

ESTILO DE VIDA DE ADOLESCENTES ESCOLARES DO AMAZONAS: ITAPIRANGA E CODAJÁS

Ayrton Zico Rabelo Fialho
André de Araújo Pinto
Gaia Salvador Claumann
Gleici Jane Sena Cruz
José Cardoso Neto
Markus Vinicius Nahas
Rita Maria dos Santos Puga Barbosa

RESUMO

O objetivo deste trabalho foi conhecer dados sobre o estilo de vida de escolares adolescentes amazonenses dos municípios de Codajás e Itapiranga, através de preenchimento de questionário COMPAC 2, padronizado pelo NUPAF-CDS-UFSC 2011. O instrumento foi modificado por Puga Barbosa e Cardoso Neto, 2013, permanecendo 49 perguntas, e seis dimensões: informações pessoais, atividades físicas e comportamentos sedentários, percepção do ambiente escolar e da educação física, hábitos alimentares e controle de peso, consumo de álcool e tabaco, percepção de saúde e comportamento preventivo. Os resultados foram analisados com estatística descritiva. Nos dois municípios havia mais adolescentes do sexo feminino, a grande maioria eram solteiros, moram com a família e sua residência está localizada na zona urbana. Em relação à prática de atividade física e comportamentos sedentários identificamos que os adolescentes de Itapiranga possuem hábitos mais significativos para um estilo de vida saudável que os de Codajás. Em relação ao índice de massa corporal um percentual bastante elevado de adolescentes se encontra no nível normal, no entanto, mais de 10% dos adolescentes nos dois municípios estão abaixo do peso, e cerca de 8,0% em Codajás e 10% em Itapiranga estão com sobrepeso e 3,9% dos adolescentes de Codajás está com obesidade tipo I. No que diz respeito ao consumo de álcool e tabaco nos dois municípios, a maioria dos adolescentes nunca bebeu ou fumou. Relacionado ao envolvimento em brigas, a grande maioria dos adolescentes nunca se envolveu em uma briga. Após equacionar os resultados obtidos concluímos que grande parte dos adolescentes está contribuindo para a sua longevidade, uma vez que seus hábitos estão sendo favoráveis ao seu próprio corpo. No entanto, à uma pequena porcentagem de adolescentes que precisam de orientação educacional, pois seu estilo de vida está sendo inadequado em confronto com a literatura.

Palavras-chave: Adolescência, estilo de vida e educação física escolar.

ABSTRACT

The aim of this study was to know data on the lifestyle of school adolescents in the municipalities of Amazonas and Codajás, Itapiranga through the administration of questionnaires COMPAC 2, standardized by NUPAF-CDS-UFSC in 2011. The instrument was modified by Puga Cardoso Neto and Barbosa 2013, remaining 49 questions, and 6 dimensions: personal information, physical activity and sedentary behaviors, perceptions of the school environment and physical education, eating habits and weight control, alcohol consumption and tobacco, health perception and preventive behavior. The results were analyzed with descriptive statistics. In both towns had more female adolescents, the vast majority were single, living with his family and his residence located in the urban area. In relation to physical activity and sedentary behaviors identified that adolescents have more significant Itapiranga habits for a healthy life

than the Codajás. In relation to body mass index a fairly high percentage of teenagers are normal level, however, more than 10% of adolescents in the two counties are underweight, and about 8.0% and 10% in Codajás, Itapiranga are overweight and 3.9% of adolescents are obese Codajás type I. With regard to alcohol and tobacco both cities, most teens never drank or smoked. Related to involvement in fights the vast majority of teenagers had never been involved in a fight. After equating the results we conclude that the lifestyle of adolescents is largely contributing to their own life expectancy, since habits are favorable to their own body. However, a small percentage of adolescents who need educational guidance because their lifestyle is being inadequate in comparison with the literature

Keywords – Adolescence, lifestyle and physical education school.

INTRODUÇÃO

O conceito de estilo de vida pode ser visto como “o conjunto de ações habituais que refletem as atitudes os valores e as oportunidades na vida das pessoas” (PIRES, E. A. G.; DUARTE, M. F. S.; PIRES, M.C.; SOUZA, G. S., 2004).

“O estilo de vida, caracterizado por um conjunto de comportamentos adotados no dia-a-dia, representa um dos principais moduladores dos níveis de saúde e qualidade de vida das pessoas (FARIAS, 2004)”.

