

ESTUDO LONGITUDINAL SOBRE O ESTILO DE VIDA DE JOVENS DE PELOTAS/RS.

NATAN FETER ¹; THAIS BURLANI NEVES²; FELIPE FOSSATI REICHERT²

¹ GRADUAÇÃO EM LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA/UFPEL – nfeter.esef@ufpel.edu.br

² PÓS GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA – ESEF/UFPEL – thaisburlani@hotmail.com

² PÓS GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA – ESEF/UFPEL - ffreichert@gmail.com

1. INTRODUÇÃO

A prática de atividade física tem seus benefícios à saúde comprovados na literatura. No entanto, os jovens cada vez mais dedicam grande parte de seu tempo com atividades de baixo gasto energético, como jogar vídeo game ou ver televisão. (GUEDES et al. 2001) O tracking de atividade física enfatiza este problema, pois se o jovem não pratica exercício na adolescência, é provável que se torne um adulto sedentário, podendo adquirir doenças em razão da baixa prática de atividade física. (AZEVEDO et al. 2007)

No entanto, o exercício possui diferentes intensidades, podendo ser caracterizado como leve, moderado ou vigoroso. Seus benefícios são parecidos, porém Rennie et al (2003) explica a importância do exercício moderado ou vigoroso no controle de peso e prevenção de doenças.

Portanto, o objetivo deste estudo foi identificar o estilo de vida adotado pelos jovens da cidade de Pelotas, nos anos de 2010 e 2012.

2. METODOLOGIA

O estudo, de caráter longitudinal, foi realizado com crianças na cidade de Pelotas. Este estudo foi aprovado pelo Comitê de Pesquisa da Faculdade de Medicina da Universidade Federal de Pelotas. A primeira coleta de dados foi realizada de janeiro a agosto de 2010 com crianças da área urbana da cidade. No total, 379 crianças de 4 a 10 anos de idade, foram amostradas e, destes, 239 deles forneceu dados sobre atividade física medida pelos acelerômetros (64,8%) . Além disso, os pais dessas crianças foram questionados sobre as características sociodemográficas das crianças e também sobre o nível de atividade física das crianças. Esta variável foi medida nas crianças através do monitor de atividade Actigraph GT1M. Os acelerômetros foram entregues nos domicílios aos sábados e recolhido às quartas-feiras. As crianças foram aconselhadas a usar acelerômetros no quadril durante 24h/dia, exceto durante o banho ou aulas de natação.

As 239 crianças com dados sobre acelerômetros foram revistas em 2012 para uma nova coleta de dados, que foram realizados entre os meses de outubro a

dezembro. A atividade física foi medida pelos monitores Actigraph GT1M, GT3X e GT3X+ e a configuração usada para preparar os dispositivos e as instruções para uso foram as mesmas utilizadas em 2010. Além disso, o dia de entrega acelerômetro foi terça-feira e o dia recolher foi segunda-feira.

Os dados da acelerometria foram analisados pelo programa Actilife. Os pontos de corte utilizados para classificar as atividades físicas quanto a intensidade foram: atividades sedentárias foram aquelas até 100 contagens por minuto (cpm), atividades físicas leves entre 101 cpm e 2296 cpm; atividades físicas moderadas entre 2295 cpm e 4011 cpm e atividade física vigorosa foram considerados os resultados de 4012 cpm e acima deste. (Evenson, Catellier et al, 2008). As análises consideraram válidos os dados de atividade física de intensidade moderada a forte gravados a 60 minutos por dia, com dois minutos de tolerância e de 480 minutos por dia registrados.

Também foram recolhidos dados econômicos (anos de escolaridade materna), dados antropométricos (peso e altura) e características comportamentais (consumo de alimentos - medida pelo SISVAN, tempo de sono, tempo de leitura, o tempo gasto assistindo TV, jogando vídeo game e usando o computador), como fatores de confusão.

Para análises de dados, foi adotado o teste t para comparar o tempo destinado as atividades sedentárias, leves, moderadas e vigorosas nos dados obtidos em 2010 e 2012.

3. RESULTADOS

A Tabela 1 fornece análises descritivas de amostragem em termos de valores médios (DP) para dados como idade, nível sócio econômico, IMC, dieta e tempo médios de comportamento. A porcentagem de crianças da cor branca foi de 69,2% (63% das meninas e 76% dos meninos). O IMC foi classificado como normal, mesmo com o resultado de dieta apresentando um padrão médio de consumo de alimentos de qualidade.

Tabela 1. Valores médios (DP) para variáveis da amostra.

Variável	Total	Meninas	Meninos
N	158	75	83
Idade	9.9 (2.1)	9.9 (2.1)	9.9 (2.1)
Anos de escolaridade maternal	7.7 (4.1)	8.1(3.8)	8.0 (3.9)
IMC (Kg/m ²)	18.9 (4.0)	19.0 (3.8)	18.8 (4.2)
Tempo assistindo TV(min/d)	180.0 (60.42)	172.8 (116.4)	196.7 (94.9)
Tempo jogando vídeo game (min/dia)	46.8(70.7)	72.2 (81.1)	18.7 (42.4)
Tempo usando o computador (min/dia)	61.6 (78.3)	61.9 (70.2)	61.2 (86.7)
Tempo de sono (h/dia)	9.8 (1.5)	10.0 (1.7)	9.5(1.3)
Pontos da dieta	38.2	39.4 (9.0)	36.7 (9.8)
Tempo de leitura (min/dia)	34.9 (54.2)	27.8 (47.3)	42.8 (60.3)

Os dados da acelerometria são apresentados na Tabela 2. Tempo gasto em atividades sedentárias diminuiu em 2012 em comparação com dados de 2010,

quando também se observou o aumento do tempo gasto com atividade física leve, moderada e vigorosa.

