

ESTILO DE VIDA DOS ESTUDANTES DA REDE MUNICIPAL DE ENSINO DO MUNICÍPIO DE PORTO UNIÃO/SC

Tatiane Maximo¹, Wagner Luis Ripka², Joanesa Lubian³, Paulo Angelo Martins³, Luis Paulo Mascarenhas^{1,3}

RESUMO

A hipocinética dos adolescentes está cada vez mais presente no estilo de vida e relacionada com problemas de saúde. Os hábitos adquiridos durante a infância e adolescência influenciam na qualidade de vida dos indivíduos. O objetivo do estudo foi identificar o estilo de vida dos estudantes da rede municipal de ensino da cidade de Porto União. Fizeram parte da amostra 109 adolescentes de uma faixa etária entre 11 a 16 anos, de ambos os sexos. Para a caracterização da amostra foram coletados dados de massa corporal, estatura, índice de massa corporal e distribuição da gordura corporal. O estilo de vida foi mensurado por um questionário (alimentar, atividade física, nível socioeconômico e fatores de risco familiar) desenvolvido pelo Centro de Pesquisa em Exercício e Esporte da Universidade Federal do Paraná. No tratamento dos dados utilizou-se a análise descritiva, seguidamente uma correlação de Pearson com o intuito de se determinar o grau de relação entre as variáveis investigadas, também foi aplicado o teste t de "student", com significância estipulado em 0,05. Houve diferenças significativas nas variáveis de estatura e massa corporal entre os sexos, com os meninos mais altos e pesados. A inatividade física se manifestou com horas excessivas de tela ao redor de 11 horas semanais e o consumo de álcool em idade inadequada (12,14 ± 2,73 meninos e 10,66 ± 2,23 meninas) foram implicações relevantes encontradas no estudo. Pode-se observar que nos adolescentes avaliados prevalecem as atividades sedentárias, que influenciam diretamente no seu estilo de vida.

Palavras-chave: qualidade de vida; adolescente; rede municipal.

ABSTRACT

The hypokinetic adolescents are increasingly present in lifestyle and related health problems. The habits acquired during childhood and adolescence influence the quality of life of individuals. The aim of this study was to identify the lifestyle of students from municipal schools of the city of Porto União. The sample consisted of 109 adolescents of an age group between 11 and 16 years, of both genders. To characterize the sample data were measured by body weight, height, body mass index and body fat distribution. The lifestyle was measured by a questionnaire (food, physical activity, socioeconomic and family risk factors) developed by the Center for Research in Sports and Exercise, Federal University of Paraná. In processing the data we used descriptive analysis, then a Pearson correlation with the purpose of determining the degree of relationship between the variables investigated, also t test was used, with significance set at 0.05. There were significant differences in the variables of height, body mass between genders, but boys were taller and heavier than girls. Physical inactivity was manifested excessive hours at screen time 11 hours per week and consumption of alcohol in inappropriate age (12.14 ± 2.73 boys and 10.66 ± 2.23 girls) were the important implications founded in the study. It can be observed that the adolescents assessed prevalent sedentary activities that directly influence your lifestyle.

Keywords: quality of life; adolescent; public school.

1. Universidade do Contestado.

2. Pós-Graduação em Engenharia Elétrica e Informática Industrial; UTFPR;

3. Centro Universitário Campos Andrade (UNIANDRADE). E-MAIL: luismsk@uol.com.br

INTRODUÇÃO

Diante dos avanços e evoluções tecnológicas quem iria imaginar que há 50 anos, os adolescentes nos dias atuais teriam em casa equipamentos eletrônicos como computadores, vídeo game ou mesmo controle remoto para televisão. Hoje temos as facilidades desenvolvidas proporcionam a população, a ter em suas casas tais equipamentos, sendo muitos deles considerados essenciais no cotidiano e desta forma influenciando diretamente em suas vidas.

De acordo com Nahas¹, a vida pode ser influenciada por vários fatores como ambientais, sociais, culturais e individuais, sendo estes componentes determinantes de uma boa qualidade de vida. Dentre estes fatores mencionados o estilo de vida ganha especial atenção e destaque uma vez que, o indivíduo apresenta controle direto sobre seus hábitos diários.

O período de passagem da infância para a vida adulta se apresenta como um momento crítico de tomada de decisões, uma vez que com processo crescimento físico e maturação, ao qual direciona o jovem a aquisição de uma nova identidade própria, passando da fase de dependência (infância) para independência (fase adulta) e o maior relacionamento extra familiar podem ocasionar a alterações importantes no estilo de vida do adolescente levando-os a possíveis comportamentos de risco².

