

## FATORES DE RISCO PARA DOENÇAS CRÔNICAS EM ADOLESCENTES DE UM MUNICÍPIO DA ZONA DA MATA MINEIRA

**Maria José Vidal da Silva**<sup>1</sup>

**Osmar Francisco Fernandes de Castro**<sup>2</sup>

**Wederson Rafael Fraga**<sup>3</sup>

**André Salustiano Bispo**<sup>4</sup>

**Deyliane Aparecida de Almeida Pereira**<sup>5</sup>

[deyliane.pereira@hotmail.com](mailto:deyliane.pereira@hotmail.com)

### RESUMO:

O presente estudo tem por objetivo investigar fatores de risco para doenças crônicas não transmissíveis em adolescentes de um município da Zona da Mata Mineira. Trata-se de um estudo descritivo, realizado com 83 adolescentes, no mês de agosto de 2019. Aplicou-se questionários sociodemográficos, de avaliação do nível de atividade física e tempo de tela, e recordatório de atividade diária. A maioria dos alunos são do sexo masculino (55,4%), estão matriculados no 7º ano (36,1%), possuem idade média de 12,87 (DP=±0,15) anos e tempo de sono de 8,92 (DP=±0,26). Quanto a prática de atividade física verifica-se que o tempo diário é menor que o gasto em telas (televisão, videogame e computador), além disso, o tempo sentado em dias de semana e finais de semana são elevados. Conclui-se que os adolescentes apresentam grande risco para essas doenças devido ao estilo de vida que levam onde a evolução tecnológica exerce grande influência e isso vem sendo considerado fator alarmante e prejudicial a todos, senão controlado, acarretando assim um hábito de vida sedentário.

**PALAVRAS-CHAVE:** Sedentarismo, Estilo de Vida, Adolescência

### 1. INTRODUÇÃO

---

<sup>1</sup> Acadêmico do 8º período do curso de Educação Física da Univértix.

<sup>2</sup> Bacharel em Fisioterapia pela UNIFAMINAS. Especialista em Docência do Ensino Superior pela Faculdade Univértix. Mestrando em Educação pela Universidad de la Empresa. Professor da Faculdade Vértice – UNIVÉRTIX – Matipó

<sup>3</sup> Graduação em Educação Física pela Faculdade Univértix. Pós-graduação em Fisiologia e Treinamento Aplicado em Atividades de Academias e Clubes pela Faculdade Univértix. Professor da Faculdade Vértice – UNIVÉRTIX – Matipó

<sup>4</sup> Bacharelado e Licenciatura em Educação Física – UNEG. Especialista em Atenção Básica em Saúde da Família – UFMG. Mestrado em Ciências da Reabilitação – UNEG. Professor da Faculdade Vértice – UNIVÉRTIX – Matipó.

<sup>5</sup> Licenciada e Bacharel em Educação Física - UFV. Mestre em Educação Física UFV. Doutoranda em Ciência da Nutrição – UFV. Professora da Faculdade Vértice – UNIVÉRTIX – Matipó

De acordo com a Organização Mundial de Saúde (WHO, 2015), a adolescência é o período no qual o ser humano passa por uma transição entre a infância e a vida adulta. Tal período é caracterizado por uma série de transformações e impulsos no desenvolvimento físico, mental, emocional, sexual e social dos mesmos (SILVA *et al*, 2018).

Oliveira e Malta (2018) afirmam que são inerentes à adolescência características como mudanças na voz, crescimento dos pelos masculinos e femininos, aparecimento das mamas nas meninas e diversas outras alterações que dão início à puberdade, compreendida no período entre 10 e 14 anos. Segundo os autores, para além das características físicas, mudanças sociais, psicológicas e emocionais também podem acarretar influências no estilo de vida dos adolescentes.

O estilo de vida é compreendido como o conjunto de estruturas que refletem diversas atividades, atitudes e valores sociais, ou seja, é todo aglomerado de padrões comportamentais, intimamente relacionados, que dependem das condições econômicas e sociais, da educação, da idade e de muitos outros fatores (PEREIRA *et al*, 2017).

