



ESTILO DE VIDA EM ADOLESCENTES DO ENSINO MÉDIO

Rafaela Pilegi Dada¹; Sérgio Roberto Adriano Prati²

RESUMO: O estilo de vida pode ser determinante de conseqüências físicas e comportamentais nas pessoas. Da mesma forma caso um estilo de vida seja adotado esse comportamento poderá transformar características no ser humano inclusive desenvolvendo doença graves como obesidade, diabetes e cardiopatias. No caso do adolescente, quanto antes tomar decisões para o estilo de vida positivo menores serão as chances de se tornarem adultos doentes e problemáticos. Assim o objetivo deste estudo é analisar o estilo de vida de adolescentes de uma escola estadual da cidade de Marialva-PR. A amostra foi composta por 193 alunos do primeiro ano e 86 alunos do terceiro ano do ensino médio. 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%. 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 quanto mais se aproxima o fim do nível médio mais negativo se torna o estilo de vida dos estudantes.

PALAVRAS-CHAVE: Adolescente; Educação; Estilo de vida; Saúde

1 INTRODUÇÃO

Há um número cada vez maior de obesos na população mundial, sendo mais prevalente nos países desenvolvidos e sua presença é crescendo 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 a obesidade na infância e na adolescência está se tornando freqüente. (FISBERG, 2005). Nahas (2001), diz que através da prevenção deveria ser incluso um estilo de vida saudável desde a criança até o idoso. Dentre os componentes principais do estilo de vida voltado para a saúde e prevenção de doenças estão atividade física e hábitos alimentares.

A relação com os hábitos alimentares se forma pelo uso e abuso de alimentos altamente concentrados caloricamente, como por exemplo, frituras, doces, ao invés de alimentos saudáveis. Já, em relação ao baixo nível de atividade física, este é um fator

¹Acadêmica do Curso de Educação Física. Departamento de Educação Física Centro Universitário de Maringá – CESUMAR, Maringá – Paraná. Grupo de Pesquisa Obesidade na Adolescência. dadarafa@bol.com.br

²Docente do CESUMAR – Departamento de Educação Física do Centro Universitário de Maringá – CESUMAR, Maringá – Paraná. Grupo de Pesquisa Obesidade na Adolescência. srap@cesumar.br

para ganho de peso, e a inatividade física ocorre uma adaptação do metabolismo, levando a funcionar lentamente, tendo prevalência o sedentarismo entre os obesos.

Em relação a atividade física entre crianças e adolescentes tem diminuindo bastante com o decorrer das últimas décadas. A vida agitada, estressante e cheia de recursos tecnológicos e eletrônicos inibe a atividade física voluntária causando acúmulo de gordura corporal e doenças associadas. Bouchard (2003), afirma que “a prevalência de obesidade na infância e na adolescência mais do que dobrou (p6)”. Como consequência essas crianças tendem a ser tornar adultos obesos.

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. Sobre esse conceito Vilarta e Gonçalves (2004), citam:

(...) são ações habituais que refletem as atitudes, os valores e as oportunidades na vida das pessoas, em que devem ser valorizados elementos concorrentes ao bem-estar pessoal, com o controle do stress, a nutrição equilibrada, a atividade física regular, os cuidados preventivos com a saúde e o cultivo de relacionamentos sociais (p 64).

O mesmo autor diz que o estilo de vida qualifica-se como sendo todos os hábitos aprendidos e seguidos durante a vida, podendo ser reforçados positivamente e negativamente ao longo de toda a sua vida. Por fim, diz que podem ter muitos de seus componentes 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. Os jovens não se preocupam muito com o futuro, achando que nunca acontecerá nada de ruim com eles, entretanto deveriam dar mais atenção ao estilo de vida antes da vida adulta, pois “podem influenciar grandemente nossa saúde na meia idade e na velhice” (NAHAS, p16, 2001), e trazendo também como consequência uma pessoa sedentária. 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, p.7, 2003).

A relação com os hábitos alimentares se forma pelo uso e abuso de alimentos gordurosos ao invés de alimentos saudáveis, como frutas e verduras. A atividade física previne as doenças crônicas, como por exemplo, a obesidade, ou mesmo para prevenção de doenças cardiovasculares.

O comportamento preventivo é uma forma de controlar não só a pressão arterial, os níveis de colesterol, como também prevenir doenças relacionadas ao fumo ou a bebidas alcoólicas. Os jovens deveriam dar mais atenção ao estilo de vida, pois “podem influenciar grandemente nossa saúde na meia idade e na velhice” (NAHAS, p16, 2001), e trazendo também como consequência caso o estilo de vida seja positivo, uma pessoa mais saudável com qualidade de vida.

Assim esse estudo teve como objetivo analisar o perfil de estilo de vida em adolescentes do ensino médio de Marialva-PR.

2 MATERIAL E MÉTODOS

Essa pesquisa é de caráter descritivo, que segundo Thomas e Nelson (2002) é utilizado para fornecer dados de uma determinada população, tendo como objetivo definir características únicas sobre a população.