O estilo de vida da população na contemporaneidade está cada vez mais associada ao sedentarismo e conseqüentemente as doenças relacionadas à hipocinética. Haja vista que estudos apontam que os adolescentes estão dedicam a maior parte do seu tempo aos aparelhos eletrônicos do que as atividades físicas regulares³.

Observando esses fatores, a referente pesquisa destina-se a identificar o estilo de vida dos estudantes da rede municipal de ensino da região urbana da cidade de Porto União.

MATERIAIS E MÉTODOS

Amostra

Foram selecionados adolescentes de escolas públicas que aceitaram

participar da pesquisa e que realizaram todos os testes, totalizando 109 adolescentes de ambos os sexos (53% de meninas), todos com faixa etária entre 11 e 16 anos, da região urbana da cidade de Porto União – Santa Catarina.

Instrumentos e Procedimentos

Para a caracterização da amostra foram coletados dados de massa corporal, estatura. A massa corporal foi mensurada utilizando uma balança marca “FILIZOLA”, com precisão de 100 gramas, os adolescentes foram avaliados em roupas leves e descalças⁴.

A estatura foi mensurada utilizando-se uma fita métrica flexível com escala de medida de 0,1 cm. As crianças foram posicionadas de costas para a parede onde a fita métrica foi fixada, a medida será tomada na maior distância do chão até o vertex da cabeça por meio de um triângulo reto de forma a posicioná-lo sobre a cabeça do avaliado e o ponto mais elevado a ser considerado⁴.

O estilo de vida foi mensurado por um questionário desenvolvido pelo Centro de Pesquisa em Exercício e Esporte da Universidade Federal do Paraná. O qual consta de um campo para informações pessoais do avaliado, dados sobre a situação econômica baseada no questionário da ANEP, informações sobre trabalho, hábitos alimentares baseados no questionário de frequência alimentar, desenvolvido e validado pela Universidade de São Paulo, percepção do ambiente escolar e educação física, saúde e bem estar.

Delineamento e Tratamento Estatístico

Este trabalho se caracteriza como uma pesquisa descritiva *ex post facto*, uma vez que este tipo de pesquisa se preocupará com o status atual da amostra coletada⁵.

Foi realizada uma análise descritiva dos dados coletados e seguidamente uma correlação de Pearson com o intuito de se determinar o grau de relação entre as variáveis investigadas, na comparação entre os sexos foi aplicada o teste t de “*student*”. O nível de significância estatística para as análises será estipulado em p valor menor ou igual a 0,05.

RESULTADOS

Compondo a amostra 109 escolares (moças 57 e rapazes 52), de 11 a 16 anos, regularmente matriculados nas escolas de ensino fundamental e médio da rede pública, no Município de Porto União, SC, Brasil. Na tabela 1 são apresentados os dados de idade, estatura e massa corporal dos avaliados com o intuito de caracterizar a amostra.

Tabela 1. Caracterização da amostra por média, desvio padrão e nível de significância.

	Meninos (52)	Meninas (57)
Idade (anos)	13,73 ± 1,94	13,35 ± 1,78
Estatura (m)	1,67 ± 0,16*	1,58 ± 0,10
Massa corporal (kg)	56,46 ± 16,45*	48,86 ± 10,60

* p < 0,05

Na tabela 2 são apresentados os resultados relacionados ao estilo de vida como número de irmãos, horas trabalhadas, horas de tela (TV + computador), prática esportiva, idade em que iniciou o consumo de bebidas alcoólicas, percepção de saúde.

Tabela 2. Descrição do estilo de vida dos adolescentes avaliados por média, desvio padrão e nível de significância.

	Meninos	Meninas
Números de Irmão	1,69 ± 1,55	1,79 ± 1,32
TV semanal (hs)	10,88 ± 3,42	11,00 ± 2,52
Computador semanal (hs)	2,45 ± 3,36	2,85 ± 6,83
Prática esportiva semanal (hs)	3,21 ± 2,08	2,91 ± 1,95
Ingesta de Bebida Alcoólica (anos)	12,14 ± 2,73	10,66 ± 2,23
Percepção Saúde	1,85 ± 0,87	2,05 ± 0,86

* p < 0,05

Em relação ao consumo de bebida alcoólica, apenas 17% dos jovens referiram o consumo. Quanto a percepção de saúde observa-se na Tabela 2 e no Gráfico 1 que a maior parte das respostas giraram em torno dos valores 2 o que seria classificado com boa.