O estilo de vida e saúde dos adolescentes está diretamente ligado a práticas de atividade física, o tipo de ingestão alimentar, o consumo de álcool e tabaco, o uso de drogas ilícitas ou lícitas. Adolescência é uma fase conturbada da vida, pois nela podemos encontrar várias qualidades e defeitos e é nesta fase que o ser humano adquire grande conhecimento. Segundo Gomes (1988) “estudiosos nesse assunto ainda divergem em pontos de vista, quanto ao início e término da adolescência”.

Os dicionários Aulete (2004) e Ferreira (2005) registram que “a adolescência é o período da vida humana que começa com a puberdade e vai aproximadamente, dos 12 aos 20 anos, ou até mesmo que é a fase da vida entre a infância e a idade adulta”.

O Compac I (Comportamento de Adolescentes Catarinenses) foi uma pesquisa realizada pelo Núcleo de Pesquisas sobre Atividade Física e Saúde, do Centro de Desportos da Universidade Federal de Santa Catarina de 2001. Este estudo de âmbito estadual gerou o relatório Estilo de Vida e Indicadores de Saúde dos Jovens Catarinenses, publicado em 2005 pela equipe liderada por Nahas, teve sua segunda tomada em 2011, da qual nos inspiramos para trazer e realizar em municípios do Amazonas, sendo este o segundo momento.

Os resultados do COMPAC I com o público de 15 a 19 anos de idade, de ambos os sexos, matriculados em escolas do Ensino Médio do Estado de Santa Catarina teve uma amostra de 5.083 escolares, sendo 2.064 rapazes e 3.019 moças, foi encontrado que:

- Cerca de um em cada dois estudantes informaram ter algum tipo de trabalho.

- Sobre a satisfação com o Peso corporal, onde mais da metade dos adolescentes dizem estar insatisfeito com o seu peso corporal, sendo que 36,2% querem diminuir e 16,7% desejam aumentar,
- Em relação à atividade física foi encontrado que 1/3 dos escolares são considerados insuficientemente ativos e apenas 2,8% dos escolares relataram ser fisicamente inativos.
- Para o variável Fumo, Álcool e consumo de outras drogas, os escolares mostraram que quase três em cada dez estudantes referiu consumir álcool de maneira abusiva, que 6,7% fumavam e que um em cada dez já experimentou algum tipo de outra droga.
- Com relação ao comportamento sexual de risco um alto percentual de sujeitos referiu já ter tido relação sexual sem o uso de preservativo sendo que a proporção é maior entre moças do que em rapazes.
- Segundo ao envolvimento em brigas 16,5% dos adolescentes envolveram-se em algum tipo de briga nos últimos 12 meses, a proporção é maior entre os rapazes.
- Na dimensão percepção do ambiente escolar e da educação física, foi verificado que um em cada dois estudantes referiu gostar do tempo que passa na escola, enquanto 52,5% relatou que considera os seus colegas simpáticos e prestativos, com relação aos professores e administradores das escolas, a maioria dos estudantes relatou uma percepção boa ou muito boa.

Com base neste estudo e início do COMPAC II em 2011, foi realizado pela primeira vez no Amazonas a pesquisa: Estilo de vida e saúde de escolares do ensino médio no Amazonas em: Manaus, Presidente Figueiredo, Parintins, São Gabriel da Cachoeira e Itacoatiara. O qual foi publicado como livro em formato de relatório pela Edua em 2012, e serviu como referência para trabalhos de PIBIC neste segundo momento.

O objetivo geral foi: Conhecer dados sobre o estilo de vida de escolares adolescentes dos municípios de Codajás e Itapiranga do Estado do Amazonas, através de preenchimento de questionário COMPC 2 padronizado pelo NUPAF-CDS-UFSC, modificado por Puga Barbosa e Cardoso Neto, 2013. Objetivo específico: Identificar o estilo de vida de escolares adolescentes dos municípios Codajás e Itapiranga do Estado do Amazonas.

METODOLOGIA

Esta pesquisa foi submetida à apreciação do Comitê de Ética e Pesquisa UFAM, conforme preconizado para estudos com seres humanos. Outro fator determinante foi a parceria com a Secretaria de Estado e Educação (SEDUC), que consentiu adentrar as escolas, e os dados dos matriculados.

A população para este estudo foi definida como os escolares que se encontravam na faixa etária de 14 a 19 anos, matriculados na rede pública de ensino no ano de 2013, de acordo com dados oficiais da estatística SEDUC-AM. A partir da população de cada município foi calculada a amostra.

