas as faixas etárias. Nesse sentido, a relação entre sedentarismo e excesso de peso corporal está diretamente associada ao risco de doenças cardiovasculares, metabólicas e psíquicas, tornando a obesidade uma das principais ameaças do mundo industrializado (WHO, 1998).

Se, por um lado, o sedentarismo é um agravante para o aumento da prevalência de sobrepeso e obesidade, por outro, o exercício físico é considerado um fator de proteção na prevenção primária e secundária das doenças cardiovasculares e no controle da hipertensão arterial, pois auxilia no controle das dislipidemias, na diminuição do nível de glicemia, na prevenção da osteoporose,

também, no tratamento da obesidade. 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, o que pode ser explicado, em parte, pela influência dos pais na adoção de hábitos sedentários pelos filhos. Dessa forma, o estímulo à prática de atividades físicas em idades mais jovens deve ser uma prioridade em saúde pública, uma vez que o envolvimento em atividades físicas diárias exerce papel significativo na promoção da saúde e na prevenção de doenças hipocinéticas (PETROSKI e PELEGRINI, 2009).

“Nesta perspectiva, a adolescência carrega a marca das instabilidades provocada pelos aspectos sociais, psicológicos, culturais e biológicos, notando-se que alguns jovens têm problemas em lidar com tantas mudanças de uma só vez. Estas mudanças têm alterado o estilo de vida dos adolescentes, tornando-os vulneráveis a maus hábitos” (MARIA *et al.*, 2009, p. 615).

Recentes pesquisas em diversos países, inclusive no Brasil, têm mostrado que o estilo de vida passou a ser um dos mais importantes determinantes na promoção da saúde (MARIA *et al.*, 2009).

Tomando como relação às afirmações supracitadas, escolheu-se a temática com estilo de vida e prática de atividade física de adolescentes de Major Gercino-SC, sendo este um município de pequeno porte. O presente estudo teve como objetivo, verificar o estilo de vida e a prática de atividade física de adolescentes do município de Major Gercino-SC.

Tendo, assim, a finalidade de detectar o estilo de vida e prática de atividade física dos adolescentes, afinal, as instabilidades marcadas na adolescência podem oferecer perigos ao estilo de vida, determinando hábitos que podem afetar a vida adulta.

2. METODOLOGIA

Este estudo se caracteriza por uma pesquisa do tipo exploratório e descritiva. A amostra foi composta por 36 estudantes, de ambos os sexos, matriculados no 1º ao 3º ano do Ensino Médio, da escola E. E. B. Manoel Vicente Gomes, localizada em Major Gercino, SC. Para a seleção dos indivíduos, foram seguidos os seguintes critérios: ser estudante do 1º ao 3º ano do ensino médio e

estudar no colégio E. E. B. Manoel Vicente Gomes e aceitar em participar do estudo, assinando o termo de consentimento para livre esclarecimento.

O instrumento de pesquisa foi um questionário “Perfil do Estilo de Vida”, adaptado para Adolescente (NAHAS; BARROS; FANCALACCI, 2000). O questionário possui 15 itens de perguntas fechadas, os chamados hábitos de estilo de vida. Estes 15 hábitos constituem cinco componentes do estilo de vida: nutrição, estresse, atividade física, relacionamento social e comportamentos preventivos. As respostas correspondem a uma autoavaliação do tipo escalar, em que 0 (zero) absolutamente não faz parte do seu estilo de vida, 1 (um) às vezes corresponde ao comportamento, 2 (dois) completa realização do comportamento considerado (NAHAS, 2006). Utilizou-se também o questionário relacionado com prática de atividade física, com base nos estudos de Guedes *et al.*, (2005) e Schutz e Burgos (2011), para o levantamento das atividades físicas realizadas pelos participantes deste estudo.