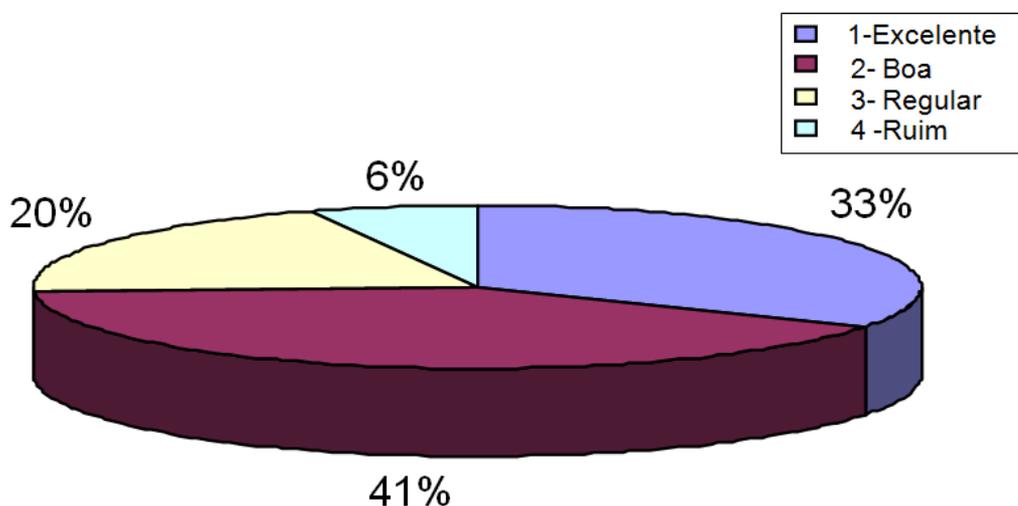


Gráfico 1. Detalhamento da questão da percepção de saúde.

DISCUSSÃO

Como pode ser observada na Tabela 1, a idade dos meninos e meninas não diferiram significativamente, já a estatura e a massa corporal apresentou diferença significativa entre os sexos com os meninos mais altos e pesados.

Na Tabela 2, pode-se verificar que não existe diferença significativa entre os sexos para as variáveis comportamentais e sociais avaliadas. De uma maneira geral, as famílias Porto Unienses, apresentam média aproximada de dois filhos.

No tocante as horas em atividades sedentárias como assistir televisão e mexer com o computador quando somadas aproximam-se de 2 horas diárias despendidas nestas atividades. Estes resultados são ligeiramente inferiores a outros estudos que demonstraram uma tendência dos adolescentes a permanecerem em média 3 horas em frente à televisão. Tal concordância indica a existência de uma relação entre tempo de tela e a inatividade física^{3,6,7}.

Em contra partida, a prática de atividade física esportiva ficou em aproximadamente 3 horas semanais ou menos de 30 minutos diários. Os resultados inferiores a 30 minutos de atividade física esportiva diária são preocupantes, uma

vez que, a recomendação para esta faixa etária preconiza a prática de atividade física desportiva entre 30 a 60 minutos diariamente⁸.

Matsudo e colaboradores (1993)⁹ apontam que a diferença entre estudos que avaliam a prática de atividade física pode estar relacionada à região de realização do estudo ou mesmo ao acesso a facilidades ou locais para a prática de atividade física voltada a juventude. O presente estudo foi realizado na região norte de Santa Catarina conhecida com região do Contestado. Porto União apresentar um índice de desenvolvimento humano (IDH = 0,806), o que é classificado como alto de acordo com o IBGE, este fator poder estar influenciando de forma negativa o comportamento dos jovens em relação à prática de atividade física pelas facilidades de acesso a equipamentos como computadores e vídeo games.

A prática de atividade física não apresentou diferenças significativas entre os gêneros, fortalecendo os achados de outros estudos¹⁰, oposto aos dados apresentados em diversos estudos que observaram um maior interesse dos meninos pela prática de atividades físicas e a tendência das meninas a adotarem hábitos sedentários^{11,12}.

As escolhas realizadas pelos adolescentes podem ser notadas na variável consumo de bebidas alcoólicas, observamos que os avaliados iniciam o consumo alcoólico por volta dos 11 anos de idade, uma vez que de acordo com as leis nacionais para o consumo de bebida alcoólica ou mesmo a venda deveria ser restrita aos maiores de 18 anos. Pode-se observar que a maioria dos jovens avaliados procura abster-se do consumo alcoólico, o que na juventude não é uma tarefa fácil de ser realizada¹³.

No Gráfico 1 nota-se que, 33% dos entrevistados apresentam uma percepção subjetiva da sua saúde como excelente; 41% consideram sua saúde boa; 20% consideram sua saúde regular e apenas 06% da amostra consideram sua saúde com qualidade ruim.