A população de Codajás foi de 836 escolares nas três escolas de ensino médio, sendo somente 1 na sede do município. Foi adotado um erro amostral de 5% com intervalo de confiança de 95% usando uma proporção conservadora de $p = 0,5$. O tamanho mínimo da amostra necessária para estimar uma proporção foi calculado. A amostra de Codajás ficou de 247 a 309. Foi possível mostrar 307. A população de Itapiranga foi de 666 escolares, a amostra calculada ficou em 233 a 292. Foi possível amostrar 231 alunos.

O instrumento da pesquisa foi um questionário padronizado COMPAC 2 (Comportamento de Adolescentes Catarinenses), modificado por Puga Barbosa e Cardoso Neto (2013), constituído de 49 questões distribuídas dentre essas 6 dimensões. Na aplicação, foi no início orientado à que se refere ao conteúdo do questionário e a sinceridade do adolescente para com as respostas, destacando que a participação do adolescente é importante e voluntária, as informações fornecidas de caráter anônimo, acompanhado do questionário um cartão resposta. Do qual foi feita leitura ótica colocado em planilha Excel.

Foram analisadas algumas questões de cada dimensão e selecionadas de acordo com bases literárias. Na dimensão informações pessoais, as perguntas são referidas ao sexo, série estudada e qual a renda familiar do adolescente.

Na dimensão sobre a atividade física e comportamentos sedentários foram destacadas as questões 14, 15 e 20. A questão 14 quer saber se o adolescente concorda ou não com a afirmação “Eu gosto de fazer atividades físicas”. A questão 15 pergunta se o adolescente se considera ou não um jovem fisicamente ativo e a 20 pede para que o sujeito identifique a atividade física de maior preferência. Através destas perguntas o pesquisador já poderá identificar inicialmente se o adolescente possui hábitos irregulares que facilite o sedentarismo, tendo como consequência a obesidade levando este adolescente a adquirir vários tipos de doenças que prejudique um estilo de vida saudável. A próxima dimensão refere-se à percepção do ambiente escolar e da educação física, as questões que foram selecionadas para representar esta dimensão foram às questões 24, 29 e 30. A questão 24 pergunta se a escola oferece aula de educação física, a questão 29 pergunta quais espaços físicos para a prática de esportes e educação física existe na escola e a questão 30 complementa a 29, pois pergunta em quais condições estão os espaços físicos da escola, se houver. Estas questões foram selecionadas com o intuito de identificar se as escolas estão

cumprindo seu dever, e caso não estejam estes alunos podem sofrer algumas complicações no seu estilo de vida futuramente.

A dimensão sobre hábitos alimentares e controle de peso, foi selecionada as perguntas 32, 33. Dentro da questão 32 que pergunta sobre a frequência do consumo de alguns alimentos, foi tida como base as questões 32.1- Frutas ou toma sucos naturais de frutas, 32.2- Salgadinhos (coxinha, pastel, batata frita...), 32.3- Doces (bolos, tortas, sonhos, sorvetes...), 32.4 Refrigerantes, 32.7- Carne de Peixe, 32.9- Hortaliças, Verduras, estas questões serviram como base para fazer uma comparação entre alimentos saudáveis e não saudáveis ingeridos pelos adolescentes. Com base nas questões 33 e 36 será calculado o IMC- Índice de massa corporal, para identificarmos as condições de peso corporal dos adolescentes.

Na dimensão consumo de álcool e tabaco as questões foram a 38 e 39 que perguntam respectivamente sobre o consumo de bebidas alcoólicas e sobre o fumo, através das respostas será identificado se os adolescentes consomem estas drogas licitas.

E na última dimensão que se refere à percepção de saúde e comportamento preventivo, foram selecionadas as perguntas 41, 45, 48 e 49. A pergunta 41 quer saber sobre a percepção da própria saúde do adolescente, a pergunta 45 quer saber qual a principal fonte de estresse, a pergunta 48 quer saber se o adolescente já teve relações sexuais e com que frequência o mesmo utiliza/utilizou preservativo (camisinha) e a 49 pergunta se o adolescente esteve envolvido em alguma briga durante os últimos 12 meses.

Os resultados serão apresentados em estatística descritiva de percentuais.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

No que se referem às informações pessoais os resultados encontrados nos municípios pesquisados são que o público feminino é maior, com 56,4% em Codajás e 52,9% em Itapiranga, já o público masculino é de 43,6% em Codajás e 47,1% em Itapiranga. A 1ª série e a 2ª série destacam-se por deter o maior número de matriculados de ambos os sexos, nos dois municípios a maioria dos escolares eram solteiros, moram com os pais, no âmbito urbano, não trabalham.

