



ESTADO NUTRICIONAL E NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DE ADOLESCENTES

Heloyse Elaine Gimenes Nunes ¹
Tamir Freitas Fagundes²

PALAVRAS-CHAVE: estado nutricional 1; atividade física 2; adolescentes 3;

INTRODUÇÃO

A modernização provocou alterações nos hábitos de vida das pessoas que por consequência destes, resultaram em modificações da composição corporal. Estes hábitos estão relacionados a redução da necessidade de se expor a esforços físicos, a partir da mecanização do trabalho, introdução de tecnologias, etc (GUEDES; GUEDES, 2003). Todo este quadro resultou em elevação do número de pessoas sedentárias em todas as idades e alterações da composição corporal decorrente da má alimentação.

Logo, tornou-se um problema de saúde pública e ainda de alto custo (PELEGRINI; PETROSKI, 2009). Entretanto, este custo pode ser minimizado com ações preventivas e de promoção de saúde. Considera-se relevante que estas ações sejam realizadas principalmente na infância e adolescência, visto que além de serem fases decisivas na formação do indivíduo saudável, é neste período que se formam os hábitos que irão perdurar pelas fases seguintes.

O presente estudo tem como objetivo avaliar o estado nutricional e os níveis de atividade física de adolescentes de uma escola municipal de Campo Grande e associar os valores de IMC ao nível de atividade física.

METODOLOGIA

Trata-se de um estudo transversal de caráter descritivo e diagnóstico. A escola foi selecionada por conveniência. A amostra foi composta por 169 alunos do ensino fundamental (do período matutino e vespertino), sendo 85 do sexo masculino e 84 do sexo feminino, entre 11 e 16 anos que obtiveram a autorização por escrito dos pais para realizarem a avaliação.

Os instrumentos utilizados foi uma balança digital da marca Taylor com precisão de 100 gramas e trena inelástica de fibra de vidro da marca Lufkin. caracterizado pela fórmula $\text{peso}(\text{kg})/\text{estatura}(\text{m})^2$. A classificação do estado nutricional seguiu o recomendado pela OMS (2006) que apresenta o IMC/idade e estratificado por sexo, com os seguintes pontos de corte dos escore Z e seus respectivos diagnósticos nutricionais: < Escores z -2 : IMC baixo para idade; \geq Escore z -2 e \leq Escore z +1: IMC adequado ou Eutrófico; > Escore z +1 e < Escore z +2: Sobrepeso; > Escore z +2: Obesidade.

Para avaliar o nível de atividade física, aplicou-se o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ), utilizou-se as classificações de acordo com as recomendações do próprio questionário: muito ativo, ativo, irregularmente ativo A, irregularmente ativo B e sedentário.

As análises estatísticas foram realizadas no software Statistical Package for the Social Science (SPSS) for Windows 12.0, com análises descritivas e os testes Qui-Quadrado e U Mann-Whitney.

ANÁLISE E DISCUSSÃO

No diagnóstico nutricional encontrou-se que 67,5% dos adolescentes eram eutróficos, 2,4% com baixo IMC para a idade, 21,3% com sobrepeso e 8,8% classificados como obesos. Ao comparar os valores de baixo peso e sobrepeso/obesidade, observa-se que o percentual de sobrepeso e obesidade é quase nove vezes maior do que o percentual de baixo IMC. Tal fato procede com o encontrado na literatura, sobre a inversão da prevalência do baixo peso para um peso elevado.

A Pesquisa de Orçamentos Familiares- POF realizada pelo IBGE (BRASIL, 2010b) para a região urbana do Centro-Oeste mostrou valores semelhantes aos encontrados no presente estudo, para indivíduos eutróficos encontrou-se 70,7%, para indivíduos de baixo IMC 2,8%, e ainda um percentual de 22% para sobrepeso e obesidade. Se comparados com os dados da Pesquisa Nacional sobre Saúde e Nutrição realizado em 1989, observamos que realmente houveram modificações no estado nutricional dos adolescentes, visto o aumento de sobrepeso e obesidade registrados.

Em relação ao nível de atividade física encontrou os seguintes valores: 44,3% são muito ativos, 45% ativos, 5,9% irregularmente ativo A, 3,6% irregularmente ativo B e 1,2% sedentário. Segundo um estudo realizado pelo Ministério da Saúde (BRASIL, 2010a), que foi realizado nas 26 capitais e Distrito Federal, encontrou prevalência de inatividade física (sedentarismo) de 13,4% em Campo Grande (MS). Entretanto vale ressaltar que este estudo foi realizado em população acima ou igual a 18 anos, e ainda que este percentual aumentou com a idade e escolaridade.

