



## ESTILO DE VIDA E COMPOSIÇÃO CORPORAL DE ADOLESCENTES DE NÍVEL MÉDIO DE UMA ESCOLA ESTADUAL DA CIDADE DE MARIALVA/PR

**Rafaela Pilegi Dada<sup>1</sup>; Sérgio Roberto Adriano Prati<sup>2</sup>**

**RESUMO:** Esta pesquisa de caráter descritivo teve como objetivo verificar o estilo de vida e composição corporal de adolescentes do nível médio de uma rede estadual da cidade de Marialva/PR. Nessa pesquisa fizeram parte da amostra 259 escolares com idade entre 14 e 17 anos, de ambos os gêneros, do ensino médio de uma escola estadual da cidade de Marialva/PR. Para análise de IMC utilizou-se a referência de Cole et al (2000), para a cintura Fernández (2004) e  $\Sigma DC(TR+SB)$  segundo Lohman (1992). Como instrumento de medida foi utilizado o Pentágulo do Bem-estar proposto por Nahas, Barros e Francalacci (2000). O instrumento é composto por cinco dimensões de estilo de vida sendo atividade física (AF), nutrição (N), controle do estresse (CS), comportamento preventivo (CP) e relacionamento social (RS). Em cada componente existem três questões que devem ser respondidas com valores de zero (estilo de vida negativo) a três (estilo de vida positivo). Os dados foram analisados através da estatística descritiva e teste “t” para amostra independente e nível de confiança de 95%. Em, relação a composição corporal houve forte alteração no somatório de dobras cutâneas (61%) em meninas e perímetro de cintura alterado em rapazes (17%). Em relação ao estilo de vida os resultados indicaram que os alunos apresentam estilo de vida insuficiente e inadequado. As moças apresentam estilo de vida melhor que rapazes na dimensão CP e, ao contrário os rapazes nos componentes AF e CS. Por fim, pode-se observar que há necessidade de instituições educacionais tomarem alguma providência.

**PALAVRAS-CHAVE:** Adolescentes; Composição Corporal; Estilo de Vida.

### INTRODUÇÃO

Através dos tempos o homem desenvolveu tecnologias modernas para seu próprio benefício e como consequência os níveis de atividade física decaiu, gerando um estilo de vida não muito saudável ao bem estar humano (NAHAS, 2001).

Há um número cada vez maior de obesos na população mundial sendo mais prevalente nos países desenvolvidos e, sua presença cresce cada vez mais nos demais países inclusive em países pobres. A Organização Mundial da Saúde (OMS) caracteriza a obesidade como sendo um problema de saúde pública de modo que a prevenção da obesidade deveria ser uma prioridade (PETROSKI, 2007; BOUCHARD, 2003) já que na infância e na adolescência a obesidade está se tornando freqüente (FISBERG, 2005). Nahas (2001) relata que através da prevenção deveria ser incluso um estilo de vida saudável desde a criança até o idoso. O estilo de vida moderno está ligado diretamente ao conceito moderno de saúde entendido não somente como ausência de doenças, mas havendo uma forte preocupação com a qualidade de vida. Dentre os componentes principais do estilo de vida voltado para a saúde e prevenção de doenças estão atividade física e hábitos alimentares. A infância e a juventude são consideradas idades que resultam hábitos duradouros até a idade adulta (LOPES et al., 2003) e, se essa tendência continuar como consequência essas crianças tendem a se tornar adultos obesos.

<sup>1</sup> Acadêmica do Curso de Educação Física do Centro Universitário de Maringá – CESUMAR, Maringá – PR. Programa Iniciação Científica do Cesumar (PICC). [dadarafa@bol.com.br](mailto:dadarafa@bol.com.br)

<sup>2</sup> Orientador e Docente do Centro Universitário de Maringá – CESUMAR. [srap@cesumar.br](mailto:srap@cesumar.br)

Há um grande número de pessoas que ainda não se interessam nos efeitos a médio e longo prazo que um estilo de vida positivo pode trazer de benefícios. Segundo Vilarta; Gonçalves (2004) relatam que o estilo de vida qualifica-se como sendo o conjunto de todos os hábitos aprendidos e seguidos no decorrer da vida, podendo ser reforçados positivamente e negativamente ao longo de toda a sua vida. Por fim, relata que muitos de seus componentes podem ser alterados segundo as diferentes influências recebidas.