Analisando a afirmativa, eu gosto de atividades físicas, em Codajás 49,4% dos adolescentes concordam totalmente com esta afirmação, porém, 2,5% dos adolescentes discordam totalmente desta afirmação.

Em Itapiranga 57,7% dos adolescentes concordam totalmente com a afirmação, no entanto, 3,2% dos adolescentes discordam da afirmação, como pode ser observado na Tabela 1.

"Eu gosto de atividades físicas"	Codajás			Itapiranga		
	Masc (%)	Fem (%)	Total (%)	Masc (%)	Fem (%)	Total (%)
Discordo totalmente	1,5	3,4	2,5	3,8	2,6	3,2
Discordo em parte	2,9	6,2	4,8	13,3	23,1	18,5
Nem concordo, nem discordo	8,8	20,9	15,6	7,6	12,0	9,9
Concordo em parte	23,4	31,1	27,7	8,6	12,8	10,8
Concordo totalmente	63,5	38,4	49,4	66,7	49,6	57,7

Tabela 1- Eu gosto de atividades físicas

Fonte: Pesquisa de campo

Em um trabalho público por Nahas e Puga (2012) nos municípios do Estado do Amazonas os adolescentes responderam a esta afirmação positivamente: em Manaus 74,02%, Itacoatiara 58,86%, Presidente Figueiredo 54,58%, Parintins 55,77%, São Gabriel da Cachoeira 52,31%.

A grande maioria dos adolescentes gosta de praticar atividade física e estão contribuindo para seu próprio estilo de vida, porém, o percentual de adolescentes que não gostam de atividades físicas também é muito elevado, é de fundamental importância que se faça um estudo a respeito, para analisar e identificar a causa principal deste grande percentual de adolescentes, além de promover mudanças nos hábitos desses adolescentes.

Quando se refere a ser fisicamente ativo em Codajás 48,2% dos adolescentes afirmaram que são fisicamente ativo há mais de 6 meses, no entanto, 7,8% dos adolescentes não pretendem ser.

Em Itapiranga 37,7% dos adolescentes são fisicamente ativo há mais de 6 meses e 9,4% dos adolescentes não pretendem ser fisicamente ativo em 6 meses.

Os resultados da pesquisa de Nahas e PUGA (2012) encontrou em Manaus que 39,71% dos adolescentes se consideram fisicamente ativo há mais de 6 meses; em Itacoatiara 41,41% Presidente Figueiredo 34,21% Parintins 44,22%, São Gabriel da Cachoeira 44,40%.

Alongamento/ginástica, futebol, caminhada, dança e corrida foram as principais atividades físicas mais praticadas nos dois municípios. Em Codajás a grande preferência foi pelo alongamento/ginástica, superando até a grande paixão dos brasileiros que é o futebol, com 51,0% dos adolescentes escolhendo está prática de atividade física, 49,4% dos adolescentes praticam futebol, 42,0% praticam caminhada, 36,3% praticam dança e apenas 17,5% dos adolescentes não praticam nenhuma atividade física.

Em Itapiranga 47,1% dos adolescentes praticam futebol, a 2ª atividade mais praticada é à caminhada com 43,1%, 33,8% dos adolescentes praticam alongamento/ginástica, 29,3% praticam corrida e 28,9% dos adolescentes não praticam nenhum tipo de atividade física, fato este que merece uma grande atenção e solução.

Nahas, e Puga (2012) identificaram que as práticas esportivas mais praticadas em Manaus foram alongamento, caminhada, corrida, dança, futebol e musculação, em Presidente Figueiredo Alongamento e caminhada, em Parintins alongamento, corrida, futebol, musculação, handebol, voleibol caminhada e dança. Em São Gabriel da Cachoeira, caminhada e futebol. Em Itacoatiara alongamento, futebol e caminhada. Em todos os municípios com pequena frequência semanal, assim como duração, o que denota necessidade de estímulo a esta habito dentro do estilo de vida destes adolescentes.

No que diz respeito à educação física escolar, 22,1% dos adolescentes de Codajás responderam que em sua escola existe aula de educação física no período de aula normal, enquanto que 65,7% afirmam que existe aula de educação física apenas no contraturno e de acordo com 12,2% dos adolescentes a escola em que estudam não oferecem aula de educação física.

