

NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA, HÁBITOS ALIMENTARES E O ESTADO NUTRICIONAL, EM ESCOLARES DE ZONAS URBANA E RURAL DE PIRIPIRI-PI.

FABRÍCIO SALES CAMPÊLO
GUSTAVO SILVA DOS ANJOS
MANOEL PEREIRA DOS SANTOS NETO
ÉRIKA GALVÃO FIGUERÊDO
MARA JORDANA MAGALHÃES COSTA
UNIVERSIDADE FEDERAL DO PIAUÍ, TERESINA-PI, BRASIL.
Erikagalvão_ef@hotmail.com

doi:10.16887/86.a1.31

RESUMO

Introdução: O excesso de peso e a obesidade constituem um dos problemas mais sérios tanto dos países ricos quanto dos países emergentes. Os problemas derivados direta ou indiretamente da obesidade são responsáveis por uma significativa porcentagem de mortes. O presente estudo tem como objetivo verificar e comparar o Nível de Atividade Física (NAF), Hábitos Alimentares (HA) e o estado nutricional, em escolares de zonas urbana e rural do município de Piripiri-PI. **Metodologia:** Estudo transversal do tipo descritivo-quantitativo. Para a coleta dos indicadores antropométricos, foi utilizado um estadiômetro artesanal e uma balança digital; Para a verificação do nível de atividade física dos alunos foi utilizado o questionário IPAQ (versão curta); Para avaliar os hábitos alimentares foi usado um questionário validado por CIRILLO, 2008. Para comparação entre os grupos zona urbana e zona rural utilizou-se o teste de qui-quadrado adotando o nível de significância de $p < 0,05$. **Resultados:** Dos 202 pesquisados 98 (48,51%) eram moradores da zona rural e 104 (51,49%) da zona urbana. Com relação ao estado nutricional, 41 alunos (20,3%) apresentaram sobrepeso ou obesidade, enquanto que 105 alunos (52%) apresentaram o peso normal. De acordo com o nível de atividade física mais da metade dos alunos (50,5%) foram considerados como ativos ou muito ativos, em contrapartida a maioria dos participantes foram declarados como irregularmente ativos (36,6%). Em se tratando dos hábitos alimentares, a maioria dos alunos (46,5%) realiza de duas a três refeições diárias. **Conclusão:** Ao analisar alunos de zona urbana e zona rural, observou-se diferenças estatisticamente significativas quando comparou-se as variáveis estado nutricional e número de refeições ao dia, no entanto, para o nível de atividade física, não encontrou-se diferença estatisticamente significativa.

Palavras-Chaves: Atividade física, obesidade, IPAQ, IMC

INTRODUÇÃO

O excesso de peso e a obesidade constituem um dos problemas mais sérios tanto dos países ricos quanto dos países emergentes. Os problemas derivados direta ou indiretamente da obesidade são responsáveis por uma significativa porcentagem de mortes. Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS, 2009), o sobrepeso é responsável por 2,8 milhões de mortes no mundo. A OMS ainda calcula

que, em 2015, um bilhão e meio de pessoas estarão com sobrepeso. Inúmeras pesquisas indicam que muitas doenças da “era moderna” estão associadas ao excesso de gordura corporal, como por exemplo, as doenças cardiovasculares, renais, digestivas, diabetes e problemas hepáticos (Pitanga et. al, 2014).

Por causa das profissões modernas, os indivíduos estão cada vez mais sedentários e realizam mais refeições fora de casa. Houve aumento do consumo de alimentos ricos em gordura, pois a indústria alimentícia tornou-os mais baratos e frequentes no mercado. Além disso, os alimentos gordurosos são mais saborosos e diminuem a saciedade.

A redução da gordura em função da prática regular de atividade física inclui, entre outros fatores, os efeitos das catecolaminas que provocam acentuada quebra de lipídios no tecido adiposo. Por essa razão, a mobilização da gordura durante a atividade física é bastante acentuada (Pitanga, et al 2014). Níveis insuficientes da prática de atividade física podem acarretar prejuízos à saúde e aumentar o risco de doenças cardiovasculares, diabetes, hipertensão, obesidade e alguns tipos de câncer (Silva DA, et al, 2011).