Alguns fatores negativos podem ser modificáveis para que a pessoa possa ter uma vida com menos riscos a saúde, são eles: o fumo, álcool, stress, sedentarismo e isolamento social. Um estilo de vida sedentário, ou com um nível de atividade mais baixo do que o habitual responde por uma grande quantidade de casos de sobrepeso (BOUCHARD, 2003).

Dessa forma propõe-se investigar a seguinte questão: Qual é a característica e associação entre estilo de vida, composição corporal em adolescentes de nível médio de uma escola estadual da cidade de Marialva Paraná?

## **MATERIAL E MÉTODOS**

Essa pesquisa é de caráter descritiva (THOMAS; NELSON, 2002) para fornecer dados de uma determinada população. A população foi composta pelos alunos de uma escola de ensino médio estadual da cidade de Marialva-PR, tendo como amostra duzentos e quarenta e nove alunos, dos quais cento e cinqüenta e dois do gênero feminino (58,91%) e cento e seis rapazes (41,09%) presentes do primeiro e terceiro ano, onde as avaliações foram realizadas durante as aulas de Educação Física com o professor da disciplina presente.

Para caracterização do estilo de vida foi utilizado o instrumento proposto por Nahas; Barros; Francalacci (2001) chamado Pentáculo do Bem-estar. O instrumento é formado por cinco dimensões de estilo de vida: atividade física, hábitos alimentares, controle de estresse, comportamento preventivo e relacionamento social. Cada dimensão tem três questões onde o avaliado deverá optar por uma de quatro opções de resposta (nunca (0), às vezes (1), quase sempre (2), sempre (3). Quanto maior o número melhor o estilo de vida. Para a análise os valores obtidos através da media foram classificados como não satisfatório de 0 a 1, regular de 1 a 2 e satisfatório de 2 a 3.

Quanto ao índice de massa corporal, foi utilizado uma balança digital Marca Plena com precisão em 100 gramas e uma fita métrica metálica de dois metros com precisão em milímetros (mm) para verificar a estatura. Para análise de sobrepeso será usado o Índice de Massa Corporal proposto por Cole et al (2000). As dobras cutâneas foram aferidas com o adipômetro (Cescorf), com precisão de 0,01 mm, sendo utilizado para coleta das dobras cutâneas segundo o protocolo de Lohman (1992). A cintura foi medida em centímetros (cm) com fita métrica inelástica sendo analisado segundo Fernández (2004).

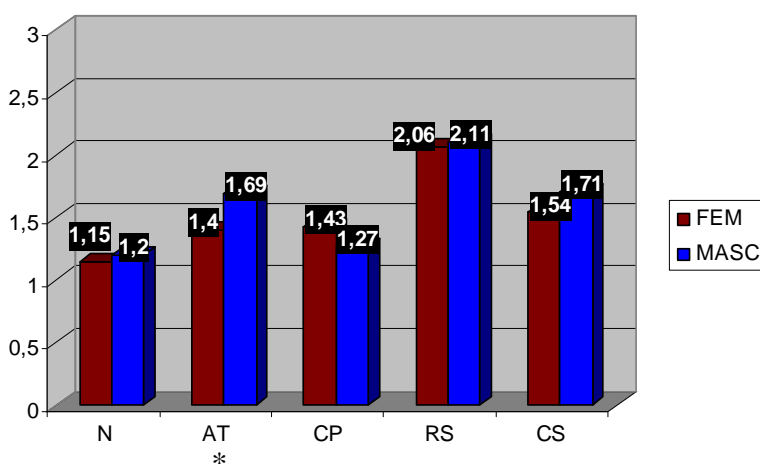
Os dados foram coletados nas aulas de Educação física, junto com a supervisão do professor responsável pela turma. Primeiramente foi dado o questionário pentáculo do bem-estar a cada um dos alunos, após a entrega foi lido e explicado como preenchê-lo. Após o término do questionário foi explicado o resultado e entregue de volta aos acadêmicos. A próxima etapa foi medir a estatura onde tiveram que estar descalços em apnéia inspiratória e com a cabeça posicionada no plano de Frankfurt; para o peso corporal os alunos subiram na balança com roupas leves e descalços; a medida de cintura foi em centímetros (cm), com fita métrica inelástica, no ponto médio entre a crista ilíaca e a face externa da última costela e por último foi aferido as dobras cutâneas com o adipômetro CESCORF na região tricipital (TR) e subescapular (SB).

