

# ESTILO DE VIDA EM CRIANÇAS ESCOLARES DE ANÁPOLIS-GO.

Patrícia Espíndola Mota Venâncio<sup>1</sup>

Victor Fernandes Camilo<sup>1</sup>

Jairo Teixeira Junior<sup>1,2,3</sup>

Lourenzo Martins Brito<sup>1</sup>

Cristina Gomes Oliveira Teixeira<sup>1,3,4</sup>

UniEVÁNGELICA- Anápolis – Goiás<sup>1</sup>

UEG - Universidade Estadual de Goiás.. Universidade ESEFFEGO-

Goiania-Go. BRAZIL<sup>2</sup>

Curso de Medicina<sup>3</sup>

Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Goiás-Campus Goiânia<sup>4</sup>

venanciopatrícia@yahoo.com.br

## INTRODUÇÃO

O mundo todo começa a se preocupar com o estilo de vida que a sociedade vem adotando. Países buscam estratégias para conscientizar as pessoas da necessidade de alimentar-se bem e praticar atividades físicas, bem como mostrar que doenças e distúrbios graves são causados quando estes não são adequados, pois é cada vez maior os gastos do governo com a saúde devido a doenças que poderiam ser evitadas se houvesse um estilo de vida mais saudável.

Mudar o estilo de vida para torná-lo ativo e alcançar melhor qualidade de vida é o grande desafio que as pessoas devem fazer. Cano, *et al* (2005), afirma que este estilo de vida acaba afetando as crianças, devido os pais nunca terem tempo de modificar os hábitos dos filhos, pois nunca tem tempo para preparar os seus alimentos, sendo na maioria das vezes alimentos industrializados que já vem pré-cozidos para facilitar o preparo. Outro desafio esta no aumento da violência, as crianças não podem sair de casa deixando-as inativas, tendo como opção atividades sedentárias como assistir TV, jogar vídeo-game entre outros.

As crianças que hoje levam um estilo de vida inadequado, tem grande probabilidade de mantê-lo quando adultos, ou seja, a criança que não faz atividades físicas não irá fazer quando crescer e o mesmo com relação a alimentação, a criança que come errado continuará comendo errado quando tornar adulto (GUIDI *et al.*, 2008).

Neste sentido o objetivo do estudo foi de identificar o estilo de vida de escolares de 10 a 12 anos do município de Anápolis-GO.

## 2METODOLOGIA

Esta pesquisa constituiu-se em um estudo descritivo, quantitativo, com delineamento transversal, envolvendo crianças de 10 a 12 anos, de ambos os sexos, matriculadas em escolas públicas da cidade de Anápolis-GO.

### 2.1 População e Amostra

A amostra foi obtida de forma estratificada, em 02 escolas públicas, com uma amostra de 247 crianças do sexo masculino e 254 crianças do sexo feminino, perfazendo um total de 501 escolares.

### 2.2 Instrumento e Procedimentos

Para verificar os estilo de vida dos escolares foi aplicado um questionário de Estilo de vida adaptado de (BARROS ; NAHAS,2003) o qual verifica o nível das atividades físicas,os

hábitos alimentares e o tempo livre gasto quando não estão na escola. Foi aplicado um questionário dentro da sala de aula, com todas as crianças juntas, pelo pesquisador.

Para proceder à aplicação do questionário, inicialmente foi explicado pelo pesquisador o objetivo do estudo e o anonimato das informações. Após o esclarecimento, o pesquisador explicou o questionário, com uma dinâmica de preenchimento parcial, onde os alunos só responderiam à questão seguinte quando todos tivessem respondido à anterior.

Vale salientar que o projeto foi apreciado pelo CEP da UniEVANGÉLICA; os sujeitos da pesquisa, depois de identificados nos testes e atividades, teriam a identidade preservada, substituída por números; os dados da pesquisa foram utilizados somente para fins da pesquisa científica; depois de utilizados, os dados coletados, ficarão arquivados por 5 anos pelo pesquisador responsável e, posteriormente, incinerados. Deixando claro que, a qualquer momento, que a criança ou responsável decidissem se desmembrar do grupo de pesquisa, poderiam sair sem qualquer dano ou custo ao mesmo.

