

CONHECIMENTO DOS HÁBITOS COTIDIANOS RELACIONADOS À ATIVIDADE FÍSICA DOS ADOLESCENTES NA CIDADE DE PICOS – PI

Laís Evêncio Bernardes (bolsista do PIBIC/CNPq), Ionara Holanda de Moura (colaboradora, UFPI/CSHNB), Ana Roberta Vilarouca da Silva (Orientadora, Departamento do Curso de Enfermagem-UFPI/CSHNB)

Introdução: Nas últimas décadas vêm ocorrendo uma mudança no perfil epidemiológico, principalmente nos países em desenvolvimento, passando da predominância de doenças infecto-contagiosas para uma maior prevalência de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), nesse contexto ganham destaque o diabetes mellitus tipo 2, a obesidade e as doenças cardiovasculares. Os principais fatores de risco associados a essas patologias estão relacionados aos parâmetros ligados ao estilo de vida. Dentro desses a inatividade física vem ganhando destaque como um dos principais fatores para o desenvolvimento de diversas doenças crônicas, constituindo um grande problema em termos de saúde pública. Sabe-se hoje que a inatividade física aliada ao maior tempo dedicado às atividades de baixa intensidade, como práticas passivas que requerem o mínimo de esforço físico, tais como assistir televisão, usar computadores por tempo prolongado, videogames e outros, contribuem de forma significativa para o ganho de peso dos adolescentes. Vários estudos vêm sendo realizados no sentido de investigar a relação entre o risco de DCNT e a prática de atividade física, e as evidências confirmam uma relação inversa entre as variáveis. Além disso, a alta prevalência de sedentarismo na adolescência aumenta a probabilidade de adultos sedentários. Objetivo: Conhecer os hábitos cotidianos relacionados à atividade física dos adolescentes na cidade de Picos-PI. Metodologia: Trata-se de um estudo descritivo e transversal, que faz parte do projeto de pesquisa intitulado “Investigação dos fatores de risco para Diabetes Mellitus tipo 2 em adolescentes”, realizado em duas escolas públicas na cidade de Picos - PI e constitui-se de uma população de 145 adolescentes com idades entre 12 e 18 anos de ambos os sexos. Foram excluídos os alunos com diagnóstico de diabetes mellitus confirmado, bem como, os portadores de outras doenças crônicas presentes e que interfiram diretamente com o peso e a altura e aqueles que, no momento da avaliação, tenham algum impedimento para a obtenção das medidas antropométricas. A coleta dos dados foi realizada nos meses de agosto a dezembro de 2010. Como instrumento de coleta foi utilizado um formulário com as seguintes variáveis: nome, idade, sexo, peso, altura, índice de massa corpórea (IMC), circunferência abdominal (CC), história de diabetes mellitus tipo 2 e hipertensão arterial sistêmica em familiares, pressão arterial sistólica, pressão arterial diastólica, classificação da pressão arterial média, medida da glicemia capilar ao acaso e tempo decorrido da última refeição. Para as atividades físicas, indagou-se sobre sua prática, o número de horas, frequência, tipo e há quanto tempo praticava. Classificou-se como sedentário o adolescente que praticava exercícios físicos por um tempo inferior a trinta minutos e com uma frequência menor do que três vezes por semana. Foram atendidas as exigências das Diretrizes e Normas da pesquisa com Seres Humanos. O projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da UFPI e seguiu as diretrizes da Resolução nº 196/96 do Conselho Nacional de Saúde. Antes da aplicação do questionário e a realização das coletas de dados, os estudantes foram informados sobre o objetivo do estudo e os procedimentos aos quais seriam submetidos, assinando assim o adolescente e/ou responsáveis legais no caso menores de dezoito anos o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Resultados:

A maior parte da amostra é do sexo feminino, com 62,8%. Em relação à faixa etária, a faixa predominante foi a de 14 – 15 anos, com 38,6%; seguida da de 12 – 13, 16 – 17 e 18, com 33,8%, 13,8% e 13,8% respectivamente. A média da idade foi 14,5 anos. Quanto à classificação dos alunos por série constatou-se que 7,6% cursavam a 4ª série do Ensino Fundamental (EF); 11,7% a 5ª série do EF; 18,6% a 6ª série do EF; 21,4% a 7ª série do EF; 16,6% a 8ª série do EF; 5,5% o 1º ano do Ensino Médio (EM); 4,1% o 2º ano do EM; 2,1% o 3º ano do EM; 4,1% a 3ª etapa do Ensino para Jovens e Adultos (EJA); e 8,3% a 4ª etapa do EJA. A condição econômica, aqui caracterizada pela renda familiar mensal, revelou que 84,1% vivem com até dois salários mínimos (SM), considerando o SM de 510,00 reais; 14,5% com 3 a 4 SM; 1,45 com 5 a 6 SM. Entre os entrevistados 91% moram com seus pais e 9% com outros familiares, entre eles avós, tios irmãos e primos. Da amostra 91% apresentaram IMC normal, entre o sexo feminino 87,9% apresentavam IMC dentro dos padrões normais, 11,5% em estado de sobrepeso e apenas 1,1% apresentava-se obesa. Já entre o sexo masculino, 96,3% apresentavam IMC dentro dos padrões normais e 3,7% em estado de sobrepeso. Quando indagados se assistiam televisão enquanto comiam, constatou-se que 74,5% responderam que sim. No tocante à prática de atividade física, observou-se 49,7% foram classificados como inativos fisicamente. Destaca-se ainda, que entre os ativos, o percentual dos rapazes (60,3%) foi bem maior que o das moças (39,7%). Entre os sedentários, percebeu-se que a faixa etária de 12 – 13 anos foi a que teve maior prevalência, com 31,9%; seguida pela de 14 – 15, 18 e 16 – 17, com 29,2%, 20,8% e 18,1% respectivamente. Dos adolescentes que afirmaram praticar algum tipo de atividade física por pelo menos três vezes na semana e com uma duração igual ou superior a 30 minutos, a modalidade mais executada foi o futebol (54,8%); seguida pela caminhada, musculação, bicicleta e natação, com 12,4%, 10,9%, 10,9% e 1,4%, respectivamente; 9,6% praticavam outras atividades. O futebol foi à atividade mais praticada tanto entre os homens como entre as mulheres, com respectivamente, 34,2% e 20,6%. Conclusão: A maior parte da amostra é do sexo masculino, a faixa etária predominante foi a de 14 – 15 anos, 75,9% dos estudantes pertenciam ao ensino fundamental. Na população analisada pode-se perceber que os níveis de adolescentes que não praticavam atividade física correspondem a quase metade da população estudada. Uma limitação na realização do presente trabalho, também relatada por outros autores, é a ausência de um instrumento unificado para a classificação de adolescentes ativos e não-ativos. Percebe-se a importância que a escola tem na formação de hábitos saudáveis do adolescente, e essa juntamente com a participação dos pais, professores, dirigentes dos órgãos competentes devem promover atividades que desenvolvam o interesse dos alunos pela prática de exercícios. Referências: AZEVEDO, M.R.; ARAUJO, C.L.; SILVA, M.C.; HALLAL, P.C. Tracking of physical activity from adolescence to adulthood: a population-based study. **Rev Saúde Pública**, v. 41, n.1. p. 69-75, 2007. ENES, C. C.; SLATER, B. Obesidade na adolescência e seus principais fatores determinantes. **Rev Bras Epidemiol**, v. 13, n. 1, p. 163-71, 2010. HATANO, S. Changing CHO Mortality and its Causes in Japan during 1955-1985. **Int J Epidemiol**, v. 18, n. 3 (Suppl 1), S149-58, 1989. SILVA, R. C. R.; MALINA, R. M. Nível de atividade física em adolescentes do Município de Niterói, Rio de Janeiro, Brasil. **Cad. Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 16, n. 4, p. 1091-1097, out-dez, 2000.

Palavras-chave: Atividade motora. Fatores de risco. Saúde do adolescente.

