

**RELAÇÃO ENTRE PERCEPÇÃO DE HÁBITOS SAUDÁVEIS DE VIDA
E SUA INFLUÊNCIA NA APTIDÃO FÍSICA DE ADOLESCENTES**Jonatan Comim¹Ricelli Endrigo Ruppel da Rocha²**RESUMO**

O objetivo deste estudo foi avaliar a relação entre percepções de hábitos saudáveis de vida e sua influência na aptidão física de adolescentes. A amostra foi composta de 29 meninas e 31 meninos do ensino médio (Idade = $16,02 \pm 0,82$ anos; Peso = $61,07 \pm 14,43$ kg; Estatura = $1,65 \pm 0,07$ m; IMC = $22,13 \pm 3,96$ kg/m²). Foram avaliados: a) Percepção de hábitos saudáveis através do Questionário de Percepção de Hábitos Saudáveis (QPHAS); b) Aptidão aeróbia (VO_{2máx.}) com o teste de Vai-e-Vem (shuttle run) e; c) Aptidão anaeróbia (potência máxima anaeróbia (PAM) e o índice de fadiga (IF)) através do teste de RAST. Os adolescentes apresentaram aptidão física regular e os meninos apresentaram resultados melhores do que as meninas nos testes de desempenho físico ($p < 0,001$). Não houve diferença no escore final do QPHAS entre os sexos ($p > 0,05$) e não houve relação entre a percepção de hábitos saudáveis de vida com a aptidão física dos adolescentes ($p > 0,05$). Em conclusão os adolescentes do Ensino Médio apresentam baixo nível de aptidão física e não há relação entre hábitos saudáveis de vida com o comportamento para a prática de atividade física.

Palavras-chave: Hábitos Saudáveis. Adolescentes. Aptidão Física.

ABSTRACT

Relationship between perception of healthy life habits and their influence on physical fitness of adolescents

The objective of this study was to investigate the relationship between perceptions of healthy habits and physical fitness of adolescents. The sample was composed of 29 girls and 31 boys from high school (Age = 16.02 ± 0.82 years old; Body mass = 61.07 ± 14.43 kg; Stature = 1.65 ± 0.07 m; BMI = 22.13 ± 3.96 kg/m²). Were evaluated: a) Perception of healthy habits using the Questionnaire Perception of Healthy Habits (QPHAS); b) Aerobic fitness (VO_{2máx.}) with shuttle run test; and c) Anaerobic fitness (Maxima Anaerobic Power (MAP) and Fatigue Index (FI)) with Running based Anaerobic Sprint Test (RAST). Adolescents showed regular physical fitness and the boys presented better results compared to girls in physical performance tests ($p < 0.001$). There was no difference in the QPHAS final score between genders ($p > 0.05$) and there was no relationship between the perceptions of healthy habits with the physical fitness of adolescents ($p > 0.05$). We concluded that adolescents of high school have a low level of physical fitness and there is no relationship between perceptions of healthy habits with the behavior for physical activity.

Key words: Healthy Habits. Physical Fitness. Adolescents.

E-mails dos autores:
ricelliendrigo@yahoo.com.br
j.jhonyy@hotmail.com

Endereço para correspondência:
Ricelli E. R. da Rocha.
Rua Visconde de Mauá, n. 77, ap. 305.
Centro, Caçador - SC.

1-Universidade do Oeste de Santa Catarina-UNOESC, Xanxerê-SC, Brasil.

2-Universidade Alto Vale do Rio do Peixe-UNIARP, Caçador-SC, Brasil.

INTRODUÇÃO

Atualmente vivemos em uma sociedade onde os pais trabalham em período integral, tendo pouco ou nenhum tempo para supervisionar o preparo da alimentação e as refeições de seus filhos.

Desta forma, muitas crianças ficam livres para escolher alimentos fáceis de preparar como: pizzas, pipoca, doces, bolos, chocolates, sorvetes, refrigerantes.

De acordo com Sorbello e colaboradores (2006), os hábitos alimentares decorrentes da nossa sociedade de consumo e automatização tem desencadeado uma série de desequilíbrios, entre elas, a obesidade.

A prática regular da atividade física, como parte de um estilo de vida saudável, tem um papel fundamental no controle da obesidade (Jenovesi, 2003).

Além disto, quanto maior a solicitação de esforços físicos, mais elevados deverão se apresentar os índices de aptidão física, tais como, a capacidade aeróbia e a capacidade anaeróbia (Guedes, 2002).