Em Itapiranga 13,8% dos adolescentes afirmam que a escola em que estudam oferece aula de educação física no período normal, 2,7% afirmam que existe apenas no contraturno e 83,5% afirmam que não existe aula de educação física na sua escola, conforme a Tabela 2.

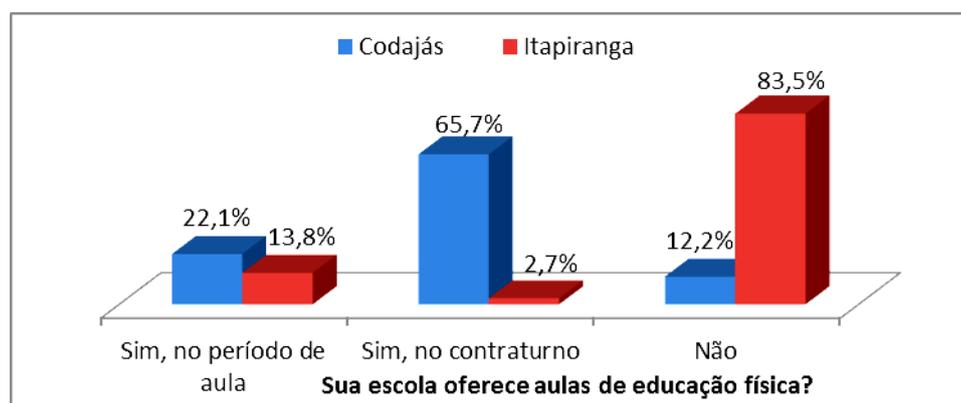


Tabela 2 Sua escola oferece aulas de educação física

Fonte: Pesquisa de campo

“Em torno de 70% dos alunos de ensino médio se encontram no período noturno”³, este grande percentual de adolescentes que afirmam que a escola não oferece aulas de educação física pode ser explicado por este motivo. Segundo a LDB 9394/1996, o ensino da educação física para o ensino noturno passa a ser facultativo para os alunos cursarem.

Em relação aos espaços físicos, para a prática de esportes e educação física existente na escola, 67,9% dos adolescentes de Codajás afirmam não existir nenhum local para a prática de esporte, no entanto 7,3% afirmam que existe campo de futebol, 10,2% afirmam que existe ginásio ou quadra coberta, 17,8% afirma que existe quadra sem cobertura e 2,5% afirmam existir uma sala multiuso.

Em Itapiranga 68,0% dos adolescentes afirmam não existir nenhum local para a prática de esportes, 3,1% afirma existir campo de futebol, 6,2% afirma existir ginásio ou quadra coberta, 24,9% afirma existir quadra sem cobertura e ninguém afirmou existe uma sala multiuso.

Comparando os resultados obtidos em Codajás e Itapiranga com os resultados obtidos por Nahas e Puga (2012) pode observar uma contrapartida, nos dois municípios pesquisados, neste trabalho os adolescentes dizem que as escolas possuem mais quadras sem coberturas, este fato pode atrapalhar muito o desenvolvimento do adolescente uma vez que o mesmo está diretamente exposto aos raios ultravioletas que são liberados pelo o sol. No município de São Gabriel da cachoeira a grande maioria dos escolares diziam que a escola possuía quadra coberta (65,87%) e quadra descoberta (29,46%) e apenas 29,07% dos adolescentes afirmaram ter campo de futebol.

Dos adolescentes que responderam que existem espaços físicos na sua escola em Codajás, apenas 4,1% afirmaram que estão em excelentes condições, 17,8% afirmaram que estão em boas condições e 4,1% afirmaram que estão em péssimas condições.

Em Itapiranga 2,3% dos adolescentes afirmaram que as condições dos espaços existentes estão em excelente condição, 18,1% afirmaram que a condição desses espaços físicos está regular e 23,5% afirmaram que as condições estão péssimas.

Segundo e Puga (2012) encontrou-se em sua pesquisa que os adolescentes de São Gabriel da Cachoeira afirmam que as condições desses espaços físicos estão boas, seguido de regular, assim se segue também nos municípios de Codajás e Itapiranga.

Relativo aos hábitos alimentares: Em Codajás 77,7% dos adolescentes consomem salgadinhos menos de 5 dias, e 22,3% consomem 5 dias ou mais. 85,0% dos adolescentes consomem refrigerante por menos de 5 dias e apenas 15,0% consomem este mesmo alimento por 5 dias ou mais. 84,7% dos adolescentes consomem doces por menos de 5 dias, no entanto, 15,3% consomem este alimento por 5 dias ou mais.

