

**NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA, ÍNDICE DE ADIPOSIDADE CORPORAL E SUA RELAÇÃO COM O ESTILO DE VIDA DE ADOLESCENTES DO MUNICÍPIO DE MILAGRES, CEARÁ**

João Paulo da Silva Maciel<sup>1</sup>, João Marcos Ferreira de Lima Silva<sup>2</sup>, Joelio Lormira Feitosa<sup>3</sup>  
 Douglas Leão Lopes Torres<sup>3</sup>, Valesca Leão Jacinto Torres<sup>4</sup>

**RESUMO**

O objetivo deste estudo foi de avaliar o nível de atividade física, o índice de adiposidade corporal e sua relação com o estilo de vida de adolescentes do ensino médio da Escola Estadual de Educação Profissional Irma Ana Zélia da Fonseca (EP) de Milagres, Ceará. O estudo tratou-se de uma pesquisa de cunho quantitativo, descritivo exploratório, de campo com delineamento de corte transversal. Sendo assim a amostra foi constituída de (n=133) adolescentes de ambos os sexos, sendo que foram pesquisados (n=73) adolescentes do sexo masculino e (n=60) adolescentes do sexo feminino. Os instrumentos utilizados foram questionário para avaliar o nível de atividade física, uma avaliação antropométrica para medir a altura e o perímetro de quadril e um questionário para avaliar o estilo de vida. Foi feita análise estatística realizada no pacote estatístico SPSS versão 20.0, sendo utilizados os recursos de estatística descritiva (frequência, média, desvio padrão, percentual). Os resultados da pesquisa mostram que houve diferença bastante significativa entre os gêneros, sendo no gênero masculino (26,0%) com o percentual baixo, (46,6%) com o percentual de gordura ideal, (19,2%) acima da média, (8,2%) com o percentual muito elevado. No gênero feminino tiveram (20,0%) com o percentual baixo, (41,7%) com o percentual de gordura ideal (25,0%) acima da media, (13,3%) com o percentual muito elevado. Concluiu-se que com os dados analisados houve uma relação considerável de risco a saúde no que se refere a risco moderado de ambos os sexos, demonstrando uma alerta para o sobrepeso e obesidade acarretando risco de doenças crônico-degenerativas.

**Palavras-chave:** Atividade física. Adiposidade corporal. Estilo de vida.

1-Especialista em Educação Física Escolar e Fitness, Centro Integrado de Tecnologia e Pesquisa, Faculdade Nossa Senhora de Lourdes, Porto Seguro, Bahia, Brasil; Graduado em Educação Física, Centro Universitário Dr. Leão Sampaio - UNILEÃO, Brasil.

**ABSTRACT**

Level of physical activity, body adiposity index and its relationship with the lifestyle of adolescents from the municipality of miracles, Ceará.

The objective of this study is to evaluate the level of physical activity, the body adiposity index and its relationship with the lifestyle of high school adolescents of the state School of professional education Irma Ana Zélia da Fonseca (EP) of miracles, Ceará. The study was a quantitative, descriptive, exploratory research of a field with a cross-sectional design. Thus, the sample consisted of (n = 133) Adolescents of both sexes and were surveyed (n = 73) male adolescents and (n = 60) female adolescents. The instruments used were a questionnaire to evaluate the level of physical activity, an anthropometric assessment to measure the height and the hip perimeter and a questionnaire to assess the lifestyle. Statistical analysis was performed in the statistical package SPSS version 20.0, using descriptive statistics resources (frequency, mean, standard deviation, percentage). The results of the research show that there was a significant difference between genders, being in males (26.0%) Low percentage, (46.6%) With the ideal fat percentage, (19.2%) Above average, (8.2%) With the very high percentage. Female gender had (20.0%) Low percentage, (41.7%) With the ideal fat percentage (25.0%) Above average, (13.3%) With the very high percentage. It was concluded that with the data analyzed there was a considerable relationship of health risk in relation to moderate risk of both sexes, demonstrating an alert for overweight and obesity causing risk of chronic degenerative diseases.

**Key words:** physical activity. Body adiposity. lifestyle.

2-Mestre em Cineantropometria, Centro Universitário Dr. Leão Sampaio - UNILEÃO, Juazeiro do Norte, Ceará, Brasil.

## INTRODUÇÃO

No Brasil, a prevalência de obesidade e sobrepeso é considerada um problema de saúde pública.

Ao longo do tempo a mudança no estilo de vida vem sendo acarretado com o avanço da modernidade e a tecnológico, sendo assim as pessoas em geral, vêm se tornando mais sedentárias por acometimento de vários fatores relacionados ao melhor estado de saúde do indivíduo (Farias e Petroski, 2013).

Neste contexto esses fatores são citados como sendo, a nutrição, atividade física, comportamento preventivo, relacionamentos e stress, que parecem estar ligadas significativamente com a longevidade e o melhor padrão de estilo de vida.

No entanto esses fatores influenciam significativamente no índice de adiposidade corporal diminuindo deste modo o índice de sedentarismo que existem no Brasil (Farias e Petroski, 2013).