Atualmente o estilo de vida é um dos fatores que merecem atenção quando se discute Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT) em adolescentes e jovens. As causas das DCNT são sedentarismo, hábitos alimentares, a rotina acelerada dos pais e responsáveis, a falta de informação, os fatores genéticos e hereditários, bem como a evolução tecnológica que vem desencadeando o diabetes, a hipertensão, a obesidade e outras doenças cardiometabólicas (TAVERES, NUNES e SANTOS, 2017).

Embora todos esses sejam fatores alarmantes e preocupantes, a condição de modificáveis constitui de uma alternativa para esses indivíduos e uma oportunidade de apropriação de cuidado também por parte dos profissionais da saúde. Nesse contexto, o profissional de Educação Física tem a função de intervir orientando de forma clara e objetiva, promovendo ações em saúde para prevenção e controle dessas doenças, contribuindo para que as políticas públicas de saúde aconteçam, em prol do bem comum. Tal responsabilidade se estende aos municípios de pequeno porte, que podem ser favorecidos pelas tão importantes contribuições dessa categoria profissional.

Diante disso, tem-se como questão norteadora: Os adolescentes das cidades de pequeno porte apresentam fatores de risco para doenças crônicas não transmissíveis? A julgar pela influência do nível de atividade física e o tempo de tela na constituição dos respectivos fatores, o objetivo desse trabalho é investigar, sob essa perspectiva, a apresentação de fatores de risco para doenças crônicas não transmissíveis em adolescentes de um município da Zona da Mata Mineira.

Estudos como este são importantes, pois contribuem para que a população esteja informada quanto aos fatores de risco para doenças crônicas, bem como saiba identificar quais são modificáveis e podem ser abordados com exercícios físicos, o auxílio de outros profissionais da saúde e em conjunto com a família.

## **2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA:**

### **2.1 Doenças crônicas não transmissíveis e adolescência**

Palangana (2015) define que a adolescência é a fase onde o ser humano busca se descobrir, busca sua identidade. É considerado o período no qual ocorrem as maiores transformações físicas/biológicas no organismo humano, por ser demarcado pela puberdade, ou seja, um espaço de cinco anos no desenvolvimento, entre os 10 aos 15 anos de idade, que é caracterizado por inúmeras transformações.

Do ponto de vista osteomuscular, há um período crucial caracterizado por um aumento expressivo da estatura anual, a qual eleva-se de oito a 10 centímetros. Esse processo porém, ocorre de modo menos expressivo nos sistemas muscular e ligamentar, que respondem tardiamente ao crescimento acelerado evidenciado no sistema ósseo (GONÇALVES, *et. al.*, 2019).

Em razão das alterações hormonais, sofridas nessa fase, ficam evidentes as mudanças corporais, especialmente no que concerne ao aparecimento dos caracteres sexuais secundários femininos, como o aumento dos bustos e crescimento dos pelos corporais, assim como dos caracteres sexuais secundários masculinos, como as mudanças no tom de voz, o crescimento dos pelos faciais, axilares e pubianos, dentre outros aspectos que constituem a maturação sexual e o desenvolvimento da capacidade reprodutiva (SILVA, *et. al.*, 2019).

Para Oliveira e Malta (2018), diversas doenças podem se manifestar nessa fase, devido dentre outras coisas, ao estilo de vida que eles possuem, à influência do

nível de atividade física, ao tempo de tela, ao tempo de permanência sentado e aos hábitos alimentares. A tendência ao sedentarismo, atrelada aos demais hábitos de vida dos adolescentes e às mudanças fisiológicas previstas nesse período da vida, potencializa o aparecimento dos fatores de risco para doenças cardiovasculares, metabólicas, respiratórias, dentre outras, ao exemplo da hipertensão arterial, diabetes e obesidade.

As Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT) destacam-se ao lado das doenças infecciosas e das causas externas, no grupo epidemiológico conhecido como tripla carga de doenças, o qual representa um sério problema de saúde pública, demonstrado pelo expressivo aumento da morbimortalidade oriunda de DCNT, por exemplo (MELO, *et. al.*, 2018).