Tabela 2. Valores médios (DP), mediana, mínimos e máximos dos dados dos acelerômetros.

	N	Média (DP)	Mediana	Mínimo	Máximo
Variáveis da visita de 2010 – Média de idade de 7.2 anos.					
Padrão de atividade física (min/dia)					
Atividades sedentárias	136	693.3 (307.4)	557.0	208.4	1220.3
Atividade de intensidade leve	136	179.2 (96.3)	202.8	3.98	359.3
Atividade de intensidade moderada	136	31.4 (16.4)	32.7	1.3	68.2
Atividade de intensidade vigorosa	136	18.6 (11.3)	17.4	1.3	53.4
Variáveis da visita de 2012 – Média de idade de 9.9 anos.					
Padrão de atividade física (min/dia)					
Atividades sedentárias	155	614.4 (230.5)	555.2	298.2	1356.8
Atividade de intensidade leve	155	204.3 (77.3)	208.4	7.8	393.2
Atividade de intensidade moderada	155	35.9 (18.0)	35.6	0.9	86.2
Atividade de intensidade vigorosa	155	19.4 (12.6)	17.2	0.4	58.1

A Tabela 3 mostra os resultados das análises estatísticas, comparando os níveis de atividade física nas crianças em 2010 com os dados obtidos em 2012.

Tabela 3. Descrição do tempo diário despendido em atividades sedentárias e atividades físicas de diferentes intensidades.

Tempo Sedentário	N	MÉDIA (DP)	IC (95%)	p
Ano 2010	136	693.2 (307.4)	(641.1 a 745.4)	0.01
Ano 2012	155	614.4 (230.5)	(577.8 a 651.0)	
Atividade Física Leve				
Ano 2010	136	179.2 (96.3)	(162.8 a 195.5)	0.01
Ano 2012	155	204.3 (77.3)	(192.0 a 216.5)	
Atividade Física Moderada				
Ano 2010	136	31.4 (16.4)	(28.6 a 34.2)	0.03
Ano 2012	155	35.9 (18.0)	(33.0 a 38.7)	
Atividade Física Vigorosa				
Ano 2010	136	18.6 (11.3)	(16.7 a 20.5)	0.55
Ano 2012	155	19.4 (12.6)	(17.4 a 21.4)	

4. DISCUSSÃO

Nesta investigação, tentamos avaliar o padrão de atividade física medido por acelerometria, em crianças da cidade de Pelotas. Os resultados da coleta mostraram que as crianças passam aproximadamente 11 horas e 30 minutos em atividade sedentárias por dia em 2010, e 10 horas e 14 minutos por dia em 2012, sendo esta diferença estatisticamente significativa ($p=0.01$). No estudo de Matsudo et al. (1998), o nível de atividade física foi medido através da frequência cardíaca, mostrando que as crianças passam mais de 90% de seu dia em atividade que não elevassem sua frequência cardíaca a 140 bpm ou mais. Além disso, os resultados apontam que deste tempo gasto com atividade de baixo custo energético, as crianças passam mais de 3 horas assistindo televisão. Dietz e Gortmaker (1985 apud Silva e Malina 2003) explicam que cada hora adicional aumentava em 2% a prevalência de obesidade em crianças de 12 à 17 anos.

Sobre a atividade física, notou-se que as crianças da cidade de Pelotas realizam menos de uma hora por dia com atividade moderadas ou vigorosas. Rennie et al. (2003) comprovam os benefícios da prática deste tipo de atividade para a prevenção de doenças como a síndrome metabólica, redução de IMC e melhorar o condicionamento cardiovascular. A análise de dados mostrou que as crianças aumentaram o tempo gasto com atividades físicas de intensidade leves e moderadas ($p=0,01$ e $p= 0,03$, respectivamente) e reduziram o comportamento sedentário ($p=0,01$), porém este se manteve elevado.

5. CONCLUSÃO

O estudo conclui que as crianças da cidade de Pelotas destinam grande parte do tempo com atividades sedentárias, como assistir televisão. Constatou-se também a baixa prática de atividade física com moderada ou vigorosa intensidade, mesmo com a comprovação de seus benefícios à saúde.

6. REFERENCIAS

AZEVEDO, MR; ARAÚJO, CL; SILVA MC; HALLAL, PC. Tracking of physical activity from adolescence to adulthood: a population-based study. Revista de Saúde Pública v. 41 n. 1, p. 69-75. 2007.

BRACCO, MM; FERREIRA, MBR; MORCILLO, AM. Gasto energético entre crianças de escola pública obesas e não obesas. Revista Brasileira de Ciências do Movimento. v.10 n. 3 p. 29-35. 2002

GUEDES, DP; GUEDES, JERP; BARBOSA, DS; OLIVEIRA, JA. Níveis de prática de atividade física habitual em adolescentes. Revista Brasileira de Medicina do Esporte v. 7, n. 6, p. 187-199. 2001

MATSUDO, SMM; ARAUJO, TL; MATSUDO, VKR; ANDRADE, DR; VALQUER, W. Nível de atividade física em crianças e adolescentes de diferentes regiões de desenvolvimento. Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde, v.3, n.4 p.14-26 1998.

RENNIE, KL; MCCARTHY, N; YAZDGERDI, S; MARMOT, M; BRUNNER, E. Association of the metabolic syndrome with both vigorous and moderate physical activity. International. Journal of Epidemiology v. 32 n. 4: p. 600-606. 2003

SILVA, RCR; MALINA, RM. Sobrepeso, atividade física e tempo de televisão entre adolescentes de Niterói, Rio de Janeiro, Brasil. Revista Brasileira de Ciências do Movimento. v. 11 n. 4 p. 63-66. 2003