Conforme abordado, o sedentarismo é uma epidemia que contribui diretamente para o surgimento de doenças como diabetes, hipertensão, diversas formas de câncer, osteoporose, sobrepeso e a obesidade (Petroski e colaboradores, 2015).

A prática regular de atividade física é considerada um importante aspecto para a manutenção do estado de saúde, a prática de atividade física está ligada ao estilo de vida escolhido pelo indivíduo.

Tais hábitos dependem de uma série de fatores ambientais, sociais, demográficos e culturais que podem desencadear no comportamento individual uma boa conduta de saúde (Matsudo, 2015, Matsudo e colaboradores, 2016).

Diversos métodos vêm sendo criados com a finalidade de monitorar e entender este comportamento, entre eles, o questionário IPAQ (Questionário Internacional de Atividade Física) vem sendo aplicado no intuito de controlar o nível de atividade física e associado ao método antropométrico contribui significativamente na detecção da progressão da transição nutricional (Matsudo, 2015).

Constantemente diversas técnicas vêm sendo desenvolvidas com o intuito de estipular o excesso de gordura corporal, dentre eles se destacam o Índice de Adiposidade Corporal (IAC), (Heyward, 2014).

O IAC surgiu nos Estados Unidos no ano de 2011, quando Bergman e

colaboradores utilizando apenas as medidas de circunferência do quadril e a altura, propuseram esse novo método que reflete o percentual de gordura corporal tanto para homens quanto mulheres de diferentes etnias (Gonçalves e colaboradores, 2014).

Considerando as informações, os índices de sobrepeso e obesidade têm crescido de forma assustadora em diversos países industrializados e em desenvolvimento, o que tem tornado o controle da quantidade de massa gorda, uma das principais preocupações de vários órgãos de saúde pública (Organização, 2013).

Desta maneira, cada vez mais o sobrepeso e a obesidade vêm chamando a atenção da comunidade científica, por se mostrar uma doença grave, multifacetada e de genética complexa (Brasil, 2002).

O Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) em pesquisa de orçamentos familiares (POF) constataram que o excesso de peso já atinge 38,8 milhões de brasileiros adultos, dos quais 10,5 milhões são considerados obesos.

Outro fato importante observado na pesquisa, é que nas áreas rurais, o excesso de peso já representa 21% na região Nordeste, 40% no Sul, ficando entre 28 e 34% nas demais regiões rurais (Amorim e colaboradores, 2014, Gonçalves e colaboradores e colaboradores, 2014).

Estes aspectos relacionados à composição corporal podem influenciar constantemente no estilo de vida dos adolescentes, acarretando desempenho satisfatório ou não no aprendizado (Melin e Araújo, 2012).

Mediante este assunto torna-se importante relatar que o estilo de vida corresponde ao conjunto de ações habituais que refletem as atitudes, os valores e as oportunidades das pessoas, essas ações têm grande influência na saúde geral e no estilo de vida de todos os indivíduos (Nahas, 2009).

De acordo com Nahas (2009), o estilo de vida passou a ser considerado fundamental na promoção da saúde e redução da mortalidade por todas as causas.

Portanto para a maior parte da população, os maiores riscos para a saúde e o bem-estar advêm do próprio comportamento individual, resultante tanto da informação e da vontade da pessoa, como também das oportunidades e barreiras sociais presentes.

O estilo de vida moderno, principalmente nas grandes cidades, tende a

contribuir para o sedentarismo e obesidade da população (Gonçalves e colaboradores, 2015).

Nesse aspecto temos como problemática as seguintes interrogações: Como o nível de Atividade Física e o índice de adiposidade corporal, pode influenciar no estilo de vida dos adolescentes do ensino médio?

Neste contexto o respectivo estudo se torna relevante, pois a pesquisa em torno do nível de atividade física, o índice de adiposidade corporal, buscando uma relação com estilo de vida, pode influenciar na qualidade de vida dos adolescentes e acarretar problemas de saúde.

Sendo assim o objetivo do estudo foi de avaliar o nível de atividade física, o índice de adiposidade corporal e sua relação com o estilo de vida de adolescentes do ensino médio da Escola Estadual de Educação Profissional Irma Ana Zélia da Fonseca (EP) de Milagres, Ceará.

## MATERIAIS E MÉTODOS

O presente estudo é parte de um levantamento de pesquisa quantitativa, descritiva-exploratória, de campo com delineamento de corte transversal, pois serão feitos levantamentos bibliográficos e questionamentos a fim de descrever o porquê

da questão do problema (Marconi e Lakatos, 2010).

Para o referido estudo a população foi composta por adolescentes do ensino médio da Escola Estadual de Educação Profissional Irma Ana Zélia da Fonseca (EP) de Milagres, Ceará, Brasil.

A seleção da amostra para participação foi realizada por meio das amostragens não probabilística por conveniência e intencional.

A amostragem não probabilística por conveniência leva em consideração que a seleção da unidade amostral pesquisa é mais facilmente acessível (Marconi e Lakatos, 2010).