Além dos questionários, fez-se uso do índice de massa corporal (IMC) ou índice de Quetelet, que é uma medida antropométrica adotada universalmente para avaliar de maneira generalizada a composição corporal. É tido através da relação entre o peso corporal (em quilogramas) e o quadrado da estatura (em metros) (GUEDES e GUEDES, 2006). Desta forma, foram coletados o Índice de Massa Corporal (IMC) ou Índice de Quetelet e as medidas de circunferência. As medidas de circunferência da cintura foram feitas na borda da crista ilíaca com fita métrica inextensível, com o adolescente em expiração normal conforme o proposto por Pereira *et al.*, (2010).

3. RESULTADOS

Os resultados obtidos com a aplicação dos instrumentos de coleta de dados foram os seguintes:

Em relação à prática de atividade física, 75% dos entrevistados praticam algum tipo de atividade física (AF) ou esporte e 25% relatam não praticar. O tempo médio de dispêndio com AF ou esporte foi em média de 127,5 minutos por semana, moda de 45 e 60 minutos e mediana de 75 minutos. A figura a seguir apresenta o

tipo de esporte ou atividade física praticada pelos indivíduos que relataram realizar algum tipo de AF ou esporte.

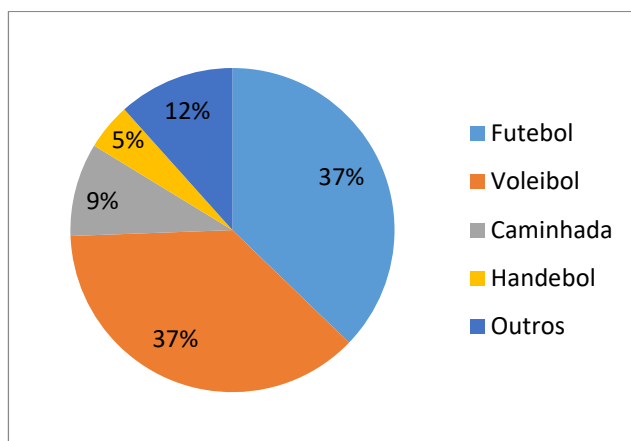


Figura 1 - tipo de esporte praticado

Quando questionados a respeito se possuem orientação para praticas AF ou esporte, obteve-se a seguinte resposta dos entrevistados: 66% afirmaram que sim e 34% não possuem orientação alguma.

O gráfico a seguir apresenta o local onde os adolescentes realizam suas AF ou esportes.

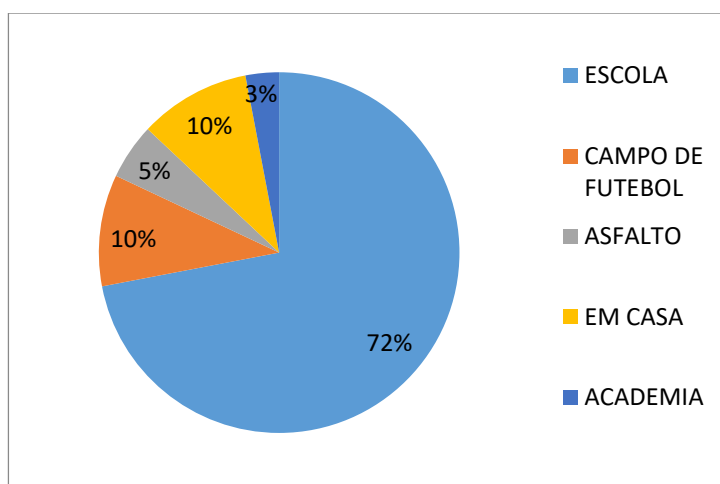


Figura 2 - Local de realização das AF ou esportes

Os adolescentes foram questionados sobre a forma de deslocamento entre sua casa e escola. Obtiveram-se as seguintes respostas:

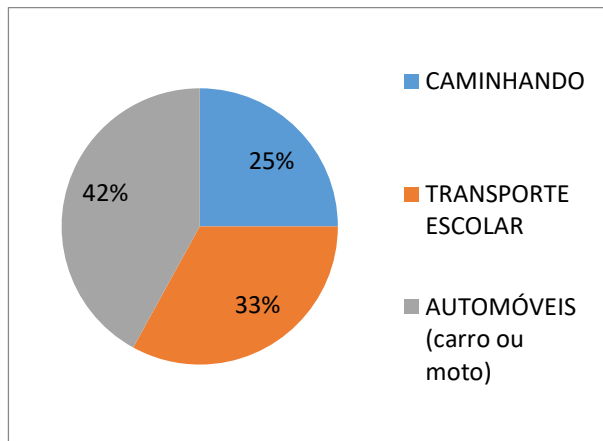


Figura 3 - Formas de deslocamento até a escola

O tempo gasto no deslocamento entre sua casa e escola foi de 17,7 minutos em média, com moda de 05 e mediana de 15.

Componentes	Média
Nutrição	1,2
Atividade física	0,8
Comportamento preventivo	0,9
Relacionamentos	0,5
Controle de estresse	0,4
Estilo de vida	0,76

Figura 4 - Escore obtido pelo questionário do perfil de estilo de vida

Obtiveram-se os seguintes resultados com a aplicação do questionário do perfil de estilo de vida: nutrição, 1,2 pontos; atividade física, 0,8 pontos; comportamento preventivo, 0,9 pontos; relacionamento, 0,5 pontos; controle de estresse, 0,4 pontos, média de pontos do estilo de vida, 0,76 pontos.

Os valores de IMC obtidos nos participantes foi o exposto na figura a seguir:

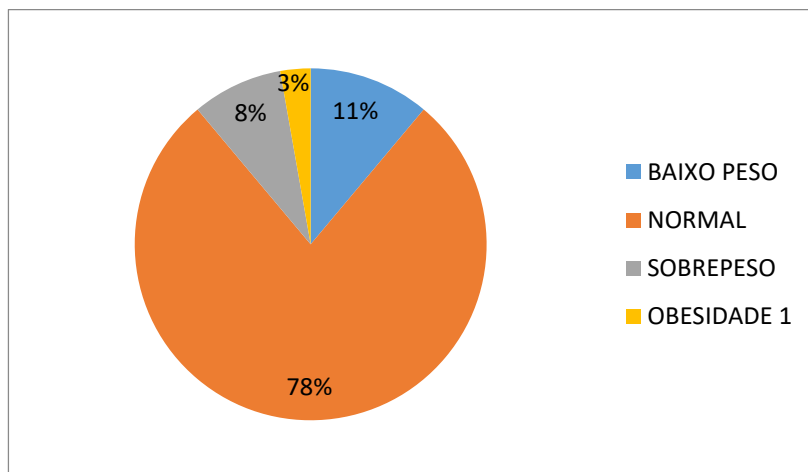


Figura 5 - Valores de IMC

Os valores de circunferência abdominal encontrados foram em média de 83,9 cm para os indivíduos do sexo masculino e 78,7 no sexo feminino, em média 80,7 na população em geral pesquisada.

4. DISCUSSÃO

Pode-se observar, através deste estudo, que a maioria dos participantes pratica algum tipo de atividade física ou esporte, 75% dos participantes. No entanto, o tempo de dispêndio médio por semana foi de 127,5 minutos, o que está inferior ao desejado, que seriam 150 minutos de prática de atividade física por semana, ou praticar atividade física moderada pelo menos cinco dias na semana, por 30 minutos diários, conforme o consenso entre o CELAFISCS e o Center for Disease Control and Prevention (CDC) (MATSUDO et al., 2001). Esses achados corroboram com o encontrado por Silva e Malina (2000) e Ceschini, Florindo e Benício (2007), onde observaram que o percentual de inatividade física em adolescentes foi elevado nas atividades praticadas no tempo de lazer, aumentando o risco de se tornarem adultos sedentários.