Atualmente as recomendações indicam que os adolescentes realizem 60 minutos ou mais de atividades físicas de intensidade moderada ou vigorosa por dia, incluindo atividades de resistência muscular, força e alongamento pelo menos três dias por semana (Farias et. al, 2012).

O presente estudo tem como objetivo geral verificar e comparar o Nível de Atividade Física (NAF), Hábitos Alimentares (HA) e o estado nutricional, em escolares de zonas urbana e rural do município de Piripiri-PI.

MÉTODOS

Estudo transversal do tipo descritivo-quantitativo. A população foi constituída por 202 alunos de duas escolas públicas de Piripiri-PI (uma situada na zona urbana e a outra na zona rural) com alunos de 10 à 15 anos com média de 12,74 anos de idade.

Para a coleta dos indicadores antropométricos, foi utilizado um estadiômetro artesanal (sem marca), com 200 cm de comprimento para aferição da estatura; para aferição do peso foi utilizada uma balança digital Camry-150kg com precisão de 100 gramas. Indivíduos com IMC igual ou maior ao percentil de 85 para idade e sexo foram considerados com sobrepeso, já com indivíduos com o percentil maior ou igual 95 para idade e sexo de acordo com a recomendação de NCHS (2000), foram considerados obesos.

Para a verificação do nível de atividade física dos alunos foi utilizado o questionário IPAQ (versão curta) que classificam os alunos como sedentário (S) (nenhuma atividade física por pelo menos 10 minutos contínuos em nenhum dia da semana; Irregularmente ativo(IA) (atividade física por pelo menos 10 minutos contínuos em algum dia da semana sem atingir o critério para ser classificado como ativo; Ativo (A) (atividades vigorosas ao menos 3 dias por semana e por pelo menos 20 minutos em cada sessão; atividade moderada ou caminhada ao menos 5 dias por semana e ao menos por 30 minutos ou qualquer atividade ao menos 5 dias por semana perfazendo no total pelo menos 150 minutos; Muito ativo (MA), (atividades vigorosas ao menos 5 dias por semana por no mínimo 30 minutos, vigorosas ao menos 3 dias por semana, com 20 ou mais minutos por sessão, acrescidas de atividade moderada ou caminhada ao menos 5 dias por semana e com ao menos 30 minutos por sessão.

Com relação aos hábitos alimentares foi utilizado o questionário validado por CIRILO, 2008 para verificar o tipo de alimentação dos alunos, constatando a

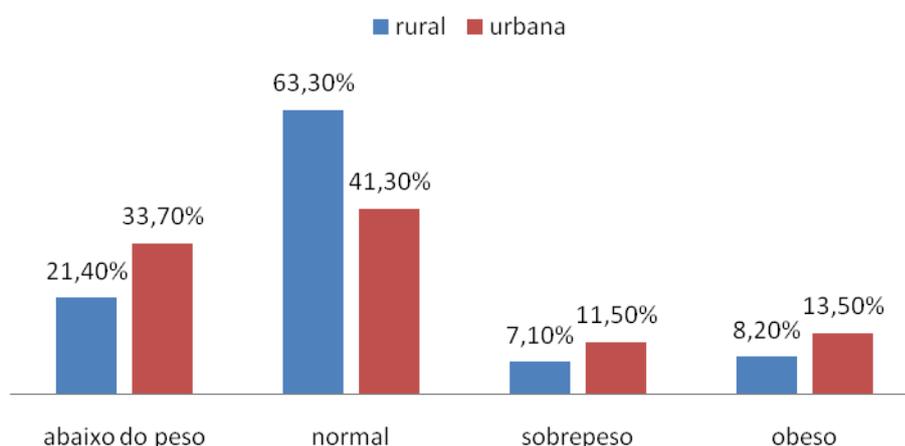
quantidade de vezes por semana que os participantes consumiam alimentos construtores, reguladores, energéticos e frituras, além de questionar quantas refeições e lanches diários eram feitos pelos alunos.