Já a intencional mostra que os indivíduos pesquisados são selecionados de modo a ser mais próximo do valor médio das variáveis da população (Thomas, Nelson, Silverman, 2012).

Sendo assim a amostra foi constituída de (n=133) adolescentes que equivale a (100%) dos jovens de ambos os sexos, sendo que foram pesquisados (n=73) correspondentes a 54,9% dos adolescentes do sexo masculino e (n=60) equivalente a 45,1% dos adolescentes do sexo feminino como demonstra a tabela 1.

**Tabela - 1** Estatística descritiva da variável sexo (frequência, percentual).

Sexo	Freq.*	%**
Masculino	73	54,9
Feminino	60	45,1
Total	133	100,0

**Legenda:** \*Freq.= Frequência - \*\*% = Percentual; Fonte: Pesquisa 2018.

Foi utilizado como instrumento um questionário para o envolvimento com atividade física em função do sexo e um para avaliar o nível de atividade física, uma avaliação antropométrica para medir a altura e o perímetro de quadril e um questionário para avaliar o estilo de vida.

Para avaliar o nível de atividade física foi utilizado o Questionário Internacional de Atividade Física-IPAQ (versão curta) composto por oito questões que permite estimar o nível habitual de prática de atividades físicas, através da frequência, duração e intensidade de variadas atividades, a partir da referência a uma semana comum do cotidiano do indivíduo.

Para a avaliação antropométrica: resultantes das medidas de estatura e do

perímetro de quadril foram utilizados o estadiômetro (200 cm) da marca Sanny respectivamente e uma fita métrica da mesma marca para avaliar o Índice de adiposidade corporal (IAC).

Para avaliar o estilo de vida (QV): Utilizou-se o questionário do Pentágulo do Bem-estar, considerando aspectos relacionados à nutrição (NUT), atividade física (AF), comportamentos preventivos (CP), relacionamentos (REL) e controle do estresse (CE).

Para tanto, considerou-se a seguinte escala: 0 e 0,99 = escore negativo, 1 e 1,99 = escore regular e 2 e 3 = escore positivo.

Os procedimentos constituíram-se dentro dos padrões éticos legais referentes à

pesquisa com seres humanos da resolução 446/12.

A proposta de estudo foi submetida à apreciação ao comitê de ética em pesquisa do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio e aprovado sob o número 1.067.456.

O estudo seguiu a seguinte ordem: Inicialmente foi feito contato e pedido a autorização para a participação no estudo, mediante a assinatura de um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido de acordo com o Ministério da Saúde.

Logo após Procedera-se a coleta com a realização para a aplicação do questionário e avaliação física para a coletas das medidas antropométricas.

No dia da coleta de dados, os participantes responderam inicialmente ao IPAQ (versão curta) e o questionário para avaliar o estilo de vida. Em seguida, foram orientados sobre os procedimentos de coleta da estatura e do perímetro de quadril.

Para análise dos dados coletados as informações obtidas foram armazenadas em um banco de dados no programa da Microsoft Office Excel 2010 e cada participante foi

cadastrada segundo um número codificador. A análise estatística foi realizada no pacote estatístico SPSS versão 20.0. Sendo utilizados os recursos de estatística descritiva (frequência, média, desvio padrão, percentual).

Para avaliação da medida de significância estatística foi utilizado o teste “t” de student adotando  $p < 0,05$ , verificando as diferenças significativas entre as classificações das respostas dos indivíduos em função do nível de Atividade Física.

Os dados foram apresentados em forma de tabelas com o objetivo de descrever detalhadamente todas as informações coletadas.

## RESULTADOS

Os resultados desta pesquisa mostram dados relevantes sobre o nível de atividade física, índice de adiposidade corporal e sua relação com o estilo de vida de adolescentes do ensino médio da Escola Estadual de Educação Profissional Irma Ana Zélia da Fonseca (EP) de Milagres, Ceará, Brasil.

**Tabela 2 - Distribuição geral da amostra referente ao envolvimento com atividade física em função do sexo.**

Variável	Categorias	Masculino		Feminino		T p
		n	%	n	%	
Nível de atividade (AF) há um ano	Mais envolvido do que hoje	22	30,1	15	25,0	0,25
	Tão envolvido quanto hoje	33	45,2	27	45,0	
	Menos envolvido que hoje	18	24,7	18	30,0	
Nível de atividade (NAF)	Excelente	8	11,0	5	8,3	0,41
	Bom	50	68,5	40	66,7	
	Regular	11	15,1	13	21,7	
	Ruim	4	5,5	2	3,3	
Envolvido com Atividade Física	Não sou ativo fisicamente, mas tenho a intenção de me tornar nos próximos seis meses.	12	16,4	17	28,3	0,31
	Sou ativo fisicamente no momento, não de maneira regular.	22	30,1	14	23,3	
	Sou ativo fisicamente de maneira regular.	6	8,2	9	15,0	
	Participo regularmente de atividades físicas por mais de seis meses	33	45,2	20	33,3	

**Legenda:** AF = atividade física- NAF = Nível de atividade física – p= prevalência da associação estatisticamente significativa considerando  $p < 0,05$  a partir do Teste t de student; Fonte: Pesquisa 2018.

