

NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA HABITUAL (NAFH) E ESTADO NUTRICIONAL EM ESCOLARES DA REDE PÚBLICA DA CIDADE DE JUAZEIRO DO NORTE - CEARÁ

Natália de Alencar Macedo LANDIM⁰¹ (1); Anny Cataryna da Silva SANTOS⁰² (2); Cíntia Maria Santiago GALVÃO⁰³ (3); Melka Ribeiro da SILVA⁰⁴ (4); Joamira Araújo PEREIRA⁰⁵ (5)

- (1) Centro Federal de Educação Tecnológica – Uned Juazeiro do Norte, Rua João Paulo I, 261, Pio XII, 8811-3619, e-mail: natalia_landim12@yahoo.com.br
- (2) Centro Federal de Educação Tecnológica – Uned Juazeiro do Norte, e-mail: annycataryna@yahoo.com.br
- (3) Centro Federal de Educação Tecnológica do Ceará – Unidade de Ensino Descentralizada de Juazeiro do Norte, e-mail: cintiazinha.galvao@hotmail.com
- (4) Centro Federal de Educação Tecnológica do Ceará – Unidade de Ensino Descentralizada de Juazeiro do Norte, e-mail: melkaribeiro@yahoo.com.br
- (4) Centro Federal de Educação Tecnológica do Ceará – Unidade de Ensino Descentralizada de Juazeiro do Norte, e-mail: joamira10@hotmail.com

RESUMO

No mundo contemporâneo, onde o sedentarismo e alimentação inadequada se fazem presente na vida dos adolescentes, se torna importante discutir essa temática. O objetivo deste estudo foi analisar a relação entre o índice de massa corporal (IMC) e o nível de atividade física habitual (NAFH) em adolescentes. O estudo caracterizou-se como sendo do tipo descritivo, transversal, quantitativo, com amostra de 147 indivíduos de ambos os sexos, com idades entre 15 e 18 anos, esses estudantes foram submetidos a medidas de massa corporal (MC), estatura (EST), (IMC), e um questionário de NAFH para estimativa do nível de atividade física. Utilizou-se como plano analítico para análise estatística o programa SPSS 16.0. Como resultado, observou-se de acordo com a classificação do NAFH, que 34,8% do gênero feminino são ativos e 15,1% como inativos, enquanto que 52,7% do sexo masculino foram classificados como sendo muito ativos e 4,1% inativos. Em relação ao IMC 84,9% do sexo feminino se enquadram dentro do parâmetro de normalidade, 12,3% sobrepeso e 2,7% obesidade, no entanto o gênero masculino 89,2% apresentaram IMC normal, 9,5% sobrepeso, 1,4% obesidade, de acordo com a tabela Cole et al, 2000. Quando realizada a relação entre o IMC e o NAFH de acordo com os gêneros, notou-se que ambos os sexos apresentaram IMC dentro da normalidade, porém as meninas foram classificadas como ativas e os meninos muito ativos quanto ao nível de atividade física. Portanto, os dados analisados neste estudo indicaram que enquanto o IMC apontou valores de normalidade em ambos os gêneros e em todas as idades analisadas, a porcentagem do NAFH em relação ao IMC indicou classificações diferenciadas. Os achados deste estudo apontam para adoção de hábitos saudáveis de vida, principalmente a prática de atividade física visando a promoção da qualidade de vida na fase adulta.

Palavras-chave: IMC, NAFH e escolares.

1. INTRODUÇÃO

O século XX foi marcado pelo avanço da tecnologia e da ciência nos aspectos preventivos ou no próprio combate às doenças. Com esses avanços, a expectativa de vida praticamente dobrou e a conclusão que médicos e pesquisadores estão chegando é que as escolhas que fazemos no dia-a-dia, a forma de encarar desafios e a qualidade de vida soa de importância vital para a saúde. O processo saúde-doença, em nível individual, tem características peculiares. As causas para ocorrências de casos são diversas das causas da incidência de doenças (CASTIEL apud ARAÚJO, 2006).

Na sociedade urbana, a acelerada evolução do estilo de vida tem induzido algumas modificações socioculturais que podem estar interferindo no nível de atividade física habitual (NAFH) dos indivíduos. O constante aumento de doenças, como cardiopatias, hipertensão, diabetes, osteoporose e obesidade, e a sua relação com a diminuição da prática de exercícios físicos indicam a necessidade de estudos com a finalidade de se conhecer a quantidade de exercício aconselhado para se reduzir nocivos riscos à saúde da sociedade em geral.

De acordo com Haskell e Kiernan, atividade física é qualquer movimento do corpo produzido através da contração da musculatura esquelética. Nahas assume a definição de Haskell e Kiernan e acrescenta que este movimento gera um gasto energético acima dos níveis de repouso.

Dietz (1994) cita que a adolescência representa um período importante no controle e na prevenção ao acúmulo excessivo de gordura corporal, impedindo o surgimento e desenvolvimento da obesidade através do controle alimentar e do comportamento físico ativo.

