

## HÁBITOS DE ATIVIDADE FÍSICA, PADRÕES DE COMPORTAMENTO E ESTRESSE EM ADOLESCENTES DE FLORIANÓPOLIS

O objetivo do estudo foi analisar os hábitos de atividade física, padrões de comportamento e estresse em adolescentes de Florianópolis. Participaram da amostra 754 adolescentes, 333 do gênero masculino e 421 do gênero feminino, com idade entre 15 e 19 anos, estudantes do ensino médio de escolas federais, estaduais e particulares. A amostra foi selecionada por meio de amostragem a princípio estratificada (regiões) e na sequência por conglomerados em 2 estágios (escolas e turmas de classe). O instrumento aplicado para a coleta dos dados, após verificação da validade e aplicabilidade para adolescentes catarinenses, constava de: questionário com a finalidade de levantar informações sobre dados demográficos e nível sócioeconômico; Recordatório de Três Dias de Atividade Física (3-DPAR); Inventário de Sintomas de Stress (ISS); e um Inventário de Avaliação dos Padrões de Comportamento. Os dados foram analisados por meio do pacote estatístico SPSS, versão 8.0, utilizando-se a estatística descritiva para determinação dos valores médios e percentuais. As variáveis categóricas e ordinais foram analisadas com a utilização da estatística não paramétrica, por meio do teste Kruskal-Wallis por grupo etário e gênero. Nas variáveis onde ocorreram diferenças estatisticamente significativas, foi aplicado o teste de Mann-Whitney. Para a verificação das correlações foi utilizado o coeficiente de correlação de Kendal: tau b (t). O nível de significância adotado foi de 5%. Os resultados obtidos permitiram concluir que os adolescentes passaram a maior parte do tempo (82,5%), entre 7h00 e 24h00, em atividades de nível de esforço leve, nas posições sentada e deitada, sendo que a atividade de maior envolvimento dos adolescentes foi dormir. O gênero masculino se caracterizou como mais ativo do que o feminino e para ambos os gêneros o grupo etário de 19 anos foi o que apresentou o maior percentual de horas em atividades físicas. Observou-se pouca participação dos adolescentes em atividades esportivas. O padrão de comportamento predominante foi o Tipo A. O gênero feminino apresentou maior percentual de adolescentes com estresse. A fase do estresse com a maior concentração de adolescentes foi a de resistência, e os sintomas que predominaram entre os gêneros foram os psicológicos. O grupo sem estresse apresentou maior o tempo em atividades físicas intensas e muito intensas, quando comparado ao grupo com estresse, sendo verificada diferença significativa no nível de esforço muito intenso. Ficou evidenciado que quanto maior tempo em atividades físicas menor era o nível de estresse. Quando correlacionadas as variáveis da atividade física, padrões de comportamento, nível sócioeconômico e estresse, algumas correlações estatisticamente significativas ( $p < 0,05$ ) foram encontradas, porém os resultados foram pouco expressivos.

**Palavras-chave:** adolescentes, atividade física, padrões de comportamento, estresse.

<sup>1</sup> Mestrado em Educação Física/CDS/UFSC (2001). Orientadora Prof<sup>fa</sup> Dr<sup>a</sup> Maria de Fátima da Silva Duarte.