De acordo com a tabela 2 em relação ao envolvimento com atividades físicas, destaca-se as prevalências do envolvimento com atividade física estando estratificadas por sexo, em cada uma das categorias das diversas variáveis analisadas.

Os resultados mostram que com relação ao nível de atividade física (AF) há um ano, no sexo masculino 30,1% estão mais envolvidos com a prática de atividade física do que hoje, 45,2% encontram-se tão envolvidos

quanto hoje e 24,7% afirmaram estar menos envolvido do que hoje.

Já para o sexo feminino 25,0% estão mais envolvidos com a prática de atividade física do que hoje, 45,0% encontram-se tão envolvidos quanto hoje e 30,0% afirmaram estar menos envolvido do que hoje.

Com relação à Percepção do Nível de atividade (NAF) os resultados mostram que 11,0% dos adolescentes do sexo masculino apresentaram uma “Excelente”, 68,8% “Boa”,

15,1% “Regular” e 5,5% “Ruim”, sendo esta uma pequena parcela. Já no sexo feminino foi de 8,3% “Excelente”, 66,7% “Boa”, 21,7% “Regular” e 3,3% “Ruim”.

Com relação a variável envolvimento com atividade física a maior prevalência apresentada pelo sexo masculino foi de 45,2% “participo regularmente de atividades físicas por mais de seis meses” e o menor resultado obtido foi de 8,2% “Sou ativo fisicamente de maneira regular”.

Os resultados para o sexo feminino foram de 33,3% “participo regularmente de atividades físicas por mais de seis meses” e o

menor resultado obtido foi de 15,0% “Sou ativo fisicamente de maneira regular”.

Conforme a tabela 3 acima, dados referentes à análise dos níveis de atividade física, considerando o questionário (IPAQ). Observou-se que entre o sexo masculino, 12,3% dos universitários são “fisicamente muito ativos”; 58,9% são “fisicamente ativos”; 23,3% “insuficientemente ativos” e 5,5% sedentários.

Já com relação ao gênero feminino percebe-se que 10,0% dos universitários são “fisicamente muito ativos”; 28,3% são “fisicamente ativos”; 48,3% “insuficientemente ativos” e 13,3% sedentários.

**Tabela 3** - Distribuição da análise estatística quanto Nível de Atividade Física (IPAQ) em função do sexo relativa à amostra geral de (n=133).

Classificação	Masculino		Feminino		T
	n	%	n	%	
Sedentário	4	5,5	8	13,3	0,38
Nível de Atividade Física (NAF)	17	23,3	29	48,3	
Insuficientemente ativo	43	58,9	17	28,3	
Fisicamente ativo	9	12,3	6	10,0	
Fisicamente Muito Ativo	73	100	60	100	
Total					

**Legenda:** NAF = Nível de atividade física – p= prevalência da associação estatisticamente significativa considerando  $p < 0,05$  a partir do Teste t de student; Fonte: Pesquisa 2018.

**Tabela 4** - Valores de média e desvio padrão dos componentes, nutrição, atividade física, comportamento preventivo, relacionamentos e controle do stress de ambos os sexos (n=133).

Categorias	X	DP	t (p)
Nutrição "A"	2,2	1,1	0,01**
Nutrição "B"	1,8	0,7	0,01**
Nutrição "C"	2,6	0,0	0,00**
Atividade Física "D"	1,7	0,6	0,02**
Atividade Física "E"	1,1	0,4	0,01**
Atividade Física "F"	2,1	1,0	0,00**
Comportamento preventivo "G"	0,4	0,0	0,00**
Comportamento preventivo "H"	1,8	0,7	0,01**
Comportamento preventivo "I"	2,9	1,9	0,01**
Relacionamentos "J"	2,4	1,4	0,00**
Relacionamentos "K"	1,8	0,7	0,00**
Relacionamentos "L"	2,0	1,0	0,00**
Controle do stress "M"	2,7	1,7	0,01**
Controle do stress "N"	0,8	0,1	0,01**
Controle do stress "O"	2,1	1,1	0,00**

**Legenda:** \*X=Média – Dp=Desvio Padrão -t=Teste de correlação de Student – p= Prevalência do teste; Fonte: Pesquisa 2018.

Os dados que estão expostos na Tabela 4 estão relacionados às médias dos escores dos componentes da qualidade de vida.

O componente da Nutrição obteve no item B escores médios negativos (1,8); o envolvimento com a prática de Atividade Física mostrou escores negativos nos itens D (1,7) e

E (1,1); O Comportamento Preventivo mostrou escore negativo na questão G (0,4) e H (1,8); na questão relacionada ao relacionamento, os sujeitos investigados mostraram escores positivos nas médias dos itens J (2,4) e L (2,0). Na observação do Controle do Stress constatou-se escore negativo na questão N (0,8).

**Tabela 5** - Distribuição da análise estatística quanto ao índice de adiposidade corporal (IAC) em função do sexo relativa à amostra geral de (n=133).

