

COMPORTAMENTO ATIVO, SEDENTÁRIO E HÁBITOS ALIMENTARES DE ADOLESCENTES DE UMA CIDADE DO INTERIOR DO CEARÁ, BRASIL

Francisco José Rosa Souza, Universidade Federal do Ceará - UFC, Ceará-Brasil

Enio Oliveira Vasconcelos, Instituto Superior de Teologia Aplicada – INTA, Sobral, Ceará - Brasil

José Pedro Nogueira Lopes, Instituto Superior de Teologia Aplicada – INTA, Sobral, Ceará - Brasil

Rubens Vinícius Letieri, Faculdade Católica Rainha do Sertão – FCRS, Quixadá, Ceará - Brasil

José Airton de Freitas Pontes Junior, Faculdade Católica Rainha do Sertão – FCRS, Quixadá, Ceará - Brasil

RESUMO

O estudo analisar o comportamento ativo, sedentário e hábitos alimentares entre adolescentes, e comparando entre sexo e tipo de escola. Por meio de abordagem quantitativa, utilizou-se um questionário a fim de coletar informações em relação à atividade física e aos hábitos alimentares. Utilizou-se estatística descritiva e o teste Qui-quadrado (χ^2) nos cruzamentos das variáveis. Participaram da pesquisa 175 alunos de escolas públicas e privadas do município Sobral – CE. Os resultados evidenciam que os rapazes apresentam maior comportamento ativo que as moças, mas sem diferença em relação aos hábitos alimentares. Sobre o tipo de escola, observou-se significância no consumo de verduras e legumes (maior entre os alunos de escola pública) e na prática de exercícios físicos (maior entre os alunos de escola particular). Ressaltamos que a pesquisa foi realizada em uma cidade no interior do estado em que existem diferenças econômicas e sociais quando comparada às capitais, mas que quando foi realizada a comparação com outros estudos realizados em capitais foi possível identificar semelhanças nos resultados. Indicando uma possível disseminação dos hábitos alimentares e de atividade física entre a capital e as cidades do interior.

Palavras-Chave: Atividade física; Comportamento alimentar; Adolescentes.

ACTIVE, SEDENTARY BEHAVIOR AND FOOD HABITS OF TEENAGERS FROM A COUNTRY TOWN IN CEARÁ, BRAZIL

ABSTRACT

This study analyzes the active, sedentary behavior, and eating habits among adolescents, and also comparing them according to gender and type of school. Through quantitative approach, a questionnaire was used in order to collect information in relation to physical activity and eating habits. Descriptive statistics and Chi-square test (χ^2) at junctions of the variables were used. 175 students participated in the survey, from public and private schools in the city Sobral-CE. The results show the boys have a higher active behavior

Conexões: revista da Faculdade de Educação Física da UNICAMP, Campinas, v. 13, n. 1, p. 114-128, jan./mar. 2015.
ISSN: 1983-9030

than girls, but with no difference in relation to dietary habits. About the type of school, there was some significance in the consumption of vegetables (higher among public school students) and the physical exercise practice (higher among students from private schools). It is important to emphasize that the research was conducted in a city in the state in which there are economic and social differences compared to the capital cities, but when compared to other studies in capitals it was possible to identify similarities in the results. This indicates a possible dissemination of eating habits and physical activity between the capital and the country towns.

Key-Words: Physical activity; Eating behavior; Teenagers.