A população foi composta por todos os alunos de uma escola (N=290) de ensino médio estadual da cidade de Marialva-PR. A amostra foi formada por todos os alunos presentes (n=279, sendo 193 do 1º. Ano e 86 do 3º. Ano) que se propuseram a fazer a responder o questionário. Os alunos pesquisados foram do primeiro ano e do terceiro ano,

sendo realizado as avaliações durante as aulas de Educação Física. Fizeram parte do estudo cento e noventa e três alunos de primeiro ano e oitenta e seis de terceiro ano de nível médio.

O instrumento utilizado foi o questionário o Pentáculo do Bem Estar (NAHAS; BARROS; FRANCALACCI, 2000). O instrumento compreende quinze questões sendo subdividido por cinco dimensões de estilo de vida: atividade física, nutrição, comportamento preventivo, controle de estresse e relacionamento social. Cada questão deve ser respondida com valores que variam de zero a três (0, 1, 2 e 3), sendo considerado o menor valor o escore que representa o pior estilo de vida até o escore três que representa o melhor estilo de vida.

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 e idades diferentes utilizou-se o teste “t” de Student para amostra independente com nível de confiança de 95%.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A seguir na tabela 1 serão apresentados os resultados do perfil de estilo de vida dos adolescentes de Marialva-PR. Nessa tabela os dados estão estratificados em gênero feminino e masculino. As diferenças encontradas são significantes quando $p < 0,05^*$.

Tabela 1. Estilo de vida entre adolescentes do nível médio de Marialva-PR

Diferença entre Grupos Masculino X Feminino (N = 140 X 139)

	Média Masc	Média Fem	t calculado	p
Nutrição	1,1942029	1,18292683	0,156706222	0,8755905
Atividade Física	1,7391304	1,35757576	3,909915739	0,0001161
Comportamento Preventivo	1,2724638	1,47154472	-2,11369991	0,0354348
Relacionamento social	2,115942	2,05691057	0,784046908	0,4336825
Controle de Estresse	1,6985507	1,51919192	2,014064922	0,0449659
Estilo de vida	1,604058	1,51574642	1,637269709	0,1027138

Significativo quando $p < 0,05$

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)

A seguir serão apresentadas as diferenças significantes ($p < 0,05$) entre alunos do 3º. em relação aos alunos de 1º. ano.

Tabela 2. Componentes atividade física e nutrição no nível médio de Marialva-PR

Diferença entre 1º e 3º Ano Masculino

	Média 1º.	Média 3º.	t calculado	p
Atividade Física	1,5803109	1,3678161	2,008680687	0,0455378

Diferença entre Grupos 1º e 3º Feminino

	Média 1º.	Média 3º.	t calculado	p
Nutrição	1,2538226	1,0424242	2,261014591	0,0250893

Significativo quando $p < 0,05$

A tabela 2 descreve que entre alunos do terceiro ano e alunos do primeiro ano parece que os de menor grau são mais ativos. Já no caso da análise nutricional entre meninas do terceiro ano em relação as do primeiro prevalece sendo as de menor série as pessoas que apresentam estilo de vida relacionada nutrição mais positivo.

Ambos os casos confirmam o que Nieman (1999) relata sobre a medida que os anos de escola passam o estilo de vida relacionado a atividade física e a hábitos alimentares deixa de ser preocupação. Já segundo Nahas (2001) e Guedes e Guedes (2003) na cultura brasileira onde o vestibular passa a ser muito importante na vida de adolescentes que terminam nível médio, talvez expliquem o porquê de tal despreocupação com o estilo de vida nessas idades mais avançadas.

De qualquer forma na tabela 2 também se percebeu resultados médios de estilo de vida insuficientes, o que de qualquer forma já seria prejudicial ao desenvolvimento e à saúde dessas pessoas.

CONCLUSÃO

Assim esse trabalho pode concluir que o estado de estilo de vida de adolescentes de nível médio de Marialva-PR não foi considerado positivo, sendo que apenas no aspecto relacionamento social os estudantes parecem se enquadrar no nível adequado.

Comparando moças e rapazes foi identificado que as moças parecem se preocupar mais em relação a prevenção de doenças e acidentes, enquanto os rapazes tendem a ser mais ativos e terem maior controle sobre o estresse diário.

Por fim, quando comparados alunos de faixas etárias diferentes foi identificado que quanto mais a idade avança menos atitudes positivas relacionadas ao estilo de vida os adolescentes tomam.

Desse modo, acredita-se que intervenções que promovam conscientização sobre melhores hábitos de vida devem ser tomadas por parte das Instituições educacionais assim como diretamente com a população envolvida buscando oportunizar também ações que reflitam e promovam a saúde coletiva.

REFERÊNCIAS

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

FISBERG, M. **Atualização em obesidade na infância e adolescência**. São Paulo: Atheneu, 2005. 245 p.

GUEDES, D. P.; GUEDES, J. E. R. P. **Controle de peso corporal, atividade física, saúde e nutrição**. 2ª ed., Rio de Janeiro: Shape, 2003.

NAHAS, MV; BARROS, MVG; FRANCALACCI, V.L. **O Pentágulo do bem – estar**: base conceitual para avaliação do estilo de vida de indivíduos ou grupos. Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde, 5(2), 48-59, 2000.

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

NIEMAN, D. C. Health and fitness trends. In: **Exercise Testing and Prescription – a health related approach**. 4th edition. Mountain View – CA – USA, 1999.

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

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.