	Masculino		Feminino		Teste "t"
	n	%	n	%	p
Baixo	19	26,0	12	20,0	0,7
Ideal	34	46,6	25	41,7	
Acima da Média	14	19,2	15	25,0	
Muito elevado	6	8,2	8	13,3	
Total	73	100,0	60	100,0	

**Legenda:** \*Freq.=Frequência - %=Percentual - p=Prevalência.

Na tabela 5 relacionada com o Índice de adiposidade corporal, observamos que houve diferença bastante significativa entre os gêneros.

Sendo no gênero masculino 26,0% com o percentual baixo, 46,6% com o percentual de gordura ideal, 19,2% acima da média, 8,2% com o percentual muito elevado.

No gênero feminino tiveram 20,0% com o percentual baixo, 41,7% com o percentual de gordura ideal, 25,0% acima da média, 13,3% com o percentual muito elevado.

## DISCUSSÃO

Conforme a tabela 2, observou-se que com relação ao envolvimento com atividade física não indicou grandes diferenças entre o gênero masculino e feminino, ou seja, foram praticamente semelhantes os resultados, entretanto os adolescentes obtiveram os resultados no nível de atividade física (bom) para ambos os gêneros.

Sendo assim, o diferente estilo de vida dos adolescentes pesquisados a relação do nível socioeconômico influenciou de maneira significativa no nível de atividade física, que se manteve praticamente semelhante.

Analisando a classificação com o envolvimento com atividade física mostrou que entre os adolescentes pesquisados a prevalência maior consistiu entre o gênero masculino que tiveram melhores indicadores quando comparados o envolvimento com atividade.

Perceber no teste t de student aplicado, que ambas as variáveis analisadas demonstraram haver diferença significativa entre as médias obtidas, mediante estes achados os resultados demonstram que não houve correlação significativa entre as médias das variáveis, não apresentando diferenças significativas diante o estudo.

Pode-se observar estudos que apresentaram associações entre nível de

atividade física, níveis de fatores psicossociais e demográficos, tais como nível de escolaridade, raça, renda, estado conjugal, tipo de ocupação, pertencimento a grupos de praticantes de exercícios físicos, isolamento social, satisfação com a vida, percepção da saúde, entre outros aspectos (Buss e Pellegrini Filho, 2017; Kiss e Dal'Molin, 2017).

Em um estudo realizado por Baretta e colaboradores, (2017) que analisou a associação entre o nível de atividade física e as variáveis sociodemográficas e de trabalho.

As variáveis sexo e situação conjugal apresentaram associação significativa com o NAF ( $p < 0,05$ ), sendo mais ativos os sujeitos do sexo masculino (70,0%) corroborando os resultados desta pesquisa (Buss e Pellegrini Filho, 2017).

Percebe-se no teste t de student aplicado, que o "p" valor para o nível de atividade física foi de ( $p = 0,38$ ) deste modo isso implica dizer que houve diferença significativa entre as médias obtidas, sendo assim os resultados demonstram que não houve correlação significativa entre as médias das variáveis, não apresentando diferenças significativas das variáveis independentes.

Conforme os resultados da tabela 03 a priori demonstra que mediante os resultados obtidos observa-se que os percentuais dos níveis de Atividade Física demonstram que a grande maioria dos universitários pesquisados estão classificados como fisicamente ativos e fisicamente muito ativos, sendo que uma pequena parcela se apresenta com um baixo nível de atividade física e sedentários.

A prática regular de atividade física apresenta uma relação inversa com risco de doenças crônicas degenerativas e tem um efeito positivo no estilo de vida e em outras variáveis psicológicas. Para tanto, tem sido dada ênfase à redução do sedentarismo, mediante planos de adoção de atividade física regular para melhoria da saúde individual e

coletiva (Weineck, 2003, Santos e Alves, 2014).

De acordo com Lima (2013), estudos epidemiológicos têm evidenciado os efeitos positivos da atividade física na saúde. Ela evita doenças crônico-degenerativas, diminui dores lombares e ansiedade e melhora o controle de doenças respiratórias.

No estudo realizado por Rodrigues (2015) com escolares em uma cidade no interior do estado de Mato Grosso pode-se perceber que os escolares avaliados nesse estudo estão com baixos índices de atividade física, e que a maioria se encontra acima do peso ideal, apresentando grandes riscos de desenvolver doenças crônicas degenerativas, especialmente, doenças cardíacas.

Dois estudos ressaltaram que os fatores: tempo sentado, nível de atividade física, composição corporal e relação cintura quadril, estão ligados diretamente aos resultados negativos encontrados na referida pesquisa (Andrade, 2001, Pate e colaboradores, 2015).

O período da adolescência é fundamental para o desenvolvimento de bons níveis de aptidão física visto que é a fase mais importante em relação aos aspectos motores (Barbosa e colaboradores, 2016).