COMPORTAMIENTO ACTIVO, SEDENTARIOS Y HÁBITOS ALIMENTICIOS DE UNA CIUDAD DEL INTERIOR DE CEARÁ, BRASIL

RESUMEN

El estudio analizó el comportamiento activo, los hábitos alimenticios y el sedentarismo entre los adolescentes, y la comparación entre el sexo y tipo de escuela. Por medio de enfoque cuantitativo, se utilizó un cuestionario para recoger informaciones en relación a la actividad física y los hábitos alimenticios. Se utilizó estadística descriptiva y la prueba de Chi-cuadrado (χ^2) en las intersecciones de las variables. Participaron de la encuesta 175 estudiantes de las escuelas públicas y privadas en la ciudad de Sobral - CE. Los resultados muestran que los niños tienen un comportamiento activo superior que las niñas, pero no hubo diferencias en relación a los hábitos alimenticios. Por tipo de escuela, hubo significación en el consumo de vegetales (mayor entre los estudiantes de escuelas públicas) y la práctica de ejercicio físico (mayor entre los estudiantes de escuelas privadas). Hacemos hincapié que la investigación fue realizada en una ciudad en el interior del estado en que existen diferencias económicas y sociales en comparación con el capital, pero en comparación con otros estudios en capitales fue posible identificar similitudes en los resultados, indicando una posible difusión de los hábitos alimenticios y del actividad física entre la capital y las ciudades del interior.

Palabras-Clave: Actividad física; Comportamiento alimenticio; Adolescentes.

INTRODUÇÃO

A obesidade e o sobrepeso são definidos como o acúmulo de gordura anormal ou excessivo que podem prejudicar a saúde. De acordo com a Organização Mundial da Saúde, desde 2008, no mundo, mais de 1,4 milhões de adultos acima de 20 anos estão com sobrepeso. Em 2012, mais de 40 milhões de crianças menores de cinco anos estavam acima do peso e morrem 2,8 milhões de adultos a cada ano como resultado do excesso de peso.¹

Alguns fatores podem resultar na obesidade. O comportamento sedentário, os hábitos alimentares e a inatividade física são alguns destes fatores. No caso dos hábitos alimentares, a má alimentação, ou seja, consumo de excessivo de refrigerantes, açúcares e gordura assim como ingestão insuficiente de frutas e hortaliças, é um fator determinante para ganho de peso.²⁻³ Coutinho, Gentil e Toral,⁴ ressaltam que o Brasil passa por um fenômeno chamado “transição nutricional”, em que não só a obesidade como também a desnutrição e a deficiência de micronutrientes estão integradas no mesmo domicílio, causados pela má alimentação.

Outro fator relacionado à causa da obesidade e sobrepeso é o comportamento sedentário, sendo este um termo que caracteriza atividades com um baixo gasto calórico, semelhante aos estando em repouso (1,0 à 1,5 MET), normalmente realizados parados na posição sentada.⁵ Ou seja, comportamentos como, por exemplo, ficar sentado frente à tv e ao computador, jogar vídeo game e evitar realizar atividades que aumentariam o gasto calórico (elevador em vez de escada, ir de carro à locais que poderia ir andando ou de bicicleta) são comportamentos sedentários, e quando associados a má alimentação e a inatividade física, existe uma prevalência à aquisição de Doenças Crônicas.⁶

A atividade física se torna uma prática de grande importância na atualidade, principalmente pelas suas contribuições na prevenção primária de Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT).⁷ É recomendada principalmente a prática regular de atividade física diária ou na maioria dos dias, de forma moderada a vigorosa que em 1993 era de 20 minutos e em 2008 essa recomendação aumentou para 60 minutos.⁸ Os

exercícios físicos realizados nos níveis de moderada à vigorosa ajudam na redução da gordura visceral e dos níveis de triglicérides em crianças e adolescentes com sobrepeso.⁹⁻¹⁰ Quando comparado os níveis de gordura corporal entre pessoas ativas e inativas, os que realizavam exercícios físicos tiveram resultados mais positivos.⁹

Para que a literatura possa auxiliar ainda mais nos estudos relacionados ao comportamento sedentário, a inatividade física e os hábitos alimentares como fatores associados, este estudo pretende auxiliar e disponibilizar ainda mais conhecimento com o objetivo de analisar o comportamento ativo, sedentário e hábitos alimentares entre alunos de escolas públicas e privadas do município Sobral – CE, e comparando entre sexo e tipo de escola.