O presente estudo apresenta algumas limitações relacionadas à forma de captação das informações por meio de questionário, no qual, o individuo avaliado poderia responder da maneira que melhor lhe convinha, adicionando a isso sazonalidade do local avaliado. Desta forma, novos estudos com um número maior de indivíduos e de forma estratificada, poderiam de uma maneira mais abrangente expor a estilo de vida da população adolescente.

Entretanto, diagnosticar o momento ou qual o estilo de vida o adolescente está levando, nos dá base para de forma efetiva implantar intervenções que surjam efeito e que possam ser incorporadas no estilo de vida do adolescente.

CONCLUSÃO

Observou-se diferenças entre os sexos nas variáveis de estatura, peso corporal, sendo os meninos mais altos e com maior massa corporal do que as meninas. Os dados mais preocupantes identificados nesta pesquisa foram: a) o início do consumo de bebida alcoólica, ao redor dos 11 anos de idade e b) 17% da amostra avaliada consome regularmente bebidas alcoólicas, o restante 83% dos adolescentes procuram se prover do consumo desta droga.

A grande maioria dos sujeitos desta amostra apresenta uma percepção subjetiva de terem um bom estado de saúde. Podemos observar que os jovens avaliados apresentam uma prática de atividade física menor que a recomendada, com valores diários inferiores a 30 minutos de exercício físico, em contra partida as horas de tela (TV e computador), somam cerca de mais de 2 horas diárias, este resultados favorece em grande parte ao surgimento de um estilo de vida sedentarismo por parte dos adolescentes.

Pode-se inferir que o estilo de vida dos adolescentes avaliados apresenta uma prevalência maior de atividades sedentárias e que dedicam grande parte do seu tempo diário a utilização de aparelhos eletrônicos do que a prática de atividade física, adicionando a este quadro o consumo inadequado de bebidas alcoólicas nos direciona a necessidade urgente de atividades que estimulem alterações do estilo de vida do jovem Porto Unienses.

REFERÊNCIAS

1. Nahas MV. Atividade Física, saúde e qualidade de vida conceitos e sugestões para um estilo de vida. Sprint, 3 ed, 2000.
2. Braggion GF, Matsudo SMM, Matsudo VKR. Consumo alimentar, atividade física e percepção da aparência corporal em adolescentes. Revista Brasileira de Ciência e Movimento. 2000; 8(1):15-21.
3. Mascarenhas LPG, Machado H, Campos W, Domingues AA, Marchi Junior WA. A relação entre atividade e inatividade física, o tempo de televisão, o IMC e somatório

de dobras cutâneas em crianças prepúberes com sobrepeso. In: 3º Congresso Científico Latino-Americano de Educação Física, Piracicaba. 3º Congresso científico latino-americano de educação física, Unimep. 2004.

4. Pitanga FJG. Testes, medidas e avaliação em educação física e esportes. 4.ed. São Paulo, Phorte, 2005.

5. Thomas J, Nelson J. Métodos de pesquisa em atividade física. 3 ed. São Paulo: Artmed, 2002.

6. Lowry R, Wechsler H, Galuska DA, Fulton JE, Kann I. Television viewing and its associations with overweight, sedentary lifestyle, and insufficient consumption of fruits and vegetables among US high school students: differences by race, ethnicity, and gender. *The journal of school health*. 2002; 72 (10): 413-21.

7. Janz KF, Levy SM, Burns TL, Torner JC, Willing MC, Warren JJ. Fatness, physical activity, and television viewing in children during the adiposity rebound period: The Iowa bone development study. *Preventive Medicine*. 2002, 35: 563-71.

8. ACSM. Diretrizes do ACSM para os testes de esforço e sua prescrição. Rio de Janeiro, Guanabara Koogan, 6 ed, 2003.

9. Matsudo VKR; et al. Aptidão física nos países em desenvolvimento. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*. 1993;(7) 2: 51-67.

10. Mascarenhas LPG, SALGUEIROSA FM, Nunes GF, Martins PA, Stabelini Neto, A, Campos W. Relação entre Diferentes Índices de Atividade Física e Preditores de Adiposidade em Adolescentes de Ambos os Sexos. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*. 2005; (11): 214-18.

11. Roemmich JN, Clark PA, Walter K, Patrie J, Weltman A, Rogol AD. Pubertal alterations in growth and body composition. V. energy expenditure, adiposity, and fat distribution. *Am. J. Physiology Endocrinal Metabolic*. 2000; (279): 1426-36.

12. Bracco MM, Ferreira MBR, Morcilio AM, Colugnati F, Jenovesi J. Gasto energético entre crianças obesas e não obesas de escola pública. *Revista Brasileira Ciência e Movimento*. 2002; 10(3): 29-35.

13. Menestrina, E. Educação física e saúde. 2 ed. 2000.