Em Itapiranga o consumo de salgadinhos para menos de 5 dias é de 88,6% dos adolescentes, enquanto que 15,4% consomem 5 dias ou mais. 84,7% dos adolescentes consomem refrigerante por menos de 5 dias e 15,3% consomem este mesmo alimento por 5 dias ou mais. 83,4% dos adolescentes consomem doces por menos de 5 dias e 16,6% consomem este alimento por 5 ou mais dias.

De acordo com Guia alimentar para a população Brasileira, feito pelo ministério da saúde em 2005, “atualmente, a maioria da nossa população tem empregos ou estilos de vida com baixa atividade física. Mesmo pessoas muito ativas não precisam consumir alimentos ou bebidas que contenham quantidades extras de gordura, açúcar, proteínas ou sal”. Pode-se perceber que

em Codajás e Itapiranga o percentual de adolescentes que consomem estes alimentos não saudáveis é baixo, no entanto é de suma importância que esses adolescentes se reeduquem em sua alimentação mesmo que eles sejam fisicamente ativos.

O consumo de carne de peixe para menos de 5 dias em Codajás foi de 71,9% dos adolescentes e 28,1% consomem por 5 ou mais dias. 59,7% dos adolescentes consomem hortaliças e verduras por menos de 5 dias e 40,3% consomem este alimento por 5 dias ou mais. O consumo de frutas ou sucos naturais em menos de 5 dias chega a 54,0% enquanto que em 5 dias ou mais é de 46,0%.

Em Itapiranga o consumo de carne de peixe em menos de 5 dias é de 88,3% e 5 dias ou mais é de 11,7%. Quando se trata de consumo de hortaliças e verduras em menos de 5 dias o consumo é de 65,9% dos adolescentes e 34,1% consomem este alimento por 5 dias ou mais. 65,2% dos adolescentes consomem frutas ou tomam sucos naturais por menos de 5 dias, enquanto que 34,8% dos adolescentes consomem este alimento por 5 dias ou mais, de acordo com a Tabela 3.

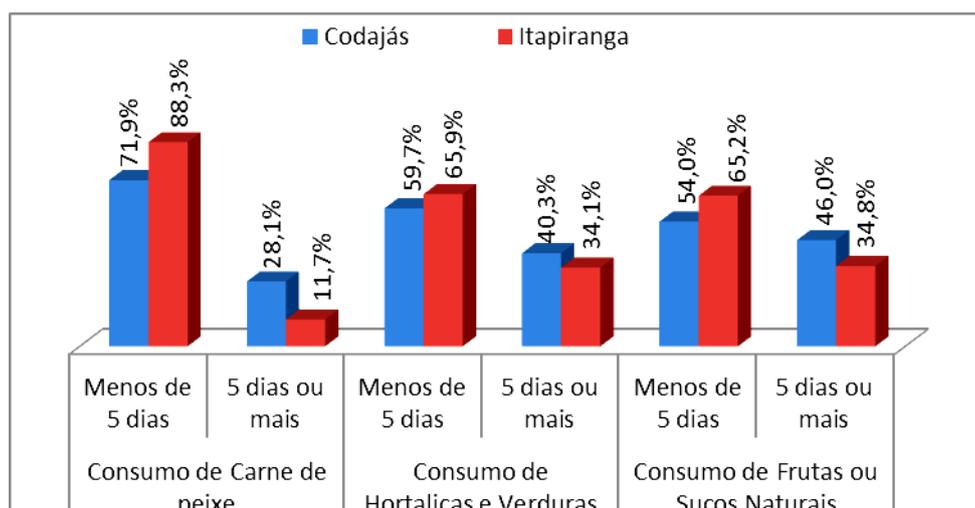


Tabela 3 Consumo de alimentos saudáveis

Fonte: Pesquisa de campo

Segundo o Guia alimentar para a população Brasileira, feito pelo Ministério da Saúde em 2005, “Refeições são saudáveis quando preparadas com alimentos variados, com tipos e quantidades adequadas às fases do curso da vida, compondo refeições coloridas e saborosas que incluem alimentos tanto de origem vegetal como animal”.

Pode-se perceber que os adolescentes de Codajás e Itapiranga no que se diz a respeito de consumo de alimentos saudáveis, os mesmos estão deixando a desejar uma vez que poucos adolescentes consomem estes alimentos mais de 5 dias na semana.