MÉTODOS

O estudo de abordagem quantitativa foi de natureza exploratória e transversal, pois analisou os comportamentos sedentário e ativo, bem como os hábitos alimentares de adolescentes de Ensino Médio das escolas públicas e particulares do município de Sobral-CE, através de pesquisa por levantamento.¹¹

O cálculo do tamanho da amostra de alunos foi determinado considerando que a proporção populacional máxima é 0,25. Para o cálculo da amostra, utilizou-se a seguinte fórmula:

$$(I) n = \frac{z^2(p.q)N}{z^2(p.q) + e^2(N-1)}$$

Em que:

n – tamanho da amostra aleatória simples;

z – valor da variável normal reduzida referente à confiança de C%;

p.q – variância populacional;

e – erro da estimativa.

Fazendo-se em (I):

C% = 95%, logo z = 1,96;

p.q = 0,25; e = 0,05 na escala de proporção;

N = 11903.

Conexões: revista da Faculdade de Educação Física da UNICAMP, Campinas, v. 13, n. 1, p. 114-128, jan./mar. 2015.
ISSN: 1983-9030

Tem-se n de alunos = 96

Sendo o tamanho mínimo da amostra aleatória simples a ser tomada era de 96 alunos. Para a coleta dos dados foi utilizado um questionário com perguntas de respostas fechadas (múltiplas escolhas e itens em escala) desenvolvidas a partir do referencial teórico do estudo. Na análise dos dados, foram utilizados distribuição de frequência e cruzamentos das variáveis com a realização do teste do Qui-quadrado (χ^2) para $p \leq 0,05$. Foi utilizado para a análise dos dados o programa SPSS 22.0.

RESULTADOS

Participaram do estudo 175 alunos sendo a maioria de escolas públicas (60%) e do sexo feminino (56%). Quanto à série, houve um empate entre a 1º e 3º série do Ensino Médio 84 alunos (48%). Os participantes tinham média de idade de 15,9 anos ($dp = 1,29$).

Resultados relativos aos hábitos alimentares

Comparando os hábitos alimentares entre os sexos dos participantes da pesquisa, identificamos que as mulheres apresentaram melhores hábitos alimentares quanto à ingestão de frutas e verduras e legumes, porém também tem ingestão de alimentos inadequados em grande percentual. Na opção *alimenta-se com frutas*, 21,4% das mulheres e 14,3% dos homens informaram sempre o fazem. Empatando com 29% ambos os sexos informaram alimentar-se de fruta frequentemente e 2% das mulheres e 5,2 % dos homens informaram nunca. Da mesma forma, quando perguntados sobre a ingestão de verduras e legumes, 20% das mulheres e 14% dos homens informaram sempre e 20% delas e 32% deles informaram raramente não se alimentarem de verduras e legumes. Nas opções de ingestão de frituras, doces e refrigerantes os resultados foram bastante semelhantes em ambos os sexos quanto à frequentemente, em que não houve diferença significativa para nenhum desses resultados (TABELA 1).

Na análise comparativa dos hábitos alimentares entre alunos de escolas públicas e privadas identificamos que os resultados foram mais positivos nos alunos da rede pública. Quando perguntados sobre alimentação de frutas, 32,4% dos alunos da rede pública e 25,7% da rede particular informaram frequentemente. Da mesma forma que na

ingestão de frutas, com verduras e legumes seguiu a mesma coerência, melhores resultados com os alunos de escolas públicas. O mesmo aconteceu com as opções de alimentos fritos, doces e refrigerantes. Observa-se diferença significativa nos resultados dos cruzamentos do tipo de escola e o consumo de verduras e legumes (TABELA 2).