Os resultados foram analisados através da estatística descritiva com valores em média e desvio padrão. Para comparação entre estilo de vida de grupos de gênero foi utilizado o teste “t” de *Student* para amostra independente com nível de confiança de 95%.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

A seguir, na figura 1, será apresentado o resultados em média e percentil com significância de 0,05 % do estilo de vida das meninas e dos rapazes do nível médio de uma rede estadual da cidade de Marialva/PR de acordo com o questionário proposto por Nahas; Barros; Franchini (2001).

Analisando os resultados pode-se perceber que em comparação com estilo de vida de alunos do gênero masculino com o feminino, houve diferença significativa nos componentes atividade física (AF), controle do estresse (CS) e comportamento preventivo (CP), sendo que o caso feminino apresentou em média melhor estilo de vida no comportamento preventivo. Parece, nessa amostra que, os meninos tendem a ser mais ativos confirmando a literatura (NIEMAN, 1999), assim como apresentam maior controle de estresse. Já as meninas parecem ser mais preocupadas com os riscos. Isso pode ser demonstrado em relação ao resultado apresentado no componente CP. Sobre outra forma de análise, em média todos os alunos apresentaram estilo de vida considerado inadequado, pois seus escores médios só alcançaram o valor 2 (estilo de vida de bom) em um componente, o relacionamento social. Isso pode ser consequência da necessidade em que o adolescente tem de se comunicar com pessoas de seus grupos. Para a saúde social isso pode ser importante, porém há a necessidade de se melhorar estilo de vida nos outros componentes (NIEMAN, 1999; NAHAS, 2001).



**Figura 1** – Estilo de vida de adolescentes do nível médio  
(\*p < 0,05)

No quadro 01 será apresentado a composição corporal dos adolescentes separados por gênero, média, desvio padrão e casos alterados em cada componente: IMC (Cole et al, 2000); PC (Fernández, 2004) e ΣDC (Lohman, 1992).

Quadro 1. Composição corporal dos adolescentes separados por gênero feminino e masculino em média e desvio padrão e porcentagem de casos alterados.

	FEM	MASC
<b>IMC (kg/m<sup>2</sup>)</b>	21,54(3,33)	21,57 (2,74)''

<b>%Alterado</b>	29%	28%
<b>PC(cm)</b>	68,52 (7,16)	73,31 (6,91)
<b>%Alterado</b>	11%	17%
<b>ΣDC (mm)</b>	30,71 (10,61)	19,34 (7,78)
<b>%Alterado</b>	61%	26%

PC = perímetro de cintura; IMC = índice de massa corporal; ΣDC = somatório de dobras cutâneas tricipital e subescapular. Alterado IMC = >23,66 e > 22,96 (Cole et al, 2000); PC= >88,8 e >91,6 ( Fernández, 2004) e ΣDC >35mm e >20 mm (Lohman, 1992); feminino e masculino respectivamente.

Neste estudo, verificou-se que 29 % das meninas e 28% dos rapazes tiveram o IMC alterado. No estudo feito por Pierine et al. (2006) estimou-se 33% dos adolescentes com prevalência de sobrepeso/obesidade, um outro estudo mostrou que 13 % dos estudantes entre 10 e 18 anos encontra-se com sobrepeso e 9% são obesos (VANZELLI; CASTRO; PINTO, 2008). Em um estudo realizado em escolares entre 11 e 13 anos de idade de uma cidade no sul do Brasil a prevalência de sobrepeso e obesidade encontrada foi de 24,8%, caso este quadro não se reverta à tendência é de que aumente este índice de casos quando chegarem na vida adulta (SUNÉ; COSTA; OLINTO, 2007). Na variável perímetro de cintura do gênero feminino a média foi de 68,52cm, tendo como casos alterados 11%, enquanto os meninos apresentaram uma média de 73,31cm para 17% alterados, na literatura pode ser verificado que meninos tendem a ter um acúmulo de gordura abdominal (chamada de gordura andróide) maior do que meninas, onde ocorre maior incidência com problemas cardiovasculares (NIEMEN, 1999). Um estudo feito por Pierine et al. (2006) com estudantes de uma rede privada de Botucatu – SP com estudantes do primeiro ano do ensino fundamental até o terceiro ano do ensino médio verificaram que a maior parte dos alunos (53%), apresenta circunferência da cintura acima dos valores normais para a idade, entretanto desta vez as meninas obtiveram maior representatividade.