Antes da realização da coleta de dados, foi entregue as escolas e aos alunos participantes o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), explicando o objetivo do presente estudo. Após todos os dados recolhidos, os resultados foram tabulados e analisados com a utilização do programa SPSS 16.0. Para comparação entre os grupos zona urbana e zona rural utilizou-se o teste de qui-quadrado adotando o nível de significância de $p < 0,05$.

RESULTADOS

Dos 202 pesquisados 105 (52%) foram do sexo masculino e 97 (48%) do sexo feminino. Com relação ao estado nutricional, 41 alunos (20,3%) apresentaram sobrepeso ou obesidade, enquanto que 105 alunos (52%) apresentaram o peso normal. Os valores percentuais da classificação do estado nutricional por zonas encontra-se no gráfico 01, que mostra que os alunos da zona rural tiveram superioridade numérica na categoria normal, enquanto que os alunos da zona urbana se mostraram mais obesos e com maior prevalência de alunos abaixo do peso e com sobrepeso. Resultados parecidos com o encontrado no estudo de Silva, D.A.S et al 2013, onde rapazes da zona urbana apresentaram maiores valores no somatório das dobras cutâneas do que os jovens da zona rural. Ressalta-se que houve diferença estatisticamente significativa entre o estado nutricional quando comparados alunos da zona urbana e zona rural.

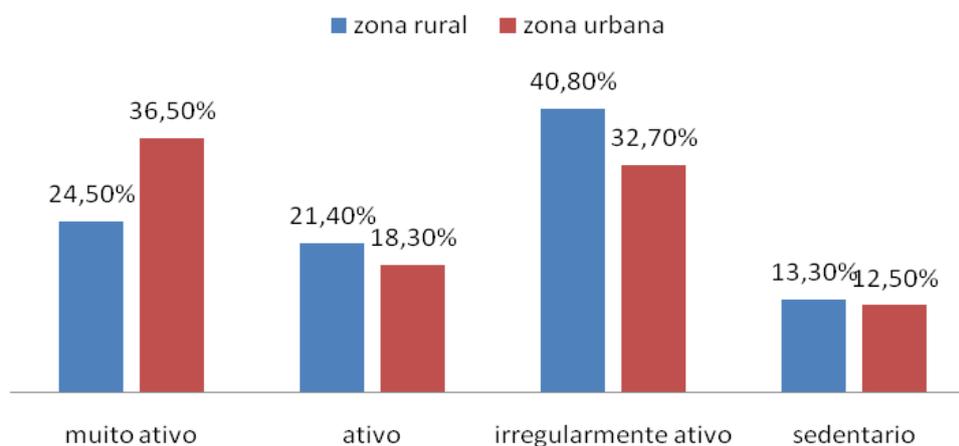
Gráfico 01: Valores percentuais de classificação do IMC por zona. Piri-piri-PI.



Fonte: Dados da pesquisa

Em relação ao nível de atividade física, mais da metade dos alunos (50,5%) foram considerados como ativos ou muito ativos, em contrapartida a maioria dos participantes foram declarados como irregularmente ativos (36,6%). O gráfico 02 representa a distribuição dos valores percentuais do nível de atividade física por zona. Ao realizar o teste de qui-quadrado verificou-se que não houve diferença estatisticamente significativa entre o nível de atividade física dos alunos da zona urbana e zona rural.