Tabela 1- Comparação do hábito alimentar entre os sexos dos participantes

Sexo	Nunca	Raramente	Às vezes	Frequentemente	Sempre	p
<i>Alimenta-se com frutas</i>						
Masculino	5,2%	23,4%	27,3%	29,9%	14,3%	0,3
Feminino	2%	15,3%	31,6%	29,6%	21,4%	7
<i>Alimenta-se com verduras e legumes</i>						
Masculino	11,7%	32,5%	24,7%	16,9%	14,3%	0,4
Feminino	12,2%	20,4%	29,6%	17,3%	20,4%	4
<i>Alimenta-se com fritura</i>						
Masculino	5%	15,6%	31,2%	35,1%	11,7%	0,1
Feminino	1%	13,3%	29,6%	33,7%	22,4%	5
<i>Alimenta-se com doce</i>						
Masculino	7,8%	22,1%	32,5%	26%	11,7%	0,1
Feminino	2%	16,3%	33,7%	26,5%	21,4%	8
<i>Alimenta-se fora de casa</i>						
Masculino	6,5%	22,1%	28,6%	23,4%	19,5%	0,1
Feminino	6,1%	31,6%	37,8%	15,3%	9,2%	2
<i>Costuma ingerir refrigerante</i>						
Masculino	9,1%	16,9%	29,9%	27,3%	16,9%	0,9
Feminino	8,2%	14,3%	30,6%	27,6%	19,4%	8
<i>Costuma ingerir água</i>						
Masculino	3,9%	0%	6,5%	11,7%	77,9%	0,2
Feminino	1%	2,1%	2,1%	11,5%	83,3%	6

Tabela 2 - Comparação do hábito alimentar entre alunos de escolas públicas e privadas

Escola	Nunca	Rarame nte	Às vezes	Frequenteme nte	Sempr e	p
<i>Alimenta-se com frutas</i>						
Pública	1,9%	16,2%	31,4%	32,4%	18,1%	0,45
Privada	5,7%	22,9%	27,1%	25,7%	18,6%	
<i>Alimenta-se com verduras e legumes (*)</i>						
Pública	7,6%	20%	31,4%	21%	20%	0,02
Privada	18,6%	34,3%	21,4%	11,4%	14,3%	
<i>Alimenta-se com fritura</i>						
Pública	4,8%	15,2%	31,4%	33,3%	15,2%	0,62
Privada	1,4%	12,9%	28,6%	35,7%	21,4%	
<i>Alimenta-se com doce</i>						
Pública	4,8%	21,9%	36,2%	24,8%	12,4%	0,22
Privada	4,3%	14,3%	28,6%	28,6%	24,3%	
<i>Alimenta-se fora de casa</i>						
Pública	9,5%	26,7%	34,3%	20%	9,5%	0,09
Privada	1,4%	28,6%	32,9%	17,1%	20%	
<i>Costuma ingerir refrigerante</i>						
Pública	12,4%	14,3%	30,5%	27,6%	15,2%	0,19
Privada	2,9%	17,1%	30%	27,1%	22,9%	
<i>Costuma ingerir água</i>						
Pública	1,9%	1,9%	3,8%	9,5%	82,9%	0,63
Privada	2,9%	0%	4,4%	14,7%	77,9%	

(*) significativo para $p \leq 0,05$.

Resultados relativos ao comportamento sedentário dos alunos.

Na comparação realizada entre os sexos dos participantes quando ao comportamento sedentário, os resultados foram mais adequados aos meninos, pois afirmaram realizar mais atividades físicas que as meninas. Na opção *Alimenta-se frente à TV*, houve divergências comparativas entre os hábitos, tais como: 28 % dos homens e 23% das mulheres informaram sempre realizam esse hábito e 22% deles e 12% delas informaram nunca se alimentar frente a TV. Nas opções ir e volta da escola a pé, em ambos os casos, as mulheres apresentaram um comportamento mais sedentário. Porém, na prática de jogos eletrônicos, os homens apresentaram pior resultados, pois 28 % dos homens e 9% das meninas informaram sempre jogar vídeos games e 17% deles e 9% delas informaram jogar frequentemente, sendo esse resultado significativo (TABELA 3).