As DCNT's possuem etiologia multifatorial e determinantes intrínsecos e extrínsecos, dentre os quais estão as condições genéticas, sexo e idade, além de hábitos e comportamentos de risco como a inatividade física, maus hábitos alimentares, consumo de tabaco, abuso de bebidas alcoólicas e a existência de comorbidades. Um agravante é o caráter silencioso dessas doenças, que se desenvolvem ao longo da vida e correspondem a 70% da taxa de mortalidade no Brasil (SILVA *et al*, 2018).

Pereira *et al* (2017) destaca três passos importantes para prevenir essas doenças: 1º Monitoramento dos fatores de risco; 2º Monitoramento da morbidade e mortalidade das DCNT; e 3º Monitoramento e avaliação das ações de assistência e promoção da saúde. A prática de atividade física é também considerada um elemento de extrema importância para se seguir esses três passos e assim termos em nosso meio uma sociedade consciente, ativa e saudável.

Nesse cenário, valendo-se de suas atribuições, o professor de Educação Física, tem fundamental importância, pois poderá contribuir ativamente nesses processos e também na condução de atividades escolares estimulantes, fomentando a redução de tais fatores de risco. Ao incentivar a prática de atividades físicas de forma prazerosa e produtiva, o profissional de Educação Física conduz a construção de um hábito frequente por parte dos indivíduos, que podem incorporá-las à sua rotina. Estendendo esse hábito ao longo de sua vida, serão aumentadas as possibilidades de tornarem-se adultos saudáveis e conscientes (OLIVEIRA e MALTA, 2018).

## 2.2 Estilo de vida de adolescentes: nível de atividade física e tempo de tela

Pesquisas realizadas pelo IBGE (SILVA *et al*, 2018) relataram que grandes quantidades de adolescentes e jovens apresentam hábitos negativos no que diz respeito à alimentação e prática de atividade física.

Atualmente, na relação exercícios físicos e família, muitos adolescentes não seguem os exemplos dos pais, alguns devido à falta de motivação, comodismo, preguiça ou até mesmo por causa da forte influência que a tecnologia tem exercido em suas vidas (OLIVEIRA e MALTA, 2018).

Com a constante evolução tecnológica muitos adolescentes estão deixando de lado as fases mais importantes de suas vidas, pois é na adolescência que ocorrem as mudanças osteomusculares, o desenvolvimento de melhores habilidades neurais e o aperfeiçoamento de habilidades motoras. Contudo, a tecnologia tem roubado isso de muitos, que por dedicarem a maioria de seu tempo aos jogos eletrônicos, abrem mão dos mesmos, além de reduzirem as horas de sono e da prática de atividade física (PIOLA, 2016).

Portanto, esse estudo propõe a reflexão acerca das soluções para tais problemas, visando incentivar aos adolescentes a uma prática consciente de atividades, de modo que se tornem prazerosas e um hábito que perdure para a vida adulta.

## 3. METODOLOGIA

Trata-se de uma pesquisa descritiva realizada com adolescentes, de um município da Zona da Mata Mineira. A pesquisa descritiva, segundo Gil (2008) objetivo descrever as características de uma população, fenômeno ou de uma experiência. Neste estudo, irá descrever as características da amostra quanto a sexo, faixa etária, renda familiar, nível de atividade física e tempo de tela.

A amostra será composta por adolescentes, que aceitaram participar da pesquisa assinando o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido e preenchendo os questionários.

Os instrumentos de coleta de dados foram:

- Questionário sociodemográfico - para caracterização dos adolescentes.
- Questionário IPAq (Questionário Internacional de Atividade Física)

versão curta – para avaliar o nível de atividade física. A Inatividade física será definida

pelo não cumprimento de pelo menos 60 minutos diário de atividade física moderada ou vigorosa, conforme recomendações da Organização Mundial de Saúde (PARDINI, 2008).