Tem se demonstrado claramente que quanto maior a capacidade física menor a incidência de doenças cardíacas, menores os riscos de morte, aumento da capacidade trabalho e redução da fadiga nas atividades profissionais e de lazer (Zamai e colaboradores, 2010; Nahas, 2001).

Portanto, o objetivo desta pesquisa foi relacionar a percepção dos hábitos saudáveis de vida e sua influência na aptidão física em adolescentes do Ensino Médio.

MATERIAIS E MÉTODOS

População e amostra

A população deste estudo foi composta por adolescentes de 1ª a 3ª série do ensino médio (70 alunos), de ambos os gêneros, que estavam regularmente matriculados na Escola de Educação Básica Maria Madalena de Moura Ferro do município de Jupia (SC).

Para o estudo foi utilizado uma amostra de 60 alunos (Idade = $16,02 \pm 0,82$ anos; Peso = $61,07 \pm 14,43$ kg; Estatura = $1,65 \pm 0,07$ m; IMC = $22,13 \pm 3,96$ kg/m²), 29 adolescentes do sexo feminino e 31

adolescentes do sexo masculino, todos voluntários. Todos os responsáveis pelos participantes assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), conforme preconiza a resolução nº 196 do Conselho Nacional de Saúde de 10 de Outubro de 1996.

Avaliação Antropométrica

As avaliações de peso corporal e estatura foram realizadas em uma balança com estadiômetro da marca Welmy, precisão de 100g e 0,5 cm, respectivamente, de acordo com os procedimentos propostos por Fernandes Filho (2003).

O Índice de Massa Corporal (IMC) foi avaliado através da equação: $(\text{IMC} = \text{Peso [kg]} / \text{estatura [m}^2])$.

Aptidão Física Anaeróbia

Para avaliar o desempenho anaeróbio foram medidos a potência anaeróbia máxima (PAM) e o índice de fadiga (IF) através do teste de RAST (Running based Anaerobic Sprint Test) de acordo com o protocolo de Zacharogiannis e colaboradores (2004).

Inicialmente os alunos foram pesados e logo em seguida realizaram um aquecimento de 10 minutos com corrida leve e alongamento para os principais grupamentos musculares. O teste consistiu dos alunos executarem 6 corridas de 35 metros, com um intervalo de 10 segundos entre cada corrida. O tempo em segundos e milésimos foram registrados a cada 35 metros com um cronômetro da marca Casio.

Para os cálculos da PAM e do IF foram utilizadas as seguintes equações:

$$\text{Potência (w)} = (\text{Peso (Kg)} \times \text{distância 2 (m)}) / \text{tempo 3 (s)}$$

$$\text{Índice de fadiga} = (\text{Potência máxima} - \text{Potência mínima}) \times 100 / \text{potência máxima}$$

Aptidão Física Aeróbia (VO_{2máx.})

Para avaliar o desempenho aeróbio (VO_{2máx.}) foi utilizado o teste de Shuttle Run de Multiestágios proposto por Leger e Lambert (1982).

O teste foi aplicado em grupos de 6 alunos que executaram uma corrida de vai-e-vem, ritmado através de um gravador de CD que emitia "bips" com intervalos de tempo

específicos para cada estágio. Os alunos se deslocaram em uma distância de 20 metros delimitados por duas linhas paralelas.

O gravado emitia “bips, a intervalos específicos para cada estágio, sendo que a cada bip os avaliados deveriam estar cruzando com um dos pés uma das 2 linhas paralelas, ou seja, saindo de uma das linhas corre em direção a outra, cruza esta com pelo menos um dos pés ao ouvir um “bip” e volta em sentido contrário.

A duração do teste dependeu da aptidão cardiorrespiratória de cada avaliado, sendo máximo e progressivo, menos intenso no início e se tornando mais intenso no final, perfazendo um total possível de 21 minutos (estágios).

Para a estimativa do VO_{2max} foi utilizado a equação sugerida por Léger e colaboradores (1982):

$$VO_{2max} [ml.kg.min.^{-1}] = 31,025 + 3,238 X - 3,248 A + 0,1536 AX, \text{ em que:}$$

X= velocidade (expressa em km/h) equivalente ao último estágio completo realizado pelo avaliado; A: idade do avaliado, expressa em anos completos.

Para a classificação da aptidão aeróbia dos adolescentes foi utilizado os critérios propostos por Cooper (1982) para jovens de 13 a 19 anos.