O índice utilizado para identificar pessoas obesas foi o índice de massa corporal (IMC), calculado pela fórmula peso (em kg) dividido pelo quadrado da altura (em metros), desenvolvido no século passado, por Lambert Adolphe Jacques Quetelet, matemático belga.

Os objetivos deste estudo foram comparar o Nível de Atividade Física Habitual (NAFH) e Índice de Massa Corporal (IMC) entre os adolescentes e conhecer os fatores associados nesta população.

2. MATERIAIS E MÉTODOS

Esta investigação caracterizou-se como estudo descritivo, transversal, de campo. A população-alvo do presente estudo foi composta por escolares da rede pública de ensino da cidade de Juazeiro do Norte, Sul do estado do Ceará. Totalizando uma amostra de 147 alunos, de ambos os gêneros com idade entre 15 e 18 anos, sendo 74 do sexo masculino e 73 do sexo feminino.

Utilizou-se para a aferição da medida de massa corporal (kg) uma balança antropométrica digital da marca Plenna® com precisão de 100g, a medida de estatura (m) foi verificada em estadiômetro portátil, e um questionário de Nível de Atividade Física Habitual (NAFH). Também foi necessário o emprego de material de expediente como pranchetas e fichas de registro de dados, entre outros.

A princípio estabeleceu-se contato com a coordenação e professores de Educação Física da Escola de Ensino Médio Governador Adata Bezerra para consentimento e explicação dos objetivos da pesquisa. Em seguida marcou-se uma reunião com os alunos para informá-los sobre o intuito da pesquisa e pedir a colaboração dos mesmos. Nesta ocasião, foram feitas recomendações alusivas aos procedimentos da coleta com os sujeitos sendo orientados quanto à vestimenta, local, horário.

Para a avaliação da composição corporal foram coletadas as medidas de massa corporal (MC), estatura (EST), equacionando o índice de massa corporal (IMC) $IMC = MC/EST^2$, e classificado de acordo com a tabela Cole et al. (2000). E foi aplicado um questionário sobre o Nível de Atividade Física Habitual (NAFH). Os dados foram coletados no mês de Maio de 2008. Para coletar os dados necessários ao estudo, foram adotadas as seguintes diretrizes: os escolares foram mensurados em um dia para cada turma de ensino médio durante uma semana, no período noturno e o questionário foi aplicado e explicado durante as mensurações de peso e estatura.

3. ANÁLISE E INTERPRETAÇÃO DOS DADOS

Para melhor comparar e discutir os dados encontrados neste estudo, o nível de atividade física habitual (NAFH) em relação ao índice de massa corporal (IMC) foi classificado da seguinte forma, considerando a classificação do NAFH e do IMC.

Para a classificação do nível de atividade física habitual constatou-se no gênero feminino 15,1% são inativos, 28,8% moderadamente ativo, 34,2% ativo, 21,9% muito ativo, sendo que no IMC para o mesmo gênero 84,9% normal, 12,3% com sobrepeso, 2,7% obeso, comparado a tabela Cole et al, para o IMC. Em relação ao gênero masculino apresentou-se na NAFH 4,1% inativo, 10,8 % moderadamente ativos, 32,4% ativo, 52,7% muito ativo. No IMC a porcentagem foi de 89,2% normal, 9,5% sobrepeso e 1,4% obesidade.

Tabela 1 – Classificação do NAFH do gênero masculino

CLASS_NAFH	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
inativo	3	4,1	4,1	4,1
moderadamente ativo	8	10,8	10,8	14,9
ativo	24	32,4	32,4	47,3
muito ativo	39	52,7	52,7	100,0
Total	74	100,0	100,0	

Tabela 2 – Classificação do NAFH do gênero feminino

CLASS_NAFH	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
inativo	11	15,1	15,1	15,1
moderadamente ativo	21	28,8	28,8	43,8
ativo	25	34,2	34,2	78,1
muito ativo	16	21,9	21,9	100,0
Total	73	100,0	100,0	

Relacionando o NAFH com o IMC do gênero feminino verificou-se que 90,9% de inativos, apresentaram o IMC normal, 9,1% de sobrepeso, 90,5% de moderadamente ativo são normais e 9,5% tem sobrepeso, 92% de ativos são normais e 8% tem sobrepeso. 62,5% muito ativo são normais, 25% com sobrepeso e 12,5% tem obesidade, fazendo a mesma relação só que com o gênero masculino foi de 100% de inativos normais, 62,5% de moderadamente normais, 25% com sobrepeso e 12,5% obesidade, 95,8% ativo são normais e 4,2% tem sobrepeso, 89,7% de muito ativo são normais e 10,3% tem sobrepeso. Que a maioria foram ativos com 34,8% e apenas 15,1% apresentam-se inativos. Portanto o estudo apontou que a adoção de hábitos saudáveis de vida, principalmente a prática de atividade física visando à promoção da qualidade de vida na fase adulta.