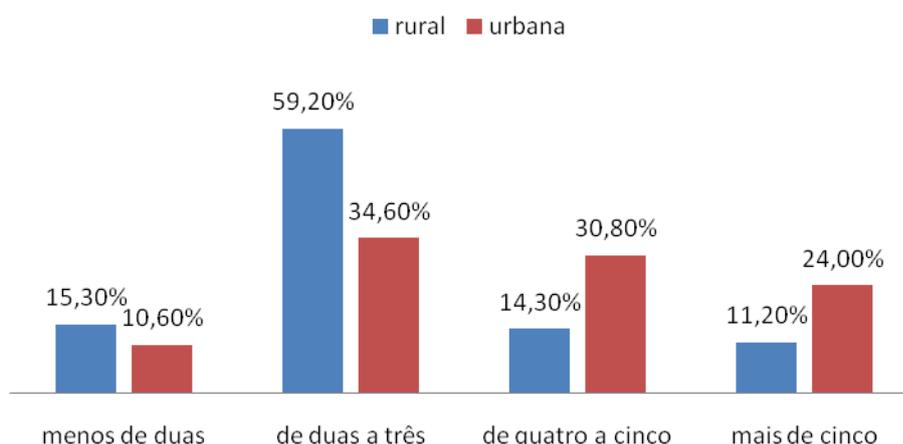
Gráfico 02: Valores percentuais de classificação do IPAQ por zona. Piripiri-PI.



Fonte: Dados da pesquisa

Em se tratando dos hábitos alimentares, a maioria dos alunos (46,5%) realiza de duas a três refeições diárias. O gráfico 03 demonstra o percentual de refeições diárias por zona. Nesta análise verificou-se diferença estatisticamente significativa entre o número de refeições quando comparados alunos da zona urbana e zona rural.

Gráfico 03: Valores percentuais do número de refeições diárias por zona. Piripiri-PI.



Fonte: Dados da pesquisa

DISCUSSÃO

Os resultados revelaram que aproximadamente um a cada cinco alunos estão com sobrepeso ou obesidade, sendo que dos escolares com excesso de peso e obesos a maioria é do sexo masculino (53,66%) enquanto 46,34% são do sexo

feminino, resultados parecidos com os encontrados por Farias et. al, 2012, mas diferentes dos encontrados por Zanchietta et. al, 2010, onde o sexo feminino apresentou o maior percentual de sobrepeso e obesidade.

Foi encontrado que os alunos da zona rural tiveram superioridade numérica na categoria normal, enquanto que os alunos da zona urbana se mostraram mais obesos e com maior prevalência de baixo peso e sobrepeso. Resultados parecidos com o encontrado no estudo de Silva,D.A.S et al 2013, onde rapazes da zona urbana apresentaram maiores valores no somatório das dobras cutâneas do que os jovens da zona rural.

Com relação ao nível de atividade física 58,54% dos obesos e com sobrepeso, foram declarados irregularmente ativo ou sedentário, enquanto 41,46% foram considerados muito ativos ou ativos. Dos escolares abaixo do peso ou com peso normal, 47,21% foram considerados sedentários ou irregularmente ativos, enquanto 52,79% foram classificados como muito ativos ou ativos. Esses resultados mostram que os participantes que apresentavam menos massa corporal, apresentavam-se mais ativos do que os alunos com maior massa corporal, o que pode ser explicado tanto pelo fato da atividade física ajudar na perda de peso, quanto pelo fato de os adolescentes com excesso de peso se sentirem mais retraídos à fazerem atividades físicas por vergonha.

A amostra apresentou que 50,5% dos participantes são ativos ou muito ativos, enquanto 49,5% foram considerados irregularmente ativos ou sedentários. Quando separados por sexo, o masculino foi considerado mais ativo (58,1%) do que as do sexo feminino (42,27%), resultado parecido como encontrado por Farias et. al, 2012, mas que vai de encontro aos resultados encontrados por Zanchetta et. al, 2010.

Com relação aos hábitos alimentares a maioria dos alunos tanto da zona rural (59,2%) quanto os da zona urbana (34,6%), afirmaram fazer duas a três refeições diárias. Não foram encontrados outros estudos que comparassem as refeições diárias por zona, mas no estudo de BORTOLINI, G.A.et al, foi encontrado que a frequência de crianças que consumiram diariamente pão, batata, verduras de folhas, legumes, frutas, iogurte, carnes, doces, biscoitos e refrigerante foi mais elevada nas crianças que residem na zona urbana. O consumo diário de peixe foi mais frequente nas crianças residentes na zona rural.