Nesse sentido, pode-se afirmar que a prática de atividade física de lazer (AFL) tem sido associada a uma redução na prevalência do sobrepeso e da obesidade em crianças e adolescentes. Além disso, dentre os indivíduos obesos, a AFL melhora o perfil de risco cardiometabólico (CÁRDENAS-CÁRDENAS et al.,

2015). No entanto, no presente estudo, constatou-se que os valores de sobrepeso (8%) e Obesidade (3%), foram baixos, bem como os valores de circunferência abdominal, apesar do nível da atividade física ser inferior ao esperado para esta população estudada. Para Andersen (2009), uma estratégia não invasiva de diagnóstico dos transtornos metabólicos deveria incluir, além da obesidade, baixos níveis de aptidão física ou baixos níveis de atividade física.

Em relação às atividades físicas ou de esporte desenvolvidas, ficou constatado que as modalidades mais praticadas foram futebol - 37%, voleibol - 37%, caminhada - 9% e Handebol - 5%. Esses achados estão de acordo com o encontrado por Silva e Cox Filho (2013), onde observaram que estas são modalidades comuns praticadas por adolescentes.

Em relação à orientação para praticar AF ou esporte, 66% dos participantes afirmaram que possuem orientação e 34% não. Já o local de realização da AF ou esporte foi 72% na escola e apenas 10% em casa, e 10% em campo de futebol. Aqui se destaca a importância do profissional de Educação Física, pois ele é o único profissional habilitado e que tem conhecimento para ministrar a prática da atividade física e do esporte com segurança e coerência na busca dos objetivos procurados pelo praticante (SILVEIRA, SOUZA e SCHMIDT, 2014).

No ambiente escolar é de extrema importância que seja dada a orientação das atividades físicas pelo professor de Educação física. Darido (2004) destaca a importância das aulas de Educação Física Escolar no processo do pleno desenvolvimento humano, mediante informações associadas à prática da atividade física direcionada à melhoria e à manutenção das condições de saúde. No entanto, 34% dos participantes relatam não ter orientação, o que se torna algo preocupante quando se pensa que as aulas de educação física devem possuir estratégias planejadas, estruturadas, visando um estilo de vida saudável, para que este hábito se consolide e permaneça posteriormente na sua vida adulta (CARMO et al., 2013).

O deslocamento como forma de transporte pode ser considerado uma atividade física, no entanto, quando se observa os participantes deste estudo, apenas 25% se deslocam até a escola caminhando, e o tempo gasto nesse trajeto em média foi de 17,7 minutos. A redução do deslocamento ativo tem sido observada em alguns países. No estudo de Silva, Lopes e Silva (2007), foi observado que quanto maior o tempo para se deslocar à escola menor às chances de as crianças

usarem o transporte ativo, ou autores ainda concluem que os escolares mais jovens e os estudantes de escolas privadas se deslocavam mais de forma passiva à escola do que os mais velhos e de escolas públicas, como foi o caso dos participantes desse estudo, adolescentes de escola pública.

Com a aplicação do questionário do perfil de estilo de vida obteve-se: nutrição, 1,2 pontos; atividade física, 0,8 pontos; comportamento preventivo, 0,9 pontos; relacionamento, 0,5 pontos; controle de estresse, 0,4 pontos, média de pontos do estilo de vida, 0,76 pontos.

Analisando os resultados, pode-se perceber que o estilo de vida adotado pelos adolescentes desta pesquisa está inferior ao desejado. É sabido que escores entre 0 e 1 indicam que os indivíduos devem mudar seu comportamento, pois eles oferecem riscos a sua saúde. Constata-se que apenas no item nutrição a pontuação obtida ficou superior a 1 ponto. Esses achados se assemelham a outros estudos realizados, onde foram encontrados valores de escore baixos para adolescentes, com exceção do relacionamento, que em geral, em outros estudos, apresentaram valores superiores a 2 pontos, o que difere dessa população estudada (DADA e PRATI, 2007; FLAUSINO et al., 2012).