Tabela 3 - Comparação do comportamento sedentário entre os sexos dos participantes

Sexo	Nunca	Raramente	Às vezes	Frequentemente	Sempre	p
<i>Alimenta-se frente a TV</i>						
Masculino	22,1%	10,4%	26%	13%	28,6%	0,073
Feminino	12,4%	22,7%	20,6%	20,6%	23,7%	
<i>Costuma ir à escola a pé</i>						
Masculino	17,1%	15,8%	15,8%	14,5%	36,8%	0,474
Feminino	26,5%	17,3%	9,2%	12,2%	34,7%	
<i>Costuma voltar da escola a pé</i>						
Masculino	17,1%	15,8%	14,5%	9,2%	43,4%	0,421
Feminino	22,4%	19,4%	15,3%	3,1%	39,8%	
<i>Costuma praticar jogos eletrônicos (**)</i>						
Masculino	15,8%	18,4%	19,7%	17,1%	28,9%	0,001
Feminino	33,7%	25,5%	22,4%	9,2%	9,2%	

(**) significativo para $p \leq 0,01$.

Na comparação, entre alunos de escolas públicas e privadas quanto ao comportamento sedentário, os resultados foram equilibrados. Quando perguntados sobre alimentar-se frente à TV, os alunos de escolas públicas (24%) e de escolas privadas (27,5%) informaram sempre, da mesma forma 15% e 18%, respectivamente, informaram raramente, ou seja, nesta opção os melhores resultados foram nos alunos da rede pública. Nas opções relacionadas a não ir ou voltar da escola a pé, os resultados também foram equilibrados, tais como: 41% dos alunos de escolas públicas e 27,5% dos alunos das escolas privadas informaram sempre realizar esse comportamento ativo, ou seja, resultado positivo aos de escolas públicas. Porém, 22,9% dos alunos de escola públicas e 15,9% dos alunos de escolas particulares informaram nunca voltar a pé da escola, ou seja, melhores resultados na rede privada. Da mesma forma, em praticar vídeo game, os resultados foram equilibrados. Para esses resultados não houve diferenças significativas (TABELA 4).

Tabela 4 - Comparação do comportamento sedentário entre alunos de escolas pública e privada

Escola	Nunca	Raramente	Às vezes	Frequentemente	Sempre	p
<i>Alimenta-se frente a tv</i>						
Pública	15,2%	20%	24,8%	15,2%	24,8%	0,63
Privada	18,8%	13%	20,3%	20,3%	27,5%	
<i>Costuma ir à escola a pé</i>						
Pública	23,8%	15,2%	7,6%	12,4%	41%	0,13
Privada	20,3%	18,8%	18,8%	14,5%	27,5%	
<i>Costuma voltar da escola a pé</i>						
Pública	22,9%	16,2%	12,4%	2,9%	45,7%	0,11
Privada	15,9%	20,3%	18,8%	10,1%	34,8%	
<i>Costuma praticar jogos eletrônicos</i>						
Pública	32,4%	20%	17,1%	14,3%	16,2%	0,09
Privada	15,9%	26,1%	27,5%	10,1%	20,3%	

Resultados relativos ao comportamento ativo dos alunos.

Quando perguntado sobre o seu comportamento ativo, os resultados foram em todos os itens mais positivos aos alunos do sexo masculino. Quando perguntados se participam das aulas de Educação Física na escola, 42% dos meninos e 29% das meninas afirmaram participar sempre e 9,2% dos meninos e 24,5% das meninas informaram nunca participar. Em relação à participação em atividades fora da escola, 46% dos meninos e 15% das meninas informaram sempre e 6% deles e 25% delas informaram nunca praticar. Da mesma forma, os resultados permaneceram nos itens seguintes, mostrando a desmotivação quanto ao comportamento ativo das adolescentes participantes da pesquisa. Nesses cruzamentos, todos os resultados tiveram diferença significativa (TABELA 5).