- Recordatório de atividade diária – para avaliar as atividades diárias colocar referência
- Questionário de avaliação do tempo de tela – para avaliar o comportamento sedentário, que diz respeito ao tempo gasto em uma semana habitual com base no “tempo de tela”, obtido pela soma do tempo diário gasto com televisão, computador, vídeo game e tablet colocar referência. Assim, o sedentarismo será definido como tempo de tela maior que 120 minutos diários, conforme preconizado pela Academia Americana de Pediatria (AAP, 2001).

A coleta de dados foi realizada em agosto de 2019, posteriormente foram digitados os questionários no programa Microsoft Excel e realizada as análises estatísticas descritivas. Os resultados serão apresentados no formato de tabela e gráficos e expressos em medida de tendência central (média) e dispersão (desvio padrão).

#### 4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

O presente estudo teve como objetivo geral investigar os maiores fatores de risco para doenças crônicas em 83 adolescentes e como esses fatores se relacionam ao estilo de vida deles. Os dados apresentados foram tabulados e analisados e serão relatados em tabelas para melhor compreensão.

A tabela 1 é uma tabela de caracterização dos estudantes quanto ao sexo e sua influência em determinados fatores.

Tabela 1: Caracterização de estudantes do Ensino Fundamental II quanto a sexo, cidade de origem e série, expressos em frequência relativa. Matipó – MG. 2018

Variável	%
<b>Sexo</b>	
Feminino	44,6
Masculino	55,4
<b>Série</b>	
6º ano	25,3
7º ano	36,1
8º ano	13,3
9º ano	25,3

Fonte: elaborado pelos autores

Sabe-se que são vários os fatores de risco, de acordo com a tabela, por exemplo o sexo e a idade. A idade dos adolescentes relaciona-se com seu estilo de vida, podendo haver diferenças entre os sexos. Contudo é recomendável a prática de atividade física desde a infância para que se tenha uma vida saudável futuramente (PEREIRA *et al*, 2017).

O sono é um fator de extrema importância para todos principalmente adolescentes. Foi realizada uma análise do tempo em que eles passam dormindo de acordo com a respectiva idade.

Tabela 2: Caracterização de estudantes do Ensino Fundamental II quanto a idade, tempo de sono, expressos em média e desvio padrão. Rio Casca – MG. 2018.

<b>Variável</b>	<b>Média (DP)</b>
Idade	12,87 (0,15)
Tempo de sono	8,91 (0,26)

Fonte: elaborado pelos autores

O sono é importante principalmente na fase escolar, pois ele possibilita a realização das atividades cognitivas e demais atividades cotidianas. É observável que um adolescente com uma boa qualidade de sono tende a se desenvolver melhor e realizar suas atividades diárias com mais eficiência do aquele que não dorme corretamente. De acordo com a Academia Americana de Pediatria (AAP, 2001) é recomendável para todo ser humano dormir 8 horas por dia, pois assim o sujeito consegue ser mais atento e ativo.

Sabe-se que prática de atividades física tende a influenciar também no estilo de vida. A tabela 3 relata essa prática e o tempo de tela desses adolescentes.

Tabela 3: Atividade física e Comportamento Sedentário de estudantes do Ensino Fundamental II, expressos em média e desvio padrão. Matipó – MG. 2018

<b>Variável</b>	<b>Média (DP)</b>
Tempo de prática de esporte (Horas)	0,59 (0,17)
Tempo de prática de esporte (meses)	2,90 (1,06)
Tempo de brincadeiras (Horas)	2,05 (0,22)
Tempo de tela (por dia)	
Televisão (horas)	2,00 (0,22)
Videogame(horas)	1,50 (0,22)
Computador(horas)	1,21 (0,18)
Tempo sentado (dias de semana)	6,06 (0,45)
Tempo sentado (final de semana)	5,05 (0,56)

Fonte: elaborado pelos autores

Com o avanço tecnológico o número de adolescentes e jovens praticantes de atividades físicas tem reduzido cada vez mais. As brincadeiras de ruas foram trocadas pelos eletroeletrônicos e isso pode causar diversas complicações na saúde do indivíduo e levar ao sedentarismo que conseqüentemente demanda no estilo de vida. Contudo busca-se reduzir esses riscos com uma prática mais frequente de atividade física de modo que isso perdure para o futuro.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

O estilo de vida é considerado um fator modificável com o passar do tempo. Como demonstrado na pesquisa vários elementos influenciam as mudanças no estilo de vida que um indivíduo possui principalmente quando este é adolescente ou jovem. Contudo cabe ao educador físico propor novas práticas de atividades prazerosas e estimulantes, pois os adolescentes analisados apresentam um estilo de vida consideravelmente bom, porém, um tempo de tela bem preocupante que tende a desencadear diversas doenças levando assim ao sedentarismo.