CONCLUSÃO

No presente estudo, a cada cinco alunos um apresentou sobrepeso ou obesidade, aproximadamente, sendo que essa ocorrência foi superior no sexo masculino.

Ao analisar alunos de zona urbana e zona rural, observou-se diferenças estatisticamente significativas quando comparou-se as variáveis estado nutricional e número de refeições ao dia, no entanto, para o nível de atividade física, não encontrou-se diferença estatisticamente significativa.

Inúmeros são os benefícios da prática regular de atividade física aliada a uma alimentação saudável que dentre outros, pode diminuir o risco de acarretar doenças crônicas não transmissíveis. Sendo assim, é preciso que sejam realizadas intervenções para que crianças e adolescentes compreendam a importância da atividade física associada a uma alimentação balanceada, e assim possam adotar um estilo de vida mais saudável.

REFERÊNCIAS

World Health Organization. Global Health Risks: Mortality and burden of disease attributable to selected major risks. Geneve. 2009

ARSLAN N, ERDUR B, AYDIN A. Hormones and cytokines in childhood obesity. Indian Pediatrics, v.47, n.10, p. 829-839,2010.

SILVA, D.A.S, et al. Excesso de adiposidade corporal em adolescentes: Associação com fatores sociodemográficos e aptidão física, Motriz, Rio Claro, v.19, n.1, p. 114-125, jan/mar 2013.

CUREAL F, et. al. Sobrepeso/obesidade em adolescentes de Santa Maria-RS: Prevalência e fatores associados. Rev bras Cineantropom Desempenho Hum, v.14, n.5, p. 517-526, 2012

FARIAS, J et. Al. Prática de atividade física e fatores associados em adolescentes no nordeste do Brasil. Rev Saúde Pública, v.46, n.3, p. 505-15, 2012

FERNANDES RA, ZANESCO A. Early physical activity promotes lower prevalence of chronic diseases in adulthood. Hypertens res. 33, p. 926-31, 2010

FERNANDES RA, CHRISTOFARO DG, Casonatto J, Kawaguti SS, Ronque ER, Cardoso JR, et al. Cross-sectional association between healthy and unhealthy foods habits and leisure physical activity in adolescents. J Pediatr (Rio J), v.87, n.3, p. 252-256, 2011.

PITANGA C, et Al. Associação entre o nível de atividade física e a área de gordura visceral em mulheres pós-menopáusicas. Rev brasil med esporte-v.20, n 4, jul/ago, 2014.

SILVA DA, PELEGRINI A, GRIGOLLO LR, SILVA AF, PETROSKI EL. Differences and similarities in stages of behavioral change related to physical activity in adolescents from two regions of Brazil. Rev Paul Pediatr, v.29, p. 193-201, 2011.

SILVA D, SILVA R. Associação entre a prática de atividade física como consumo de frutas, verduras e legumes em adolescentes no nordeste do Brasil. Ver paul de Pediatr, v.33, n.2, p. 176-73, 2015.

ZANCHETTA L, et al. Inatividade física e fatores associados em adultos São Paulo, Brasil. Ver bras epidemiol, v.13, n.3, p. 387-99, 2010.

BORTOLINI, G.A. Consumo alimentar entre crianças de crianças com idade de 6 a 59 meses, Cad. Saúde Pública, Rio de Janeiro, v.28, n.9, p. 1759-1771, set, 2012.

Autor principal:

Fabício Sales Campêlo

Rua Manoel Domingos, nº 1380, mafuá, Teresina-PI, cep: 64003-073

Email: fabricao.fafi@hotmail.com

Telefone: 86- 988094289/ 86- 998258418

NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA, HÁBITOS ALIMENTARES E O ESTADO NUTRICIONAL, EM ESCOLARES DE ZONAS URBANA E RURAL DE PIRIPIRI-PI.