Na comparação do comportamento ativo dos alunos da rede pública e privada, os resultados foram melhores nos alunos das escolas particulares. Quando perguntado se participavam das aulas práticas de Educação Física, 42% dos alunos da particular e 30,5% da pública informaram sempre participar e 11% da privada e 21% da pública informaram nunca participar das aulas. Em *participa de atividades físicas fora da escola*, os alunos da rede privada, 29%, e de escolas públicas, 28,6, afirmaram sempre. Quando foram perguntados se costumam praticar exercício físico apenas 1,5 dos alunos

da rede privada e 16,2 dos alunos de rede pública informaram nunca, sendo esse cruzamento o único significativo desses resultados (TABELA 6).

Tabela 5 - Comparação do comportamento ativo dos alunos entre os sexos dos participantes

Sexo	Nunca	Raramente	Às vezes	Frequentemente	Sempre	p
<i>Participa das aulas práticas de Educação Física escolar (*)</i>						
Masculino	9,2%	11,8%	15,8%	21,1%	42,1%	0,04
Feminino	24,5%	17,3%	9,2%	19,4%	29,6%	
<i>Participa de atividades físicas fora da escola (**)</i>						
Masculino	6,6%	15,8%	11,8%	19,7%	46,1%	0,00
Feminino	25,5%	22,4%	21,4%	15,3%	15,3%	
<i>Costuma praticar exercício físico (**)</i>						
Masculino	9,2%	10,5%	14,5%	25%	40,8%	0,00
Feminino	11,3%	27,8%	25,8%	15,5%	19,6%	
<i>Costuma praticar esportes nos momentos de lazer (**)</i>						
Masculino	13,2%	7,9%	26,3%	13,2%	39,5%	0,00
Feminino	20,6%	23,7%	24,7%	11,3%	19,6%	

(*) significativo para $p \leq 0,05$.

(**) significativo para $p \leq 0,01$.

Tabela 6 - Comparação do comportamento ativo entre alunos de escolas pública e privada

Escola	Nunca	Raramente	Às vezes	Frequentemente	Sempre	p
<i>Participar das aulas práticas de Educação Física escolar</i>						
Pública	21,9%	16,2%	15,2%	16,2%	30,5%	0,07
Privada	11,6%	13%	7,2%	26,1%	42%	
<i>Participa de atividades físicas fora da escola</i>						
Pública	20%	17,1%	17,1%	17,1%	28,6%	0,74
Privada	13%	23,2%	17,4%	17,4%	29%	
<i>Costuma praticar exercício físico (*)</i>						
Pública	16,2%	21%	21,9%	16,2%	24,8%	0,02
Privada	1,5%	19,1%	19,1%	25%	35,3%	
<i>Costuma praticar esportes nos momentos de lazer</i>						
Pública	10,5%	10,5%	21%	15,2%	42,9%	0,17
Privada	8,7%	10,1%	14,5%	18,8%	47,8%	

(*) significativo para $p \leq 0,05$.

DISCUSSÃO

Por estar relacionado com diversos fatores, sendo a má alimentação um destes, o excesso de peso juvenil é uma das principais preocupações do século XXI. Por isso,

Conexões: revista da Faculdade de Educação Física da UNICAMP, Campinas, v. 13, n. 1, p. 114-128, jan./mar. 2015.
ISSN: 1983-9030

buscou-se nesse estudo verificar os hábitos alimentares dos alunos, em que identificamos que os adolescentes do sexo feminino participantes da pesquisa consomem mais alimentos adequados (frutas, verduras e legumes) 20%, em quantos os adolescentes do sexo masculino 14,3%. Porém as meninas também obtiveram maiores percentuais em alimentos não adequados tais como frituras, doces e refrigerante, não sendo um resultado significativo. Já Toral, Slater e Silva² não observaram resultados significativos quanto ao consumo dos grupos alimentares entre sexos dos participantes. No estudo realizado por Vasconcellos, Anjos e Vasconcellos,¹² 25,7% dos participantes apresentavam de excesso de peso, bem como aos resultados de Braz, Barros Filho e Barros,¹⁰ com 26,32%.