Nas dobras cutâneas estima-se o conteúdo corporal total da gordura que fica localizada nos depósitos adiposos existentes diretamente debaixo da pele e essa está diretamente relacionada com a gordura total. O resultado desta variável (TR+SB) verificou-se 61% dos casos se mostraram alterados para as adolescentes do gênero feminino e 26% para os meninos, onde a média para as meninas foi muito alta quando analisada com a referência de Lohman (1992), no qual moças tendem a acumular mais gordura do que rapazes (GUEDES; GUEDES, 2002). Estes resultados são preocupantes e indicam uma necessidade urgente na implementação das intervenções que visem a redução da gordura corporal.

Diante dos resultados encontrados pode-se verificar que devido ao estilo de vida negativo dos adolescentes sua composição corporal tem-se alterado, sendo preocupante a incidência nas meninas devido ao aumento de gordura subcutânea e nos rapazes um aumento no perímetro de cintura podendo desenvolver futuras patologias.

## CONCLUSÃO

Através desta pesquisa descritiva pode ser analisado o estilo de vida dos adolescentes onde há uma forte preocupação, pois a maioria precisa adquirir hábitos saudáveis, ou seja, mudar o estilo de vida, que estão em um nível menor que 2. Ao diagnosticar a composição corporal percebe-se que há forte influência no estilo de vida, pois os níveis alterados de perímetro de cintura como o de dobras cutâneas são preocupantes, pelo fato de haver uma déficit de atividade física e nutrição entre os adolescentes. Para que haja alguma mudança neste quadro é necessário que

profissionais da área da educação física programem na sala de aula a importância de hábitos saudáveis para que se previnam futuras doenças.

## **REFERÊNCIAS:**

BOUCHARD, C. **Atividade física e obesidade**. São Paulo: Manole, 2003. Cap. 1.

FISBERG, M. **Atualização em obesidade na infância e adolescência**. São Paulo: Atheneu, 2005.

GUEDES, D. P.; GUEDES, J. E. R. P. **Crescimento, composição corporal e desempenho motor de crianças e adolescentes**. [S. l.]: Balieiro, 2002.

LOHMAN, T. G. **Advances in body composition assessment**. [S. l.]: Champaign, Human Kinetics, 1992.

LOPES, V. P. et al. Caracterização da atividade física habitual em adolescentes de ambos os sexos através de acelerometria e pedometria. **Revista Paulista Educação Física**, São Paulo, v. 17, n. 1, p. 51-63. jan/jun.2003.

NAHAS, M. V.; BARROS, M. V. G; FRANCALACCI, V. L. O Pentágono do bem – estar: base conceitual para avaliação do estilo de vida de indivíduos ou grupos. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, v. 5, n. 2, p. 48-59, 2000.

NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 2. ed. Londrina: Midiograf, 2001.

NIEMAN, D. C. Health and fitness trends. In: EXERCISE TESTING AND PRESCRIPTION – a health related approach. 4. ed. USA: Mountain View, 1999.

PETROSKI, E. L. **Antropometria: técnicas e padronizações**. 3. ed. Porto Alegre Pallotti, 2007.

PIERINE, D. M. et al. Composição Corporal, atividade física e consumo alimentar de alunos do ensino fundamental e médio. **Motriz**, Rio Claro, v. 12, n. 2, p. 113-124, maio/ago. 2006.

SUNÉ, F. R; COSTA, J. S. D; OLINTO, M. T. A. Prevalência e fatores associados para sobrepeso e obesidade em escolares de uma cidade no sul do Brasil. **Cad. Saúde Pública**, v. 23, n. 6, p. 1361-1371, jun. 2007.

THOMAS, J. R.; NELSON, J. K. **Métodos de Pesquisa em Atividade Física**. Porto Alegre: Artmed, 2002.

VANZELLI, A. S; CASTRO, C. T; PINTO, M. S. Prevalência de sobrepeso e obesidade em escolares da rede pública do município de Jundiaí, São Paulo. **Revista Paulista Pediatria**, v. 26, n. 1, p. 48-53, mar. 2008.

VILARTA, R.; GONÇALVES, A. Condições de vida, modo de vida e estilo de vida. IN: GONÇALVES, A. **Qualidade de vida e atividade física**: explorando teorias e práticas. São Paulo: Manole, 2004.