Em relação ao índice de massa corporal (IMC), 74,1% dos adolescentes de Codajás estão no seu peso corporal normal, no entanto, 8,4% dos adolescentes estão com sobrepeso, 3,9% dos adolescentes estão na obesidade tipo I e 12,9% dos adolescentes está abaixo do peso.

Quando se trata dos adolescentes de Itapiranga 76,8% está com seu peso corporal normal, 10,0% desses adolescentes está com sobrepeso, 0,9% está com obesidade tipo I, 0,5% está com obesidade tipo II, 0,5% está com obesidade tipo III e 11,4% estão abaixo do peso, observe na Tabela 4.

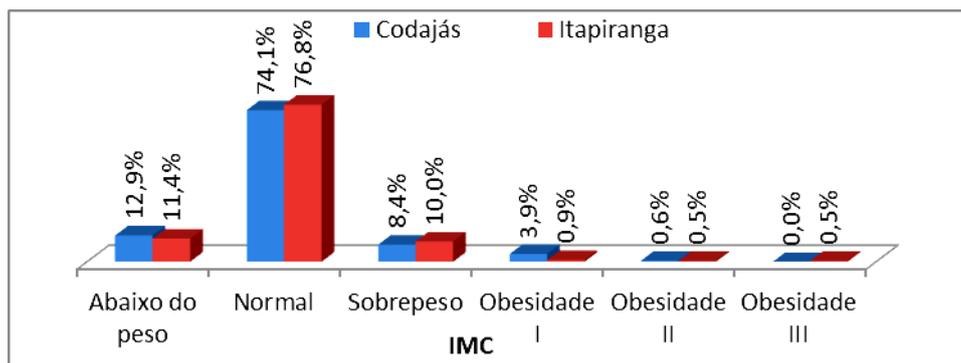


Tabela 4 Índice de massa corporal (IMC)

Fonte: Pesquisa de campo.

Uma pesquisa realizada por Pelegrini (2008), intitulado como excesso de peso em adolescentes: prevalência e fatores associados, encontrou que a prevalência de excesso de peso para toda a amostra foi de 13,9%.

Uma pesquisa realizada por Toral e colaboradores (2007) com o título consumo alimentar e excesso de peso de adolescentes de Piracicaba, São Paulo, identificou que apenas 4,4% dos participantes estavam com baixo peso, enquanto que 21,0% da amostra apresentava algum grau de excesso de peso. Constatou-se uma prevalência de 10,8% de obesidade entre os adolescentes.

No que se refere à quantidade de doses de bebida alcoólica por dia quando bebe, 75,2% adolescentes do sexo masculino e 78,7% do sexo feminino afirmaram que nunca consumiram bebida alcoólica, no entanto encontra-se um percentual de 6,6% adolescentes do sexo masculino e 3,4% do sexo feminino para a opção de que consome 4 ou mais doses por dia.

Em Itapiranga relativo ao gênero 75,5% do sexo masculino e 89,7% do sexo feminino nunca consumiram bebida alcoólica, e que 8,5% do sexo masculino e 1,7% do sexo feminino consomem 4 ou mais doses de bebida alcoólica por dia, mesmo que este percentual seja baixo é um resultado significativo para a influência do estilo de vida do adolescente, uma vez que, a bebida alcoólica é prejudicial a saúde.

O álcool é extremamente prejudicial à saúde mesmo que em quantidade moderadas, segundo o guia alimentar para a população brasileira, elaborado pelo ministério da saúde em 2005 “o seu consumo em excesso pode provocar problemas como violência, suicídio, acidentes de trânsito, causar dependência química e outros problemas de saúde como desnutrição, doenças hepáticas, gastrointestinais, cardiovasculares, respiratórias, neurológicas e do sistema reprodutivo”.

Com relação ao fumo foi constatado, que em Codajás relativo ao gênero 94,9% do sexo masculino e 98,9% do sexo feminino nunca fumaram, pode-se perceber que este percentual é grande e favorável para um estilo de vida saudável, 3,6% do sexo masculino e 0,6% do sexo feminino pararam de fumar e nenhum adolescente fuma de 10 a 20 cigarros por dia.

Em Itapiranga 88,7% do sexo masculino e 95,8% do sexo feminino nunca fumaram, 7,5% do sexo masculino e 1,7% do sexo feminino pararam de fumar e apenas 1,9% do sexo masculino fumam de 10 a 20 cigarros por dia, não existe nenhum adolescente do sexo feminino que fuma de 10 a 20 cigarros por dia.