Destaca-se, ainda, a componente atividade física, que novamente apresentou resultados inferiores ao esperado nesta população, estando de acordo com o baixo tempo de dispêndio semanal para a prática de atividade física já mencionado, o que também foi encontrado em estudos com análise de uma grande amostra onde a prevalência de inatividade física foi alta entre os adolescentes investigados (ALVES et al., 2012).

5. CONCLUSÃO

Foram encontrados baixos níveis de atividade física em ambos os sexos, sendo assim, a promoção de programas de atividade física para adolescentes deve ser enfatizada a fim de aumentar a prática regular, o que possibilitará aos indivíduos o usufruto dos benefícios sobre a saúde, tanto a curto como em longo prazo.

Através do pentágono do bem-estar, pode-se concluir que o estado de estilo de vida de adolescentes de nível médio de Major Gercino-SC não foi considerado positivo, a prevalência de comportamentos de risco à saúde entre os adolescentes

pesquisados foi elevada e isso pode gerar agravos à saúde e, futuramente, na idade adulta, desencadear doenças crônico-degenerativas.

Destaca-se a importância do professor de Educação Física estimular a prática das atividades físicas na escola, e também orientar quanto à escolha de hábitos saudáveis de vida, promovendo, assim, um estilo de vida saudável na adolescência.

REFERÊNCIAS

ALVES, C. F. A. et al. Fatores associados à inatividade física em adolescentes de 10-14 anos de idade. *Revista Brasileira de Epidemiologia*, v.15, n. 4, pp. 858-70, 2012.

ANDERSEN, L. B. Atividade física em adolescentes. *Jornal de Pediatria*, v. 85, n. 4, 2009.

CÁRDENAS-CÁRDENAS, L. M. et al. Leisure-time physical activity and cardiometabolic risk among children and adolescents. *Jornal de Pediatria*, v. 9, n. 2, pp. 136-42, 2015.

CESCHINI, F. L.; Florindo, A. A.; Benício, M. H. D'A. Nível de atividade física em adolescentes de uma região de elevado índice de vulnerabilidade juvenil. *Revista Brasileira de ciências e Movimento*, v.15, n. 4, pp. 67-78, 2007

DADA, R. P. PRATI, R. A. Estilo de vida em adolescentes do ensino médio.V EPCC Encontro Internacional de Produção Científica Cesumar. Disponível em: <http://www.unicesumar.edu.br/prppge/pesquisa/epcc2007/anais/rafaela_pilegi_dada.pdf> Acesso em: 25 jan 2018.

DARIDO, S. C, A Educação Física na escola e o processo de formação dos não participantes de atividade física. *Revista Brasileira de Educação Física e Esportes*, v. 18, n. 1, pp. 61-80, 2004.

CARMO, N. et al. A importância da educação física escolar sobre aspectos de saúde: sedentarismo. *Revista Educare CEUNSP*, v. 1, n. 1, 2013. Disponível em: <http://educareceunsp.net/revista/artigos/vollnol/Artigo_2_A_IMPORTANCIA_DA_EDUCACAO_FISICA_ESCOLAR_SOBRE_ASPECTOS_DE_SAUDE.pdf> Acesso em: 10 jan 2018.

FLAUSINO, N. H. et al. Estilo de vida de adolescentes de uma escola pública e de uma particular. *Revista Mineira de Educação. Física, Viçosa, Edição Especial*, n. 1, pp. 491-500, 2012. Disponível em: <http://www.cepebr.org/upload/arquivo/%7B22A1360E-25F2-430D-B625925B15AFCA%7D_2012%20Flausino%20Rev%20Mineira%20Educ%20Fis.pdf> Acesso em: 25 jan 2018.