## REFERÊNCIAS

AMERICAN ACADEMY OF PEDIATRICS (AAP). American Academy of Pediatrics: Children, adolescents, and television. **Pediatrics**, v. 107, n. 2, p. 423-6, Feb 2001.

BEZERRA, M. A. A. *et al.* Tempo de tela, qualidade do sono e fatores de risco cardiovasculares de escolares. **Revista Interfaces: Saúde, Humanas e Tecnologia**, v. 6, n. 17, p. 119-128, 2019

BOCK, A. M. B. **Psicologias - uma introdução ao estudo da psicologia: Psicologia do Desenvolvimento**. - 14ª ed. – São Paulo: Saraiva 2008. p. 116-119.

GONÇALVES, G. *et al.* Análise da Flexibilidade dos Acadêmicos de Educação Física da Universidade de Cruz Alta. **Revista Gestão Universitária**, jun. 2019. Disponível em: <http://www.gestaouniversitaria.com.br/artigos/analise-da-flexibilidade-dos-academicos-de-educacao-fisica-da-universidade-de-cruz-alta>. Acesso em: 30 jun. 2019.

LOURENÇO, C. L. M. *et al.* Comportamento sedentário em adolescentes: prevalência e fatores associados. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 26, n. 3, p. 23-32, 2018.

MELO, C. S. P. S. *et al.* Doenças crônicas não transmissíveis e fatores associados em adultos numa área urbana de pobreza do nordeste brasileiro. **Ciência e Saúde Coletiva**, v. 24, n. 8, Ago. 2019.

OLIVEIRA, J. S. *et al.* ERICA: Uso de telas e consumo de refeições e petiscos por adolescentes brasileiros. **Revista de Saúde Pública**, v. 50, p. 7s-7s, 2016.

OLIVEIRA, M. C.; MALTA, D. C. Fatores de Risco para doenças crônicas não transmissíveis em adolescente nas capitais brasileiras. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, Brasília, 29 nov 2018.

PALANGANA, I. C. **Desenvolvimento e aprendizagem em Piaget e Vigotski: a relevância do social**. Summus Editorial, 2015.

PARDINI, R. *et al.* Validação do questionário internacional de nível de atividade física (IPAQ-versão 6): estudo piloto em adultos jovens brasileiros. **Revista brasileira de ciência e movimento**, v. 9, n. 3, p. 45-52, 2008.

PEREIRA, K. A. S. *et al.* Fatores de risco e Proteção contra doenças crônicas não transmissíveis entre adolescente. **Revista Brasileira em Promoção da Saúde**, Fortaleza, v.2, p.205-207, 2017.

PIOLA, T. S. *et al.* Associação do tempo gasto com televisão e computador com a pressão arterial de adolescentes. **Revista CPAQV–Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida**, v. 8, n. 3, p. 2, 2016.

SILVA, P. J. *Et al.* Puberdade precoce central e periférica. **Revista Diálogos Interdisciplinares**, v. 8, n. 3, 2019.

SILVA, R. C. R. *et al.* Tendência da asma na adolescência no Brasil: resultados da Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar (PeNSE) 2012 e 2015. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, v. 21, p. e180017, 2018.

TAVARES, T. B.; NUNES, S. M.; SANTOS, M. O. Obesidade e qualidade de vida: revisão da literatura. **Revista Médica de Minas Gerais-RMMG**, v. 20, n. 3, 2010.

WHO, World Health Organization. **Young People´s Health - a Challenge for Society. Report of a WHO Study Group on Young People and Health for All**. Technical Report Series 731. Geneva: WHO, 2015.