Em contrapartida Barbosa e colaboradores (2016) ao avaliar 20 adolescentes de uma escola pública na cidade de Palmas-TO, encontrou um nível elevado de adolescentes ativos e muito ativos, 95% da amostra de acordo com o IPAQ, entretanto os autores ressaltam que mesmo com níveis acima da média da literatura de atividade física e um bom estado nutricional de acordo com o IMC, os adolescentes não apresentaram valores considerados adequados para uma boa aptidão física, considerando as variáveis, flexibilidade, resistência muscular e resistência aeróbia.

Diante do exposto, programas de educação para a saúde devem ser realizados nas escolas, visto que é um espaço estratégico para a formação de hábitos de alimentação saudáveis e para o incentivo as práticas de atividades físicas, para que possam se manter fisicamente ativas na adolescência e na fase adulta (Amorim e colaboradores, 2014).

De acordo com os componentes da tabela 04, envolta a hipótese nula de que houve correlação entre as media adquiridas entre as variáveis, pode se perceber no teste t de student aplicado, que não houve diferença

significativa entre as medias obtidas, com exceção dos itens (B, D, E, G, H e N), pode perceber que não houve correlação significativa entre as medias das variáveis, logo diante este exposto, as medias destas variáveis apresentaram diferenças significativas diante o estudo.

Uma investigação realizada numa pesquisa recente (Santos, 2014; Mello, 2012) mostrou que o estilo de vida, a percepção e a concepção de qualidade de vida de moradores da zona urbana no estado de São Paulo e constatou que, apesar dos mesmos terem consciência de que a saúde é o alicerce fundamental da qualidade de vida, eles pouco se preocupam com os comportamentos de risco a saúde.

Diversas pesquisas apontam que os comportamentos de risco adquiridos por moradores da zona urbana, tendem a se perpetuar por vários anos passando pela fase (adulta) até o restante da vida, além disso, as condutas de saúde estabelecidas durante o período da adolescência e juventude podem ter impacto significante na ocorrência de doenças futuras. Estudo europeu tem demonstrado que jovens tendem a adotar um número maior de condutas de risco à saúde (Von e colaboradores, 2014; Nahas, 2009; Mendonça e Anjos, 2014).

Mediante estes resultados da tabela 05, pode-se perceber que houve uma diferença muito significativa entre os gêneros, visto que os indivíduos do gênero feminino apresentaram níveis acima da média e muito elevados respectivamente, sendo que no gênero masculino esse valor foi considerado o menor quando comparado com gênero.

De acordo com os resultados obtidos houve valores percentuais consideráveis nos casos de sobrepeso e obesidade nos escolares de 9 a 10 anos. Em um estudo feito por Leão e colaboradores, (2013), encontraram a incidência de obesidade infantil em crianças de 05 a 10 anos na rede privada de ensino, valor que correspondeu a 30% dos escolares 62 avaliados, comparado com os resultados da escola pública que se apresentou em apenas 8% dos escolares.

Nesse sentido, corroborando com o estudo, pesquisas têm demonstrado que este aumento na prevalência de sobrepeso e obesidade entre crianças parece estar relacionado a questões vinculadas a modificação do estilo de vida, como por exemplo, o consumo de alimentos com baixo teor nutritivo e alto teor de gordura, assim

como os baixos níveis de prática de exercícios físicos, no qual as crianças estão preferindo atividades sedentárias como jogar vídeo-game (Leão e colaboradores, 2013; Tassitano e colaboradores, 2017).

## CONCLUSÃO

Considerando o objetivo do estudo, a amostra e os resultados do presente trabalho, conclui-se que: neste estudo o nível de atividade física diária mostrou estar significativamente associado à prevalência de sobrepeso e obesidade.

Embora esse resultado deva ser avaliado com cautela, devido à falta de validação do instrumento de coleta de dados, ele pode ser utilizado como indicativo do perfil de atividade física assumida pela população em estudo.

A maior parte dos fatores do estilo de vida estudado apresenta escores negativos, tais comportamentos podem ter contribuído para a prevalência de sobrepeso e obesidade encontrados na amostra.

Assim, sugere-se uma maior conservação de hábitos alimentares adequados, prática regular de atividade física, aquisição de comportamento preventivo e controle do estresse, visando prevenir e controlar os níveis de sobrepeso e obesidade em adolescentes do município de Milagres, CE.

Assim, entendemos que o método índice de adiposidade corporal (IAC) é um indicador antropométrico bem simples, que auxilia na identificação de certas doenças e, portanto concluiu-se que com os dados analisados houve uma relação considerável de risco a saúde no que se refere a risco moderado de ambos os sexos, demonstrando uma alerta para o sobrepeso e obesidade acarretando risco de doenças crônico-degenerativas.

Dessa forma no estudo foi demonstrado que os componentes da avaliação do estilo de vida relacionada à nutrição, controle do stress e atividade física do constructo estilo de vida individual dos adolescentes de Milagres, Ceara, apresentam deficiências preocupantes e precisam ser abordados por intervenções educacionais paralelas com responsabilidade interdisciplinar.