RESUMO

Introdução: O excesso de peso e a obesidade constituem um dos problemas mais sérios tanto dos países ricos quanto dos países emergentes. Os problemas derivados direta ou indiretamente da obesidade são responsáveis por uma significativa porcentagem de mortes. O presente estudo tem como objetivo verificar e comparar o Nível de Atividade Física (NAF), Hábitos Alimentares (HA) e o estado nutricional, em escolares de zonas urbana e rural do município de Piripiri-PI. Metodologia: Estudo transversal do tipo descritivo-quantitativo. Para a coleta dos indicadores antropométricos, foi utilizado um estadiômetro artesanal e uma balança digital; Para a verificação do nível de atividade física dos alunos foi utilizado o questionário IPAQ (versão curta); Para avaliar os hábitos alimentares foi usado um questionário validado por CIRILLO, 2008. Para comparação entre os grupos zona urbana e zona rural utilizou-se o teste de qui-quadrado adotando o nível de significância de $p < 0,05$. Resultados: Dos 202 pesquisados 98 (48,51%) eram moradores da zona rural e 104 (51,49%) da zona urbana. Com relação ao estado nutricional, 41 alunos (20,3%) apresentaram sobrepeso ou obesidade, enquanto que 105 alunos (52%) apresentaram o peso normal. De acordo com o nível de atividade física mais da metade dos alunos (50,5%) foram considerados como ativos ou muito ativos, em contrapartida a maioria dos participantes foram declarados como irregularmente ativos (36,6%). Em se tratando dos hábitos alimentares, a maioria

dos alunos (46,5%) realiza de duas a três refeições diárias. Conclusão: Ao analisar alunos de zona urbana e zona rural, observou-se diferenças estatisticamente significativas quando comparou-se as variáveis estado nutricional e número de refeições ao dia, no entanto, para o nível de atividade física, não encontrou-se diferença estatisticamente significativa.

Palavras-Chaves: Atividade física, obesidade, IPAQ, IMC

PHYSICAL ACTIVITY LEVEL EATING HABITS AND NUTRITIONAL STATUS IN SCHOOL ZONES URBAN AND RURAL PIRIPIRI-PI.

ABSTRACT

Introduction: Overweight and obesity are among the most serious problems of rich countries and emerging countries. The problems arising directly or indirectly from obesity are responsible for a significant percentage of deaths. This study aims to verify and compare the level of physical activity (LPA), Food Habits (HA) and nutritional status, in students from urban and rural areas of the municipality of Piripiri-PI. Methods: Cross-sectional study of descriptive and quantitative type. To collect the anthropometric indicators, we used a handmade stadiometer and a digital scale; For verifying the physical activity level of students we used the IPAQ (short version); To evaluate the dietary habits was used a questionnaire validated by CIRILLO, 2008. For comparison between urban and rural groups used the chi-square test adopting the significance level of $p < 0.05$. Results: Of 202 respondents 98 (48.51%) were residents of the rural area and 104 (51.49%) of the urban area. Regarding nutritional status, 41 students (20.3%) were overweight or obese, while 105 students (52%) had normal weight. According to the physical activity level of more than half of the students (50.5%) were considered to be active or very active, however most participants were declared as irregularly active (36.6%). In the case of eating habits, most students (46.5%) performs two to three daily meals. Conclusion: By analyzing students from urban and rural areas, there was a statistically significant difference when compared the nutritional status variables and number of meals a day, however, to the level of physical activity, did not find a statistically significant difference .

Key Words: physical activity, obesity, IPAQ, BMI

NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA HÁBITOS ALIMENTARIOS Y EL ESTADO NUTRICIONAL EN LAS ZONAS ESCOLARES URBANA Y RURAL PIRIPIRI-PI.