GUEDES, D.P.; GUEDES, J.E.R.P. Manual prático para avaliação em educação física. Barueri: Manole, 2006

GUEDES, D. P. LOPES, C. C.; GUEDES, E. R. P. Reprodutibilidade e validade do Questionário Internacional de Atividade Física em adolescentes. Revista Brasileira de Medicina do Esporte, v. 11, n. 2 – Mar/Abr, 2005.

GONÇALVES, A.; VILARTA, R. Condições de Vida, Modo de Vida e Estilo de Vida: In: Qualidade de vida e Atividade Física, explorando a teoria e prática. Barueri. 2004.

LOCH, M. Indicadores de Saúde e do Estilo de Vida de Adolescentes Escolares Residentes em Municípios Grandes, Médios e Pequenos de Santa Catarina, Brasil. Revista Brasileira de Ciências e Movimento, v. 15, n. 3, pp. 7-15, 2007.

MARIA, W. B.; GUIMARÃES, A. C. A.; MATIAS, T. S.. Estilo de vida de adolescentes de escolas públicas e privadas de Florianópolis-SC. Revista da Educação Física/UEM- Maringá, v. 20, n. 4, pp. 615-623, 4. trim. 2009.

MATSUDO S. M. M.; Araújo T. L.; Matsudo V. K. R.; Andrade D. R.; Oliveira L. C.; Braggion G. F. Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ): estudo de validade e reprodutibilidade no Brasil. Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde, v. 6, n. 2, pp. 05-18, 2001.

NAHAS, M. V. Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. 4. ed. Londrina: Midiograf, 2006.

NAHAS, M. V.; BARROS, M. V. G.; FANCALACCI, V. O pentágono do bem-estar: base conceitual para avaliação do estilo de vida de indivíduos ou grupos. Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde, Londrina, v. 5, n. 2, pp. 48-59, abr./jun. 2000.

PEREIRA, F.P. et al. Circunferência da cintura como indicador de gordura corporal e alterações metabólicas em adolescentes: comparação entre quatro referências. Revista da Associação Médica Brasileira, v. 56, n. 6, pp. 665-9, 2010.

PETROSKI, E. L.; PELEGRINI, A. Associação entre o estilo de vida dos pais e a composição corporal dos filhos adolescentes. Revista paulista de pediatria. v. 27, n. 1, 2009.

SILVA, K. S.; LOPES, A. S.; SILVA, F. M. Atividade física no deslocamento à escola e no tempo livre em crianças e adolescentes da cidade de João Pessoa, PB, Brasil. Revista Brasileira de Ciências e Movimento, v. 15, n. 3, pp. 61-70, 2007.

SILVA, R. C. R., MALINA, R. M. Nível de atividade física em adolescentes do Município de Niterói, Rio de Janeiro, Brasil. Caderno de Saúde Pública, Rio de Janeiro, v. 16, n. 4, pp. 1091-1097, out-dez, 2000.

SILVA, L. C. COX FILHO, J. A. Níveis de atividade física entre adolescentes da cidade de Monte Azul Paulista/SP. Revista Educação Física UNIFAFIBE, Ano II, n. 2, pp. 31-41, dezembro/2013.

SILVEIRA, E. F. SOUZA, S. G. SCHMIDT, A. Atividade física sem orientação: riscos para quem pratica. EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, ano 19, n. 192, 2014. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd192/atividade-fisica-sem-orientacao-riscos.htm>> Acesso em: 10 jan 2018.

SCHUTZ, G. A.; BURGOS, M. S. Perfil de atividades físicas e esportivas de adolescentes entre 14 e 17 anos: um estudo em Venâncio Aires, RS. Revista digital. Buenos Aires, ano 15, n. 153, fev. 2011. Disponível em <<http://www.efdeportes.com/efd153/atividades-fisicas-e-esportivas-e-adolescentes.htm>>. Acesso em: 20/12/2017.

World Health Organization. The World Health report 1998 - life in the 21st century: a vision for all. Geneva: World Health Organization; 1998.

Submetido em: 20 de maio de 2018

Aceito em: 08 de janeiro de 2019