Ainda o mesmo estudo, demonstrou um percentual de aproximadamente 47% para jovens com níveis de atividade física acima do esperado em Campo Grande, dados muito abaixo do encontrado neste estudo 89,3%. A discrepância do valor encontrado no presente estudo pode ser justificada pela faixa etária da população ser menor, a OMS relata diminuição na prática da atividade física com o aumento da idade. E ainda observa-se que quanto maior a renda e a escolaridade, menor a frequência do nível de atividade física. Ou podem ainda ser apenas a representação da realidade desta amostra, visto que há variações de resultados de acordo a localidade.

A associação entre o IMC e nível de atividade física foi realizada por meio do Teste Qui-Quadrado, contudo o resultado deste demonstrou que não houve associação entre as variáveis, assim como no estudo de Enes et al. (2009). Ao comparar com outros estudos que associaram estas variáveis, encontrou-se diferentes resultados. Enquanto no estudo de Pelegrini e Petroski (2009) apresentar baixo peso estava associado à inatividade física, no estudo de Periotto (2010), constatou-se quanto menor for o nível de atividade física, mais elevado será o peso corporal. Por fim, em vista da diversidade de resultados encontrados, acredita-se que ainda, é difícil traçar um perfil entre a associação da atividade física e estado nutricional, visto que há muitas variáveis que podem influenciar na determinação do nível de atividade física. Logo, nem sempre indivíduos não considerados ativos como o recomendado, apresentam IMC elevado para a idade. Situação esta que era acreditada como hipótese inicial no presente estudo.

CONCLUSÕES

Por fim, conclui-se que estudos que objetivam identificar variáveis (neste caso, estado nutricional e atividade física) que podem determinar o estado de saúde do indivíduo,

principalmente nas idades de desenvolvimento como a infância e adolescência, são relevantes no sentido de retratar os principais riscos e incentivar medidas de prevenção, promoção e intervenção a fim de minimizar conseqüências para a vida adulta.

Entretanto, há fatores limitantes nestes estudos, como as controvérsias entre resultados e metodologias, o que dificulta algumas comparações, principalmente na questão da atividade física. Além de que as ações de intervenção tem se mostrado pouco efetivas nas modificações dos níveis de atividade física, visto que sua efetividade está associada ao melhor conhecimento dos fatores determinantes. E ainda ressalta-se a importância destes estudos isolados, visto que diante das diversas características populacionais mesmo dentro de uma região, é necessária aproximação destas diferentes realidades, para este aprofundamento do conhecimento e aproximação de uma intervenção efetiva.

REFERENCIAS

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. VIGITEL Brasil 2009: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico. Brasília: Ministério da Saúde; 2010a. Disponível em: <http://portal.saude.gov.br/portal/saude/profissional/area.cfm?id_area=1521> Acesso em: 23 Nov. 2010.

BRASIL. Pesquisa de Orçamentos Familiares 2009. Rio de Janeiro: IBGE, 2010b. Disponível em: <http://www.ibge.gov.br/home/mapa_site/mapa_site.php#download>. Acesso em: 23 Nov. 2010.

ENES, C. C.; PEGOLO, G. E.; SILVA, M. V. da. Influência do consumo alimentar e do padrão de atividade física sobre o estado nutricional de adolescentes de Piedade, SP. **Revista Paulista de Pediatria**, v. 27, n. 3, p. 265-71, 2009.

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

PELEGRINI, A.; PETROSKI, E.L. Inatividade física e sua associação com estado nutricional, insatisfação com a imagem corporal e comportamentos sedentários em adolescentes de escolas públicas. *Revista Paulista de Pediatria*, v. 27, n. 4. São Paulo, 2009 . Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0103-05822009000400004&script=sci_abstract&tlng=pt>. Acesso em: 24 nov. 2010.

PERIOTO, J.F.M. RELAÇÃO ENTRE NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA, ESTADO NUTRICIONAL E CLASSE ECONOMICA DE ESCOLARES. 2010. 64f. Monografia apresentada a Universidade Estadual de Maringá para obtenção do título de licenciatura em Educação Física.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). WHO Child Growth Standards: Length/height-for-age, weight-for-age, weight-for-length, weight-for-height and body mass index-for-age. Methods and development. WHO (nonserial publication). Geneva, Switzerland: WHO, 2006.

¹ Pós graduanda em Treinamento Funcional, Universidade Gama Filho, heloyse.gimenes@hotmail.com 1.

² Mestre em Ciências do Movimento Humano, Universidade Federal de Mato Grosso do Sul, tamir1160@hotmail.com 2.