Avaliação dos Hábitos Saudáveis

Para avaliar os hábitos saudáveis dos adolescentes foi utilizado o Questionário de Percepção de Hábitos Saudáveis (QPHAS), de acordo com os procedimentos propostos por Guedes e colaboradores, (2002).

O questionário apresenta 30 questões fechadas, englobando três grupos de questões com 10 itens cada, relacionados ao controle de peso corporal, alimentação saudável e prática de atividades físicas relacionada à saúde.

Cada questão apresenta alternativas de resposta equivalente à pontuação entre 0 e 4, sendo possível alcançar pontuação máxima de 120 pontos (30 questões x 4).

O valor 4 corresponde a melhor percepção, e o valor 1 à menor percepção. O valor zero é atribuído às questões sobre as quais não há opinião formada com relação ao

conhecimento apresentado. As análises dos resultados foram realizadas a partir da somatória de pontos alcançados por cada sujeito em relação à pontuação máxima possível (120 pontos).

Análise Estatística

Inicialmente a análise descritiva de média \pm desvio padrão (DP) foi utilizado para caracterizar a amostra e o teste de normalidade de Shapiro-Wilk para determinar estatística paramétrica ou não paramétrica.

A comparação entre os sexos foi realizada o teste de Mann Whitney para amostras independentes e para verificar a relação entre a percepção dos hábitos de saúde (variável independente) e as variáveis dependentes (aptidão aeróbia e anaeróbia) utilizou-se o teste de Correlação Múltipla de Pearson com nível de significância adotado de $p < 0,05$. Todas as avaliações foram feitas pelo programa Graph Pad Prisma 5.0.

RESULTADOS

A tabela 1 apresenta os resultados da percepção de hábitos saudáveis de vida (QPHAS), aptidão aeróbia (VO_{2max}) e o aptidão anaeróbia através da avaliação da potência anaeróbia máxima (PAM) e o índice de fadiga (IF) dos alunos do ensino médio de acordo com o gênero.

Na percepção de hábitos saudáveis não houve diferença significativa entre os gêneros ($p > 0,05$) e o escore apresentado de ambos estava acima da média.

No desempenho físico aeróbio (VO_{2max}) os meninos foram melhores do que as meninas ($p < 0,001$) e ambos os grupos foram classificados na aptidão aeróbia como regulares.

No desempenho anaeróbio através da avaliação da potência anaeróbia máxima (PAM) e do índice de fadiga (IF) os meninos apresentaram valores melhores do que as meninas ($p < 0,001$).

O gráfico 1 apresenta os resultados da correlação entre a percepção de hábitos saudáveis e o desempenho aeróbio (VO_{2max}) dos alunos do ensino médio. Não houve correlação entre a percepção de hábitos saudáveis com o desempenho aeróbio dos alunos do ensino médio ($p > 0,05$).

Tabela 1 - Percepção de hábitos saudáveis (QPHAS), volume de oxigênio máximo ($VO_{2máx.}$), potencia anaeróbia máxima (PAM) e índice de fadiga (IF) de alunos do ensino médio de acordo com o gênero (Média e Intervalo de Confiança).

	Masculino (n=31)	Feminino (n=29)
	\bar{X} (IC95%)	\bar{X} (IC95%)
QPHAS (escore)	70,26 (64,53 - 75,99)	69,39 (64,46 - 74,33)
$VO_{2máx.}$ (ml.kg.min.) ⁻¹	39,47 (36,89 - 42,06)***	32,09 (30,09 - 34,08)
PAM (w)	453,80 (385,7 - 521,9)***	184,7 (158,2 - 211,3)
IF (w/s)	5,69 (4,27 - 7,11)***	1,82 (1,44 - 2,21)

Legenda: ***P<0,001 comparado ao gênero feminino.

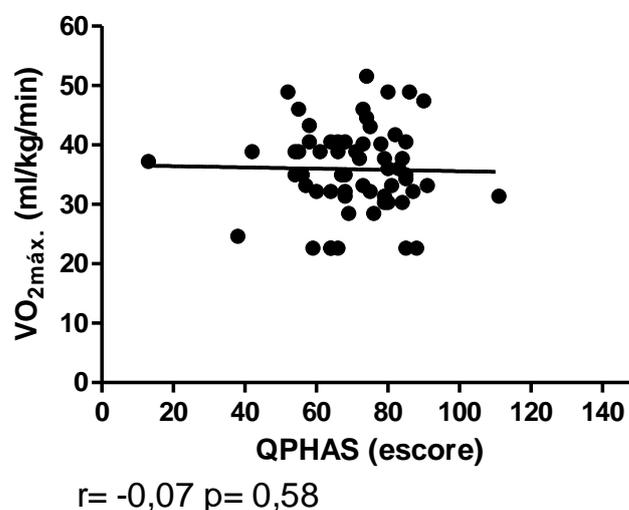


Gráfico 1 - Correlação entre a percepção dos hábitos saudáveis e o desempenho aeróbio ($VO_{2máx.}$) dos alunos do ensino médio.