Conclui-se que há predominância de escores negativos na análise relevante do estudo referente ao estilo de vida, tais fatores

podem influenciar na prevalência de risco de sobrepeso e obesidade. Sugerem-se maior controle nutricional e prática de exercícios físicos, melhorias nos hábitos alimentares, visando prevenir os níveis elevados de gordura corporal.

No entanto para que se possam obter resultados com maior prevalência sugerem-se a realização de outros estudos que envolvem tanto a avaliação do estilo de vida como também a avaliação da qualidade de vida e da prevalência de sobrepeso adotado por crianças, adolescentes, jovens, adultos e idosos.

Sendo assim se faz necessário pesquisar todas as faixas etárias, na busca de obter uma associação de comportamentos inadequados de alimentação e atividade física que assim podem resultar em níveis reduzidos de controle de estresse que poderão desencadear um baixo rendimento, promovendo assim o avanço do conhecimento relacionado a esta temática na área da saúde.

## REFERENCIAS

- 1-Amorim, P.R.S.; Silva, S.C.; Dantas, E.H.M.; Fernandes Filho, J. Sensibilidade e especificidade do índice de massa corpórea na determinação da obesidade. Um estudo em brasileiros de ambos os sexos. *Journal Fitness and Performance*. Vol. 3. Num. 2. 2014. p. 71-75.
- 2-Andrade, D. R. Atividade Física e Promoção da Saúde: conhecimento e prática dos profissionais de saúde das unidades básicas de saúde do Município de São Caetano do Sul. *Dissertação de Mestrado em Saúde Pública*. Faculdade de Saúde Pública. Universidade de São Paulo. São Paulo. 2001.
- 3-Barbosa, T.; Zica, M.; Quaresma, F.; Sonati, J.; Maciel, E. Relação entre composição corporal e aptidão física em grupo de escolares do ensino médio no Brasil. *Revista da UIIPS*. Vol. 4. Num. 2. 2016. p. 273-284.
- 3-Baretta, E.; Baretta, M.; Peres, K. G. Nível de atividade física e fatores associados em adultos no Município de Joaçaba, Santa Catarina, Brasil. *Caderno de Saúde Pública*. Rio de Janeiro. Vol. 23. Num. 7. 2017. p. 1595-1602.
- 3-Buss, P.M.; Pellegrini Filho, A. A saúde e seus determinantes sociais. *Physis: Revista de*

# Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício

## ISSN 1981-9900 versão eletrônica

Periódico do Instituto Brasileiro de Pesquisa e Ensino em Fisiologia do Exercício

[www.ibpex.com.br](http://www.ibpex.com.br) / [www.rbpfex.com.br](http://www.rbpfex.com.br)

- Saúde Coletiva. Vol. 17. Num. 1. 2017. p. 77-93.
- 4-Brasil, M.D.S. Conselho Nacional de Saúde. Manual operacional para comitês de ética em pesquisa. Ministério da Saúde. Brasília-DF. 2002.
- 5-Farias, E.S.; Petroski, E.L. Estado nutricional e atividade física de escolares da cidade de Porto Velho, Rondônia. Revista Brasileira de Cineantropometria Desempenho Humano, São Paulo. Vol. 21. Num. 4. 2013. p. 27-38.
- 6-Gonçalves, H. R.; Pereira-Gonçalves, L. A.; Barros-Filho, A. A. Indicadores dos níveis de atividade física e aptidão física em escolares. Arquivos e Ciências da Saúde, Unipar, Umuarama. Vol. 13. Num. 1. 2014. p. 21-28.
- 7-Gonçalves, R.; Mascarenhas, L.P. Gomes.; Liebl, E.C.; Lima, V.A.; Souza, W.B.; Grzelczak, M.T.; Souza, W.C. Grau de concordância do IMC e do IAC com percentual de gordura corporal. Revista Brasileira de Qualidade de Vida. Vol. 6. Num. 1. 2015. p. 8-16.
- 8-Heyward, V. H. Avaliação da composição corporal. Em: Avaliação física e prescrição de exercício: técnicas avançadas. 4ª edição. Porto Alegre. Artmed. 2014. p. 156.
- 9-Kiss, M. A. P.; Dal'Molin. Avaliação em Educação Física: Aspectos biológicos e educacionais. São Paulo. Manole. 2017. p. 230.
- 10-Leão, L.S.C.S.; Araújo, L.M.B.; Moraes, L.T.L.P. Prevalência de obesidade em escolares de Salvador, Bahia. Arquivos Brasileiros de Endocrinologia Metabólica. Vol. 47. Num. 2. 2013. p.151-157.
- 11-Lima, V. Ginástica laboral: atividade física no ambiente de trabalho. São Paulo. Phorte. 2013. p. 119.
- 12-Marconi, M.D.; Lakatos, E.M. Fundamento de Metodologia Científica. São Paulo. Atlas. 2010. p. 567.
- 13-Matsudo, S. M.; Matsudo, V. R.; Araújo, T.; Andrade, D.; Andrade, E.; Oliveira, L.; Braggion, G. Nível de atividade física da população do Estado de São Paulo: análise de acordo com o gênero, idade, nível socioeconômico, distribuição geográfica e de conhecimento. Revista Brasileira de Ciências do Movimento. Vol. 10. Num. 4. 2016. p. 41-50.
- 14-Matsudo, V.K.R. Sedentarismo: como diagnosticar e combater a epidemia. Revista Diagn Tratamento. Vol. 2. Num. 10. 2015. p. 109-110.
- 15-Mello, E. D. O que significa a avaliação do estado nutricional. Jornal de Pediatria. Vol. 78. Num. 5. 2012. p. 1-22.
- 16-Melin, P.; Araújo, A. M. Transtornos alimentares em homens: Um desafio diagnóstico. Revista Brasileira de Psiquiatria. Vol. 24. Num. 3. 2012. p. 73-76.
- 17-Mendonça, C. P.; Anjos, L. A. Aspectos das práticas alimentares e da atividade física como determinantes do crescimento do sobrepeso/obesidade no Brasil. Caderno de Saúde Pública. Rio de Janeiro. 2014. p. 698-709.
- 18-Nahas, M.V. Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. 3ª edição. Londrina. Midiograf. 2009. p. 223.
- 19-Organização, P.A.D.S. Doenças crônico-degenerativas e obesidade: Estratégia mundial sobre alimentação saudável, atividade física e saúde. Formatos Design. Brasília-DF. 2013.
- 20-Pate, R.R.; Pratt, M.; Blair, S.N.; Haskell, W.L.; Macera, C.A.; Bouchard, C.; Buchner, D.; Ettinger, W.; Heath, G.W.; King, A.C. Physical activity and public health - a recommendation from the Centers for Disease Control and Prevention and the American College of Sports Medicine. Revista Jama. Vol. 273. Num. 3. 2015. p. 402-407.
- 21-Petroski, E.L.; Silva, D.A.S.; Reis, R.S.; Pelegrini, A. Estágios de mudança de comportamento e percepção positiva do ambiente para atividade física em usuários de parque urbano. Revista Motricidade. Vol. 5. Num. 2. 2015. p. 17-31.
- 22-Rodrigues, R. P. Nível de atividade física, tempo sentado, composição corporal e fatores associados em policiais militares. TCC de Licenciatura em Educação Física do Programa

# Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício

ISSN 1981-9900 *versão eletrônica*

Periódico do Instituto Brasileiro de Pesquisa e Ensino em Fisiologia do Exercício

[www.ibpex.com.br](http://www.ibpex.com.br) / [www.rbpex.com.br](http://www.rbpex.com.br)

UAB da Universidade de Brasília, Barra do Bugres-MT. 2015.

23-Santos, J.F.S.; Alves V.S. Perfil do estilo de vida relacionado à saúde dos adolescentes da Unicentro, Campus Irati-PR. Lecturas: Educación Física y Deportes. Revista Digital, Buenos Aires. Año 13. Num. 129. 2014. p. 1-1.

24-Santos, J. F. S. Estilo de vida e percepção de qualidade de vida de adolescentes de ciências tecnológicas: um estudo de caso. In: Anais do II congresso científico latino-americano da FIEP. Foz do Iguaçu. 2014.

25-Tassitano, R.M.; Bezerra, J.; Tenório, M.C.M.; Colares, V.; Barros, M.V.G.; Hallal, P.C. Atividade Física em adolescentes brasileiros: uma revisão sistemática. Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano. Vol. 9. Num. 1. 2017. p. 55-60.

26-Thomas, J.R.; Nelson, J.K.; Silverman, S.J. Métodos de pesquisa em atividade física. 5ª edição. Artmed. 2012. p. 567.

27-Von, A. H. D.; Ebert, S.; Ngamvitroj, A.; Park, N.; Kang, D.H. Predictors of health behaviours in college students. Journal Adventure Nurse. Vol. 3. Num. 1. 2014. p. 463-474.

28-Weineck, J. Atividade Física e Esporte: para quê?. Manole. 2003. p. 1-200.

3-Graduado em Educação Física, Centro Universitário Dr. Leão Sampaio - UNILEÃO, Juazeiro do Norte, Ceará, Brasil.

4-Graduado em Biomedicina, Centro Universitário Dr. Leão Sampaio - UNILEÃO, Juazeiro do Norte, Ceará, Brasil.

E-mail dos autores:

[jp.ed.fisica2015@outlook.com](mailto:jp.ed.fisica2015@outlook.com)

[Joãomarcosufpb@hotmail.com](mailto:Joãomarcosufpb@hotmail.com)

[joeliolormirafeitosa@gmail.com](mailto:joeliolormirafeitosa@gmail.com)

[douglaslopestorres@gmail.com](mailto:douglaslopestorres@gmail.com)

[valescaleaatorres@gmail.com](mailto:valescaleaatorres@gmail.com)

Autor correspondente:

João Paulo da Silva Maciel:

Rua Antônio Leite de Medeiros, 40, Casa Própria.

Milagres, Ceará.

CEP: 63.250-000.

Recebido para publicação 01/08/2019

Aceito em 10/05/2020