Silva et al.¹³ em seu estudo ressaltou que na contemporaneidade uma alimentação saudável tem custo elevado para a família de baixa renda sendo que foi identificada uma diferença na alimentação entre as classes dos entrevistados, como também no estudo realizado por Carvalho, Oliveira e Santos¹⁴ em que os alunos de escola pública tiveram resultados mais positivos quando comparados a de escolas particulares em todos os itens, desde alimentar-se de fruta à alimentar-se de doces. Mesmo não sendo uma diferença significativa, isso talvez mostre uma diminuição na disparidade entre as classes sociais, ocasionada pelo progresso econômico ocorrido nos últimos anos.

O comportamento sedentário tem sido associado a diversos malefícios à saúde,⁷ sendo que, em nosso estudo, os resultados relativos aos comportamentos sedentários e ativos dos participantes foram equilibrados quando comparamos entre os alunos de escolas público/privada e quando comparado entre os sexos os meninos tiveram melhores resultados, ocasionado pela maioria no ir e voltar da escola a pé, ou seja, mostra uma maior propensão de homens a prática e atividade física. Tenório et al.⁶ também identificou níveis insuficientes de prática de atividades físicas foi de 69% superior entre as moças em comparação com os rapazes. Porém, no estudo realizado por Costa e Assis,¹⁵ quanto ao tempo total de TV, que representa um comportamento sedentário, foi identificado uma maior frequência nos meninos. E no estudo realizado por Vasconcellos, Anjo e Vasconcellos,¹² as meninas obtiveram resultado no tempo frente à TV foi pior quando comparado com os meninos (38% e 32,7% respectivamente) e

identificaram um equilíbrio no tempo frente à TV quando comparado entre alunos de escolas públicas e privadas, percebendo-se uma pequena diferença para pior aos alunos de escolas públicas. Já neste estudo, o resultado foi bastante equilibrado com uma pequena diferença para melhor nos de escolas públicas. E ao videogame os resultados foram semelhantes quando comparado nos alunos de escolas públicas e privadas.

Quanto ao comportamento ativo dos alunos, os resultados foram em todos os itens mais positivos aos alunos do sexo masculino. Um melhor comportamento ativo nos meninos foi também identificado em diversos estudos.^{6, 16-17} Cieslak et al.¹⁸ realizou um estudo com universitários e identificou que os do sexo masculino são mais ativos que as do sexo feminino, evidenciando também que o jovem adulto do sexo masculino pode apresentar comportamento mais ativo de que a mulher. Porém, em nenhum desses estudos, buscou-se identificar os possíveis motivos dessa maior inatividade das mulheres.

CONCLUSÃO

Os resultados foram bastante equilibrados em diversas variáveis, porém com algumas novidades. Quando comparado com alunos do sexo masculino e feminino, conclui-se que existe uma semelhança entre os sexos quanto a hábitos alimentares. Evidenciando resultados já obtidos em outros estudos, as mulheres estão praticam menos atividade física e são mais sedentárias.

Deve-se ressaltar que a pesquisa foi realizada em uma cidade no interior do estado, em que existem diversas diferenças econômicas e sociais quando comparada a realidade das capitais, mas quando foi realizada a comparação com outros estudos - realizados em capitais, foi possível identificar algumas semelhanças nos resultados. Mesmo não sendo significativa, a maioria dos alunos de escolas públicas apresentaram melhores resultados, demonstrando melhores hábitos alimentares e de comportamento sedentário.

Isso pode significar uma disseminação cultural, bem como uma diminuição da disparidade econômica entre as cidades do interior e capital, ou seja, a melhora nas condições econômicas e aumento de comportamentos considerados mais presentes em classe com maior poder aquisitivo, como uma melhor alimentação, antes também

vinculada às condições financeiras maiores. Porém, a prática habitual de atividade e exercício físicos ainda foram mais presentes nos alunos de escolas particulares.