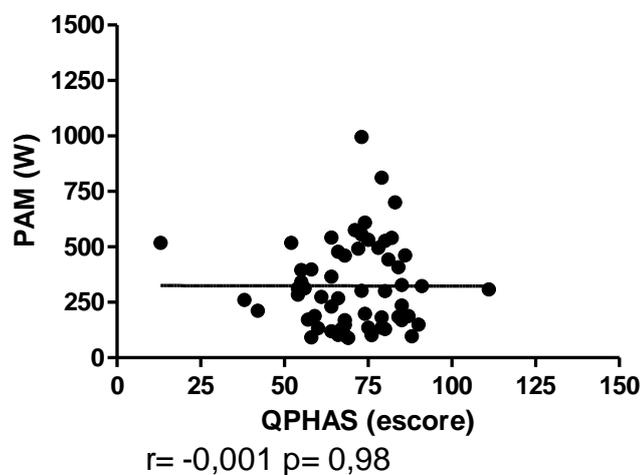


Gráfico 2 - Correlação entre a percepção dos hábitos saudáveis e a potência anaeróbia máxima (PAM) dos alunos do ensino médio.

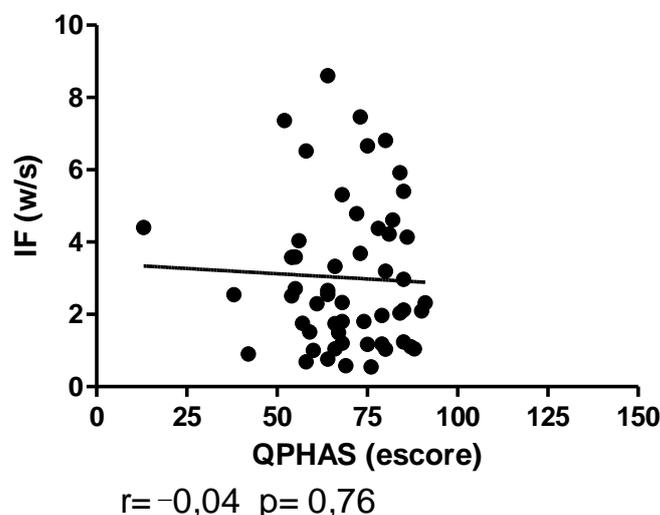


Gráfico 3 - Correlação entre a percepção dos hábitos saudáveis e a potência anaeróbia máxima (PAM) dos alunos do ensino médio.

O gráfico 2 e 3 apresenta os resultados da correlação entre a percepção de hábitos saudáveis e o desempenho anaeróbio dos alunos do ensino médio.

Não houve correlação entre a percepção de hábitos saudáveis com a potência máxima anaeróbia (PAM) e o índice de fadiga (IF) dos alunos do ensino médio ($p > 0,05$).

DISCUSSÃO

Vários estudos têm sido realizados com adolescentes avaliando hábitos saudáveis de vida e a aptidão física, apontando para um declínio nos índices de aptidão física de crianças e adolescentes, evidenciados em estudos de caráter longitudinal, transversal e misto (Dórea, 2004; Tomkinson e colaboradores, 2003; Ferreira e colaboradores, 2003; Rowland, 1996).

Outro fator importante é a elevada prevalência de inatividade física entre estes grupos em diferentes regiões brasileiras (Farias Junior e colaboradores, 2011; Hallal e colaboradores, 2010).

Em nossa pesquisa os adolescentes do ensino médio demonstraram baixo nível de aptidão física (Tabela 1).

Segundo Glaner (2003), a baixa aptidão física é decorrente da inatividade física, ocasionada pela hipocinesia que vem

sendo mantida ou agravada pela atual era digital.

É importante citar que nas últimas décadas o ser humano encontra-se cada vez mais limitado a realizar movimentos devido ao avanço tecnológico, em função de uma progressiva automação e mecanização observada em seu cotidiano, propiciando um estilo de vida hipocinético (Guedes e Guedes, 1995).