RESUMEN

Introducción: El sobrepeso y la obesidad son algunos de los más graves problemas de los países ricos y los países emergentes. Los problemas derivados directa o indirectamente de la obesidad son responsables de un porcentaje significativo de las muertes. Este estudio tiene como objetivo verificar y comparar el nivel de actividad física (LPA), Hábitos Alimenticios (HA) y el estado nutricional, en los estudiantes de las zonas urbanas y rurales del municipio de PiriPI-PI. **Métodos:** Estudio transversal de tipo descriptivo y cuantitativo. Para recoger los indicadores antropométricos, se utilizó un estadiómetro hechos a mano y una balanza digital; Para verificar el nivel de actividad física de los estudiantes se utilizó el IPAQ (versión corta); Para evaluar los hábitos alimentarios se utilizó un cuestionario validado por CIRILLO de 2008. Para la comparación entre grupos urbanos y rurales se utiliza la prueba de chi-cuadrado se adopta el nivel de significación de $p < 0,05$. **Resultados:** De 202 encuestados 98 (48,51%) eran residentes de la zona rural y 104 (51,49%) de la zona urbana. En cuanto a la situación nutricional, 41 estudiantes (20,3%) eran obesos o con sobrepeso, mientras que 105 estudiantes (52%) tenían un peso normal. De acuerdo con el nivel de actividad física de más de la mitad de los estudiantes (50,5%) fueron considerados como activos o muy activos, sin embargo la mayoría de los participantes fueron declarados como irregularmente activa (36,6%). En el caso de los hábitos alimentarios, la mayoría de los estudiantes (46,5%) realiza dos o tres comidas diarias. **Conclusión:** Mediante el análisis de los estudiantes de las zonas urbanas y rurales, hubo una diferencia estadísticamente significativa en comparación con las variables del estado nutricional y el número de comidas al día, sin embargo, que el nivel de actividad física, no encontró una diferencia estadísticamente significativa .

Palabras clave: actividad física, obesidad, IPAQ, el IMC

PHYSIQUES HABITUDES ALIMENTAIRES NIVEAU D'ACTIVITÉ ET L'ÉTAT NUTRITIONNEL DANS LES ZONES SCOLAIRES URBAINES ET RURALES PIRIPI-PI

RÉSUMÉ

Introduction: surpoids et l'obésité sont parmi les plus graves problèmes des pays riches et les pays émergents les. Les problèmes découlant directement ou indirectement de l'obésité sont responsables d'un pourcentage important de décès. Cette étude vise à vérifier et de comparer le niveau de l'activité physique (LPA), habitudes alimentaires (HA) et l'état nutritionnel, chez les élèves des zones

urbaines et rurales de la municipalité de Piripiri-PI. Méthodes: Une étude transversale de type descriptif et quantitatif. Pour collecter les indicateurs anthropométriques, nous avons utilisé une toise à la main et une balance numérique; Pour vérifier le niveau d'activité physique des élèves, nous avons utilisé l'IPAQ (version courte); Pour évaluer les habitudes alimentaires a été utilisé un questionnaire validé par CIRILLO 2008. Pour comparaison entre les groupes urbains et ruraux utilisé le test du chi-carré adoptant le niveau de $p < 0,05$ de signification. Résultats: de 202 répondants 98 (48,51%) étaient des résidents de la zone rurale et 104 (51,49%) de la zone urbaine. En ce qui concerne l'état nutritionnel, 41 étudiants (20,3%) étaient en surpoids ou obèses, tandis que 105 étudiants (52%) avaient un poids normal. Selon le niveau d'activité physique de plus de la moitié des étudiants (50,5%) étaient considérés comme actifs ou très actifs, mais la plupart des participants ont été déclarées comme irrégulière active (36,6%). Dans le cas des habitudes alimentaires, la plupart des étudiants (46,5%) effectue deux à trois repas quotidiens. Conclusion: En analysant les élèves des zones urbaines et rurales, il y avait une différence statistiquement significative par rapport aux variables de l'état nutritionnel et le nombre de repas par jour, cependant, le niveau d'activité physique, n'a pas trouvé une différence statistiquement significative.

Mots clés: activité physique, l'obésité, IPAQ, IMC