Tabela 3 – Classificação do NAFH e IMC do gênero feminino

		CLASS_IMC			
		normal	sobrepeso	obesidade	Total
inativo	Count	10	1	0	11
	% within CLASS_NAFH	90,9	9,1	0,0	100,0
moderadamente ativo	Count	19,0	2,0	0,0	21,0
	% within CLASS_NAFH	90,5	9,5	0,0	100,0
ativo	Count	23,0	2,0	0,0	25,0
	% within CLASS_NAFH	92,0	8,0	0,0	100,0
Muito ativo	Count	10,0	4,0	2,0	16,0
	% within CLASS_NAFH	62,5	25,0	12,5	100,0

	Count	62,0	9,0	2,0	73,0
	% within CLASS_NAFH	84,9	12,3	2,7	100,0

Tabela 4 – Classificação do NAFH e IMC do gênero masculino

		CLASS_IMC			
		normal	sobrepeso	obesidade	Total
inativo	Count	3	0	0	3
	% within CLASS_NAFH	100,0	0,0	0,0	100,0
moderadamente ativo	Count	5,0	2,0	1,0	8,0
	% within CLASS_NAFH	62,5	25,0	12,5	100,0
ativo	Count	23,0	1,0	0,0	24,0
	% within CLASS_NAFH	95,8	4,2	0,0	100,0
Muito ativo	Count	35,0	4,0	0,0	39,0
	% within CLASS_NAFH	89,7	10,3	0,0	100,0
	Count	66,0	7,0	1,0	74,0
	% within CLASS_NAFH	89,2	9,5	1,4	100,0

A partir dos resultados obtidos neste estudo, destacam-se as seguintes discursões:

Vários estudos sobre os níveis de atividade física em diversas idades mostram que os homens tendem a ser mais ativos do que as mulheres. Sallis (1993) relatou que a diferença entre sexos varia de 15 a 25% na idade escolar. Os resultados desse estudo corroboram os dados encontrados na literatura, em que os meninos mostraram-se mais ativos do que as meninas, com uma diferença de 15%.

Fazendo-se uma comparação com um estudo realizado na cidade de Santa Catarina por SILVA et al (2008), a prevalência de excesso de peso corporal foi maior nos rapazes quando comparados às moças (12,7% vs 7,9%, $p < 0,001$). Já no nesse estudo constatou-se que o excesso de peso corporal foi maior nas moças do que nos rapazes. Em relação à atividade física, 21% dos rapazes e 37% das moças foram classificados como pouco ativos ($p < 0,001$), neste estudo foi constatado que 28,8% de moças e 10,8% de rapazes foram classificados como moderadamente ativos. Sendo que a maioria dos indivíduos do sexo masculino foram classificados como muito ativos e a maioria do sexo feminino foram classificados como ativos.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Tentativas têm sido feitas para melhorar a qualidade de vida principalmente no meio escolar, através do aumento do conhecimento e da prática de atividades físicas. Sabe-se, contudo, que estas medidas, embora importantes, não são tão eficazes, pois a interferência dos meios de comunicação verbais, escritos e principalmente visuais, no dia-a-dia dos indivíduos principalmente se tratando de adolescentes, evidencia a necessidade de se manter em forma esteticamente se preocupando basicamente no visual sem preocupar-se com a alimentação. Isto supera qualquer tentativa de fazer com que o adolescente tenha um comportamento físico ativo e uma alimentação mais saudável possível.

Assim, verifica-se a necessidade de reforçar as informações em todos os meios de comunicação de forma mais atraente, fazendo com que o adolescente entenda a necessidade de valorizar o hábito da prática de atividade física como indispensável à vida saudável.

A intervenção dos pais na infância e também na fase da adolescência é indispensável para que ocorram mudanças nos hábitos de vida das adolescentes. Os pais precisam saber se a alimentação do seu filho está adequada e orientando a uma boa alimentação e atividades físicas para que não haja complicações fisiológicas cumulativas, como obesidade, que vão se manifestar já na infância, a partir da adolescência, ou até mesmo na vida adulta. Portanto os hábitos saudáveis de vida, principalmente a prática de atividade física visa à promoção da qualidade de vida na fase adulta.

REFERÊNCIAS

Dietz, W. H. (1994). Critical periods in childhood for the development of obesity. **American Journal of Clinical Nutrition**, 59(5), 955-959.

Guedes, D. P. & Guedes, J. E. (1995) Aptidão física relacionada à saúde de crianças e adolescentes: avaliação referenciada por critérios. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, 1(2),27-38.Hamill, P. V.; Drizd,

Haskell WL, Kiernan M. **Methodologic issues in measuring physical activity and physical fitness when evaluating the role of dietary supplements for physically active people**. Am J Clin Nutr 2000;72:541s-50s.

Nahas MV. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 2a ed. Londrina: Midiograf, 2001.