Isto é notado desde a infância, onde crianças e adolescentes estão substituindo atividades que envolvem algum esforço físico pelas novidades eletrônicas (Guedes e Guedes, 1993).

Este estilo de vida provavelmente influenciará no estilo de vida adulto. Tal fato é extremamente preocupante, uma vez que, o sedentarismo está intimamente relacionado com doenças crônico-degenerativas.

A aptidão física do grupo feminino foi menor do que o grupo de adolescentes masculinos (Tabela 1).

Esta diferença provavelmente está ligada a menarca nas mulheres. A menarca é diretamente associada ao surgimento de características sexuais do corpo feminino adulto, destacando-se um aumento no percentual de gordura corporal. Desse modo, após a menarca, pode ocorrer alguma desvantagem no desempenho físico (Luguetti e colaboradores, 2010).

Outra possível explicação para esta diferença em ambos os sexos é que existe um tratamento diferenciado por parte dos adultos para com os meninos e as meninas durante a infância, sendo que as meninas tendem a brincadeiras mais sedentárias enquanto os garotos são motivados a praticarem atividades dinâmicas que exigem, muitas vezes, a prática moderada e intensa de atividades físicas (Stodden e colaboradores, 2008; Okano e colaboradores, 2001).

A percepção de hábitos saudáveis de vida entre os sexos não houve diferença (Tabela 1) e a associação com a aptidão física não foi significativa (Gráfico 1, 2 e 3).

Segundo Guedes e colaboradores (2002), parece haver indícios de que percepções quanto aos hábitos saudáveis possam não influenciar, efetivamente, nos comportamentos adequados relacionados às condutas alimentar e de prática de atividade física.

De acordo com Nahas (1995), apesar do conhecimento sobre uma determinada questão estar relacionada com a atitude que uma pessoa tem a esse respeito, apenas as informações não garantem mudanças comportamentais, sendo necessária motivação para a prática, já que envolve uma complexa interação de diversas variáveis psicológicas, sociais, ambientais e genéticas.

Em um estudo realizado por Guedes e colaboradores (2002) com 66 alunos, sendo 44 meninas e 22 meninos, idade entre 15 a 17 anos, também observou uma fraca associação (0.40) entre percepção dos hábitos saudáveis de vida, avaliado pelo teste do QPHAS e os níveis de atividade física, demonstrando que o conhecimento sobre hábitos saudáveis não influencia no nível de atividade física diária, corroborando com nossos resultados.

Em outro estudo com 92 adolescentes concluintes do Ensino Médio, analisando a associação entre percepção de hábitos saudáveis com a prática de atividade física, também verificou que a percepção não influencia efetivamente nos comportamentos relacionados à prática de atividade física (Mariani e colaboradores, 2006).

CONCLUSÃO

Podemos concluir que os adolescentes do Ensino Médio apresentam

baixo nível de aptidão física e que as percepções dos hábitos saudáveis de vida não influenciam no comportamento para a prática de atividade física em ambos os sexos.

Assim sendo, sugere-se que programas direcionados à educação para a saúde procurem não apenas contemplar informações quanto à importância de se adotar hábitos saudáveis de alimentação, de prática de atividade física e controle de peso corporal, mas, sobretudo, como mantê-los ao longo da vida.

REFERÊNCIAS

- 1-Cooper, K. N. *The Aerobics Program for Total Well-Being*. Bantam Books. Toronto. New York. London. Sydney. Aucland. 1982.
- 2-Dórea, V.R. *Aptidão física e saúde: Um estudo de tendência secular em escolares de 7 a 12 anos de Jequié-BA*. Tese de Doutorado. Programa de Pós-graduação da Escola de Educação Física e Esporte. Universidade de São Paulo. 2004.
- 3-Farias Júnior, J.C.; Mendes, J.K.F.; Barbosa, D.B.M.; Lopes, A.S. Fatores de risco cardiovascular em adolescentes: prevalência e associação com fatores sociodemográficos. *Revista Brasileira de Epidemiologia*. Vol.14. Núm. 1. p. 50-62. 2010.
- 4-Ferreira, J.V.; Maia, J.A.R.; Lopes, V.P. A mixed-longitudinal study of somatic growth, physical activity, healthrelated physical fitness and motor co-ordination in children from Viseu, Portugal. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*. Vol. 3. Núm. 2. p. 155-166. 2003.
- 5-Fernades Filho, J. *A prática da avaliação física: testes, medidas e avaliação física em escolares, atletas e academias de ginástica*. 2ª edição. Shape. 2003.
- 6-Glaner, M. F. Importância da aptidão física relacionada à saúde. *Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano*. Vol. 5. Núm. 2. p. 75-85. 2003.
- 7-Guedes, D. R.; Grondin, I. M. V.; Percepção de hábitos saudáveis por adolescentes: associação com indicadores alimentares, prática de atividade física e controle de peso

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 / www.rbpfex.com.br

corporal. Revista Brasileira de Ciências do Esporte. Vol. 24. Núm. 1. p. 23-45. 2002.

