



## Resumo de Dissertação<sup>1</sup>

Paula Mercêdes Vilanova Ilha

# RELAÇÃO ENTRE NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E HÁBITOS ALIMENTARES DE ADOLESCENTES E ESTILO DE VIDA DOS PAIS

## THE RELATIONSHIP OF PHYSICAL ACTIVITY LEVELS AND EATING HABIT OF ADOLESCENTS WITH PARENTAL LIFESTYLE

A atividade física reduzida na adolescência é uma fonte potencial proeminente de desequilíbrio de energia, causando variações nas reservas de energia principalmente quando o consumo supera o gasto energético gerando o ganho de peso e conseqüentemente a obesidade. Outros fatores biológicos e fatores comportamentais, bem como fatores endócrinos, metabólicos e genéticos podem afetar o balanço energético. Desta maneira, este estudo buscou verificar qual a relação entre os níveis de atividade física diária, hábitos alimentares de adolescentes e o estilo de vida dos pais. Caracterizou-se como uma pesquisa descritiva correlacional, com uma amostra de 40 adolescentes do sexo masculino, com idades entre 14 a 16 anos, com nível socioeconômico A e B, de cor branca, pertencentes à rede escolar do município de Florianópolis/SC e seus respectivos pais. Os adolescentes foram divididos em 2 grupos de acordo o percentual de gordura: abaixo de 11%(G1) ou acima do ideal de 20%(G2). A coleta de dados foi realizada em dois momentos: no primeiro foram coletadas as características morfológicas (massa corporal, estatura, dobras cutâneas tricipital e subescapular) e percentual de gordura; o segundo, os dados de nível de atividade física diária (acelerômetro TriTrac RT3 e questionário de Bouchard et al., 1983), hábitos alimentares (recordatório alimentar - Winnut, 2003), estilo de vida (questionário) e índice de massa corporal (IMC) dos pais. Na análise dos dados utilizou-se a estatística descritiva, o teste "t" de Student e teste Exato de Fischer para comparação entre grupos, a correlação linear de Pearson para relação entre variáveis. O nível de significância foi estabelecido em 0,05. Verificou-se que os adolescentes do G1 são mais ativos, apresentam maior gasto energético (51,07Kcal/dia/Kg), possuem equilíbrio energético positivo, permanecem menos tempo frente a instrumentos eletrônicos (2,83horas/dia), possuem pais menos pesados (IMCpai=26,04Kg/m<sup>2</sup> e IMCmãe=22,82 Kg/m<sup>2</sup>) e com melhor estilo de vida (muito bom e bom para a saúde) do que os adolescentes do G2, que apresentaram valores de gasto energético, tempo frente a instrumentos eletrônicos, IMC do pai e IMC da mãe de 38,55Kcal/dia/Kg, 4,35horas/dia, 27,29Kg/m<sup>2</sup> e 24,99Kg/m<sup>2</sup> respectivamente, além de apresentarem equilíbrio energético negativo e pais com estilo de vida classificados como bom para saúde. Conclui-se que a atividade física habitual é relacionada com o acúmulo de gordura corporal dos adolescentes e que os pais exercem influências sobre os filhos, porém, de maneira diferenciada entre pai e mãe, pois o IMC do pai relacionou-se com a gordura corporal e o estilo de vida da mãe associou-se com a atividade física dos filhos. Sugere-se que os programas de atividade física além de incentivar e informar sobre a atividade física regular aos adolescentes visem também a conscientização dos pais quanto à importância e benefícios dessa prática regular de seus filhos, bem como deles próprios.

**Palavras-chave:** adolescentes, atividade física, pais, estilo de vida.

<sup>1</sup> Mestrado em Educação Física/CDS/UFSC (2004)

Orientador: Prof. Dr. Edio Luiz Petroski.

Co-orientadora: Prof<sup>a</sup>. Dra. Rosane C. Rosendo da Silva