Por meio destes resultados, foi possível caracterizar uma realidade atual de uma cidade do interior e que apontamos para uma necessária mudança de hábitos mais adequados, pois é recorrente resultados que mostram um comportamento inadequado de adolescentes e jovens em diversas capitais brasileiras. Sendo a Educação Física escolar uma possibilidade de proporcionar o conhecimento e a aquisição do comportamento mais adequado para a prática da atividade física, consideramos que programas de intervenção nesse contexto podem ser possibilidades de outros estudos para relacionar e verificar o impacto dessas variáveis na mudança de hábitos.

REFERÊNCIAS

¹WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Obesity**: obesity and overweight (Media Centre). ago. 2014. Disponível em: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/index.html>. Acesso em: 10 ago. 2014.

²TORAL, N.; SLATER, B.; SILVA, M. V. Consumo alimentar e excesso de peso de adolescentes de Piracicaba, São Paulo. **Revista de Nutrição**, Campinas, v. 20, n. 5, p. 449-459, set./out. 2007

³FERNANDES, M. M.; PENHA, D. S. G.; BRAGA, F. A. Obesidade infantil em crianças da rede pública de ensino: prevalência e consequências para flexibilidade, força explosiva e velocidade. **Revista de Educação Física/UEM**, v. 23, n. 4, p. 629-634, 2012.

⁴COUTINHO, J. G.; GENTIL, P.; TORAL, N. A desnutrição e obesidade no Brasil: o enfrentamento com base na agenda única da nutrição. **Cadernos de Saúde Pública (FIOCRUZ)**, Rio de Janeiro, v. 24, suplemento, p. 332-340, 2008.

⁵MARTINS, M. O. et al. Associação entre comportamento sedentário e fatores psicossociais e ambientais em adolescentes da região nordeste do Brasil. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, Pelotas, v.17, n. 2, p.143-150, abr. 2012.

⁶TENÓRIO, M. C. M. et al. Atividade física e comportamento sedentário em adolescentes estudantes do ensino médio. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, Recife, v.13, n. 1, p. 105-17, 2010.

⁷FLORINDO, A. A.; HALLAL, P. C. **Epidemiologia da atividade física**. Rio de Janeiro: Atheneu, 2011.

⁸NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida mais ativo**. 5. ed. Londrina: Midiograf, 2010

⁹CATTUZZO, T. M.; BARROS, M. V. G. **Atualização em atividade física e saúde**. EDUPE, 2009.

¹⁰BRAZ, M.; BARROS FILHO, A. A.; BARROS, M. B. A. Saúde dos adolescentes: um estudo de base populacional em Campinas, São Paulo, Brasil. **Caderno de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 29, n. 9, p.1877-1888, set. 2013.

¹¹THOMAS, J. R.; NELSON, J. K.; SILVERMAN, S. J. **Métodos de pesquisa em atividade física**. 5. ed. Porto Alegre: Artmed, 2005.

¹²VASCONCELLOS, M. B.; ANJOS, L. A.; VASCONCELLOS, M. T. L. Estado nutricional e tempo de tela de escolares da Rede Pública de Ensino Fundamental de Niterói, Rio de Janeiro, Brasil. **Caderno de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 29, n. 4, p.713-722, abr. 2013.

¹³SILVA, A. R. V. et al. Hábitos alimentares de adolescentes de escolas públicas de Fortaleza, CE, Brasil. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 62, n. 1, p. 18-24, 2009.

Conexões: revista da Faculdade de Educação Física da UNICAMP, Campinas, v. 13, n. 1, p. 114-128, jan./mar. 2015.
ISSN: 1983-9030

¹⁴CARVALHO, A. P.; OLIVEIRA, V. B.; SANTOS, L. C. Hábitos alimentares e práticas de educação nutricional: atenção a crianças de uma escola municipal de Belo Horizonte, Minas Gerais. **Revista Paulista de Pediatria**, São Paulo, v. 1, n. 32, p. 20-27, 2010.

¹⁵COSTA, F. F.; ASSIS, M. A. A. Nível de atividade física e comportamentos sedentários de escolares de sete a dez anos de Florianópolis-SC. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**. v. 16, n.1, p. 48-54, 2011.