

 Resumo de Dissertação

Ricardo Aurino de Pinho **NÍVEL HABITUAL DE ATIVIDADE FÍSICA E HÁBITOS ALIMENTARES DE ADOLESCENTES DURANTE PERÍODO DE FÉRIAS ESCOLARES¹**

O propósito do presente estudo foi analisar o nível habitual da prática de atividade física e hábitos alimentares de adolescentes durante o período de férias escolares de verão e relacioná-los com os indicadores de adiposidade corporal. Caracterizou-se como um estudo descritivo correlacional. Participaram do estudo 28 escolares do sexo masculino, com idades entre 14 e 15 anos. Os dados foram coletados nos meses de dezembro/1998 a fevereiro/1999. Para a obtenção dos dados referentes aos indicadores de atividade física (Frequência Cardíaca - FC, Movimentos Produzidos - VM, Gasto Energético Absoluto e Relativo - GE e GER) utilizou-se o monitor de frequência cardíaca, Tritrac R3D e o registro de atividades físicas (Bouchard, 1983), respectivamente. Como instrumentos para obtenção dos dados referentes aos indicadores alimentares (Ingestão Calórica em termos absolutos e relativos - IC e ICR, Lipídeos, Glicídeos e Proteínas) utilizou-se o registro alimentar diário, e para os indicadores de adiposidade (Índice de Massa Corporal - IMC, Dobras Cutâneas do Tríceps - DCTR e Somatório de Dobras Cutâneas do Tríceps mais Subescapular - DCTR+SB) utilizou-se a balança (precisão de 0,50 g), fita métrica e compasso de dobras cutâneas (Lange, precisão de 1mm). As mensurações foram realizadas em 3 dias intercalados (dois dias úteis e um no fim de semana), das 08:00h às 20:00h (monitores de FC e Tritrac) e das 00:00h às 24:00h (registro de atividades físicas e alimentar). Para tratamento dos dados utilizou-se a estatística descritiva (média, desvio padrão, valores máximos e mínimos) e inferencial (correlação linear de Pearson e análise de variância (ANOVA One Way) considerando o valor de $p < 0,05$. Pelas evidências encontradas neste estudo, pode-se concluir que: 1) a IC média dos adolescentes é aproximadamente 25% menor do que as recomendações diária feita pela FAO; 2) o GE (2488 Kcal) é superior a IC (2147 Kcal); 3) a ingestão diária de macronutrientes está de acordo às orientações apresentadas na literatura; 3) os adolescentes dispõem tempo excessivo frente a instrumentos eletrônicos (5h4min); 4) permanecem a maior parte de seu tempo em atividades físicas de baixa intensidade; 5) o nível habitual de prática da atividade física de adolescentes, enunciados pela FC, caracteriza-se em intensidade leve à moderada e quando relacionado à atividades moderadas à vigorosas, está aquém das orientações mínimas previstas na literatura específica; 6); existe uma correlação negativa significativa entre a DCTR e DCTR+SB com o VM e GER; 7) o tempo gasto frente aos instrumentos eletrônicos apresenta uma correlação positiva significativa com o acúmulo de gordura corporal e menor nível de atividade física; 8) o menor índice de adiposidade apresenta-se inversamente proporcional ao nível de atividade física leve à vigorosa e GER.

Palavras-chave: adolescentes, atividade física, adiposidade, gasto energético.

¹ Mestrado em Educação Física /CDS/UFSC (1999). Orientador Prof. Dr. Edio Luiz Petroski