8-Guedes, D. P. Atividade Física Habitual e Aptidão Física relacionada a saúde em adolescentes. Revista Brasileira e Movimento. Vol.2. Núm.8. p.13-21. 2002.

9-Guedes, D. P.; Guedes, J. E. R. Exercício físico na promoção da saúde. Londrina: Midiograf, 1995.

10-Guedes, D. P.; Guedes, J. E. R. Educação Física Escolar: uma proposta de promoção da saúde. Revista da Associação dos Professores de educação Física de Londrina. Vol. 7. Núm. 2. p. 16-23. 1993.

11-Hallal, P. C.; Knuth, A. G.; Cruz, D. K.; Mendes, M. I.; Malta, D. C. Prática de atividade física em adolescentes brasileiros. Revista Ciência & Saúde Coletiva. Vol. 15. Núm. 2. p. 35-42. 2010.

12-Jenovesi, J. F. Perfil de atividade física em escolares do ensino médio da rede pública de diferentes estados nutricionais. Revista Brasileira de Ciência e Movimento. Vol. 11. Núm. 2. p. 57- 62. 2003.

13-Leger, L. A.; Lambert, J. A maximal multistage 20-m shuttle run test to predict VO₂max. European Journal of Applied Physiology. Vol. 49. p. 1-12. 1982.

14-Liguetti, C. N.; Ré, A. H. N.; Bohme, M. T. S. Indicadores de aptidão física de escolares da região centro-oeste da cidade de São Paulo. Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano. Vol. 12. Núm. 5. p. 331-337. 2010.

15-Marani, F.; Oliveira, A. R.; Guedes, D. P. Indicadores comportamentais associados à prática de atividade física e saúde em escolares do ensino médio. Revista brasileira de Ciências e Movimento. Vol. 14. Núm. 4. p. 63-70. 2006.

16-Nahas, M. V. Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. Midiograf. 2001.

17-Nahas, M. V. Educação para Atividade Física e Saúde. Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde. Vol. 1. p. 57-65. 1995.

18-Okano, A. H.; Altimari, L. R.; Doderio, S. R.; Coelho, C. F.; Almeida, P. B. L.; Cyrino, E. S. Comparação entre o desempenho motor de crianças de diferentes sexos e grupos étnicos. Revista Brasileira de Ciências do Movimento. Vol. 9. Núm. 3. p. 39-44. 2001.

19-Rowland, T. W. Developmental exercise physiology. Champaign, IL: Human Kinetics. 1996.

20-Stodden, D. F.; Goodway, J. D.; Langendorfer, S. J.; Robertson, M. A.; Rudisill, M. E.; Garcia, C.; Garcia, L. E. A developmental perspective on the role of motor skill competence in physical activity: An emergent relationship. Quest. Vol. 60. Núm. 2. p. 290-306. 2008.

21-Sorbello, A. A.; Ciongoli, J.; Nacacche, M. M.; Guiselini, M. Desmistificando a Obesidade Severa. São Paulo: M. Books do Brasil. 2006. p. 18-22.

22-Tomkinson, G. R.; Olds, T. S.; Gulbin, J. Secular trends in physical performance of Australian children. Journal of Sports and Medicine Physical Fitness. Vol. 43. p.47-80. 2003.

23-Zamai, C. A.; Rodrigues, A. A.; Filocomo, M.; Oliveira, J. F.; Zago, J.C. Avaliação da aptidão cardiorrespiratória através do teste de caminhada em esforço controlado. Conexões. Vol. 8. Núm. 2. p.146-158. 2010.

24-Zacharogiannis, E.; Paradisis, G.; Tziortzis, S. An evaluation of tests of anaerobic power and capacity. Medicine and Science in Sports and Exercis. Vol. 36. Núm. 5. p.109-116. 2004.

Recebido para publicação 07/10/2014
Aceito em 18/03/2015