### 2.3 Tratamento Estatístico

O tratamento dos dados foi feito a partir da estatística descritiva, utilizando-se o cálculo das médias ( $\bar{x}$ ), frequência e percentual (%). O teste “t”, para amostras independentes. E a estatística não paramétrica (teste de Kruskal-Wallis) foi adotada para identificar diferenças categóricas entre os níveis classificatórios de IMC e o tempo gasto fora da escola, e diferenças entre os sexos. Os dados foram analisados por meio do programa SPSS 19.0, com nível de significância de ( $p \leq 0,005$ ).

## 3 RESULTADOS

A tabela 1 demonstra a classificação dos hábitos alimentares dos escolares masculino e feminino. Com 81,8% masculino e 81,5% feminino encontra-se com uma alimentação considerável insuficiente, segundo padrões estabelecidos por referencial da pirâmide e apenas 17,4% e 18,1% dos escolares apresentam hábitos alimentares adequados e 0,8% e 0,4% dos escolares, indicam realizarem uma alimentação Excessiva.

**TABELA 1:** classificação dos escolares segundo seus hábitos alimentares.

	MASCULINO	FEMININO
Adequada	17,4%	18,1%
Insuficiente	81,8%	81,5%
Excessiva	0,8%	0,4%
Total	100,0%	100,0%

$p \leq 0,952$ .

A tabela 2 revela a frequência do nível de atividade física dos escolares do sexo masculino e feminino. Ela indica que 23,5% escolares do sexo masculino e 26,4% do sexo feminino como inativos; 23,1% e 27,2 % são insuficiente ativos; 25,5% e 24,4% são moderadamente ativos; já 27,9% e 22,0% são ativos.

**TABELA 2:** Nível de atividade física dos escolares do sexo masculino e feminino

	MASCULINO	FEMININO
Inativas	23,5%	26,4%
Insuficiente Ativas	23,1%	27,2 %
Moderadamente ativo	25,5%	24,4%
Ativo	27,9%*	22,0%*
Total	100,0 %	100,0 %

$p \leq 0,115$ .

“Informações sobre o tempo gasto quando não estavam dentro da escola” foi um dos itens do questionário de estilo de vida, que enriqueceram ainda mais o estudo. Os registros dos escolares mostraram que a maioria dos escolares passam a maior parte do tempo assistindo à televisão. Quando foram comparados sexo masculino e o feminino, notou-se que 43,7% dos escolares femininos da rede escolar pública passam a maior parte do tempo ajudando em casa; depois, 43% assistindo à televisão; 9,6% brincando, 3,8% praticando esporte. Enquanto 39,9% dos meninos da rede pública passam a maior parte do tempo assistindo à televisão; 21,6% ajudando em casa; 19,4% brincando e 19,1% praticando esporte. O tempo livre quando os escolares não estavam na escola tiveram uma diferença significativa entre os sexos de  $p \leq 0,000$ .

**TABELA 3:** Tempo gasto quando não estavam dentro da escola do sexo masculino e feminino.

	MASCULINO	FEMININO
Ajudando em casa	21,6 %	43,7%*
Assistindo TV	39,9 %	43,0 %*
Brincando	19,4%*	9,6 %
Esportes	19,1%*	3,8%
Total	100,0 %	100,0 %

$p \leq 0,000$ .

#### 4 DISCUSSÃO

A ocupação do tempo livre dos escolares (em relação do tempo de permanência em frente à televisão) e o tempo gasto com atividades sedentárias foi ainda maior quando se verificou que esse tempo era dispendido em jogar videogame, ficar em frente ao computador e fazendo leitura/estudo fora da escola. Novamente constatados no estudo de Pereira e Barros (2004), estes resultados confirmam os do presente estudo.

A promoção de programas de atividade física deve ser enfatizada a fim de aumentar seu exercício regular, uma vez que a prática de atividade física nos dias de semana é bem menor que nos finais de semana. Um estudo feito por Teixeira *et al.* (2005) fez comparações de nível de atividade física em escolares no período de aulas com o período de férias, eles notaram uma intensidade moderada no período de férias. Analisando-se o nível habitual de atividade durante o período de aula e férias, verificou-se que as crianças passam a maior parte do tempo executando atividades de baixa intensidade, não provocando alterações fisiológicas saudáveis

nelas, demonstrando um comportamento sedentário nos dois momentos analisados. Contrariando os nossos resultados.

Espírito Santo e Mercês (2005), com o objetivo de fazerem uma revisão de sobrepeso e obesidade relacionando-a com o estilo de vida (atividade física e hábitos alimentares), alertam para a importância da prática de atividade física em todas as idades, em especial para os mais jovens, que poderiam adotar estilos de vida mais ativos mais cedo possível, o que influenciaria na sua vida adulta. O presente estudo reforça essa preocupação, uma vez que os escolares se encontram com um estilo de vida não aconselhável para a saúde, com uma alimentação considerada insuficiente para uma boa saúde.

O estilo de vida sedentário e a adoção de dietas inadequadas são apontados como fator determinante ao sobrepeso e obesidade, necessitando, assim, de uma maior diversidade de intervenções e apoio governamental, com a implementação de ações claras. O estudo de Pereira e Barros (2004) mostrou essa necessidade de intervenções na alimentação das crianças, uma vez que, nesse estudo, as crianças, em seu dia-a-dia, mantinham de 3 a 5 refeições diárias, consideradas triviais (café da manhã, almoço e jantar). Isso reforça os dados encontrados no presente estudo, em que os escolares apresentaram uma alimentação insuficiente, abaixo do recomendável pela pirâmide alimentar.

## CONCLUSÃO

Os resultados encontrados revelaram que os escolares, quanto ao nível de atividade física, foi constatado que os escolares masculinos são mais ativos que o sexo feminino, e que ambos passam boa parte de seu tempo livre assistindo à televisão.

Diante dos resultados encontrados quanto aos hábitos alimentares, podemos concluir que os tanto os escolares do sexo masculino quanto do feminino adotam hábitos alimentares irregulares em relação ao que é sugerido pela nova pirâmide alimentar.

## REFERÊNCIAS

BARROS, M. V. G; NAHAS, M. V. **Medidas da atividade física: Teoria e aplicação em diversos grupos populacionais.** Londrina: Midiograf, 2003. 160 p.

CANO, M. A. T. et al. **Estudo do estado nutricional de crianças na idade escolar na cidade de Franca- SP:** Uma introdução ao problema. Revista Eletrônica de Enfermagem. v. 7, n. 2, p. 179-184, 2005. Disponível em : <<http://www.fen.ufg.br>> Acesso em: 12 out. 2006

COLE, T. J. **Establishing a standard definition for child overweight and obesity worldwide: international survey.** BMJ, V.320, May 2000. Disponível em: <<http://www.pubmedcentral.nih.gov/articlerender.fcgi?artid=27365>> Acesso em: 15 out. 2004.

GUIDI, R. M. *et al.* **Incidência da obesidade e sobrepeso em escolares da rede pública de ensino da cidade de Campinas/SP.** II Congresso Brasileiro de Metabolismo, Nutrição e Exercício, 2008.

PEREIRA, R. R. ; BARROS, J. F. **Estilo de vida dos escolares de montes claros, MG.** Efdportes. Buenos Aires, ano 10, n. 75, ago. 2004. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd75/escolar.htm>> Acesso em: 22 mar. 2006.

SANTO, E. E. ; MERCÊS, G. **Sobrepeso e obesidade infantil: Influências dos hábitos alimentares e da prática de atividade física.** Diálogos possíveis. ano 4, n.2, ago./dez. 2005.

TEIXEIRA, C. G. O. et al. Nível de atividade física nos períodos de aula e de férias, em escolares de Anápolis- GO. **Rev. Bras. Ci. e Mov.** Brasília, v. 13, n. 1, p. 45- 49, jan./ mar. 2005.

Patrícia Espíndola Mota Venâncio  
Rua Leopoldo de Bulhões nº 1014. Centro. Anápolis –Go.  
062- 92639330