Segundo o guia alimentar para a população brasileira (2005), “hoje o tabagismo é amplamente reconhecido como uma doença crônica gerada pela dependência da nicotina, estando por isso inserido na Classificação Internacional de Doenças (CID-10) da Organização Mundial da Saúde”. É de grande importância que todo cidadão saiba os efeitos que o tabaco pode causar para sua vida.

De acordo com Nahas, et al, (2005), 6,7% apenas dos adolescentes pesquisados catarinenses afirmam fumar. Comparando este resultado com o de Codajás e Itapiranga temos um resultado bem próximo uma vez, que a maioria dos adolescentes de ambos municípios nunca fumaram.

Como pode ser observado na Tabela 5, que diz respeito à auto avaliação sobre a saúde dos adolescentes, em Codajás 53,3% dos adolescentes do sexo masculino e 53,1% do sexo feminino afirmam ser boa, no entanto 0,7% dos adolescentes do sexo masculino e 2,8% do sexo feminino afirmam ser ruim e 35,0% dos adolescentes do sexo masculino e 18,6% do sexo feminino considera sua saúde excelente.

Em Itapiranga, 51,9% dos adolescentes do sexo masculino e 54,6% do sexo feminino consideram sua saúde boa, porém apenas 2,5% dos adolescentes do sexo feminino considera sua saúde ruim e 33,0% dos adolescentes do sexo masculino e 17,6% do sexo feminino consideram sua saúde excelente.

Considera sua saúde	Codajás			Itapiranga		
	Masc (%)	Fem (%)	Total (%)	Masc (%)	Fem (%)	Total (%)
Excelente	35,0	18,6	25,8	33,0	17,6	24,9
Boa	53,3	53,1	53,2	51,9	54,6	53,3
Regular	10,2	25,4	18,8	15,1	24,4	20,0
Ruim	0,7	2,8	1,9	0,0	2,5	1,3
Péssima	0,7	0,0	0,3	0,0	0,8	0,4

Tabela 5 Como você considera sua saúde

Fonte: Pesquisa de campo.

De acordo com Nahas, e colaboradores, (2012), em Presidente Figueiredo, no que se refere a sua própria percepção de saúde os adolescentes consideram sua saúde em boa (48,72%) e excelente (27,47%). Este resultado encontra em Presidente Figueiredo é parecido com o resultado encontrado nesta pesquisa.

Em relação a principal fonte de estresse dos adolescentes de Codajás, 39,7% dos adolescentes do sexo masculino e 17,6% do sexo feminino dizem não possuir estresse em sua vida, 36,8% dos adolescentes do sexo masculino e 60,2% do sexo feminino dizem que a fonte do estresse em sua vida pode ser problemas no relacionamento, situação de rejeição e /ou preconceito e apenas 4,4% dos adolescentes do sexo masculino e 0,6% do sexo feminino diz que essa fonte de estresse pode ser por dificuldades financeiras.

Em Itapiranga 32,4% dos adolescentes do sexo masculino e 13,6% do sexo feminino afirma não possuir estresse em sua vida, entretanto, 42,9% dos adolescentes do sexo masculino e 56,8% do sexo feminino afirmam que essa fonte de estresse são problemas de relacionamento, situação de rejeição e/ou preconceito, um significativo numero de adolescentes de ambos os sexos afirmam que a principal doente de estresse é o excesso de compromisso e/ou responsabilidade (20,0% dos adolescentes do sexo masculino e 20,3% do sexo feminino).

De acordo com Pires ,et al, (2004), dos adolescentes pesquisados,3,1% (n=325) apresentavam sintomas de estresse prejudicial à saúde. Destes, 95% (n=308) se encontravam na fase de resistência. Na análise de quais sintomas (físicos e ou psicológicos) estavam mais presentes, observou-se que 76,4% (n=250) dos adolescentes estressados apresentavam a predominância de sintomas psicológicos, predominância essa também observada na estratificação por gênero onde se encontravam 77,7% (n=178) do gênero feminino e 75% (n=72) do masculino.

Pode-se observar que tanto em Codajás com em Itapiranga os jovens admitem que a principal fonte de estresse seja problemas de relacionamento situação de rejeição e/ou preconceito. Os adolescentes de hoje em dia a cada momento estão voltados de

responsabilidades, querem ser adultos o mais cedo possível, no entanto isto também é prejudicial ao desenvolvimento cognitivo do adolescente.

Em relação ao uso de preservativo durante uma relação, em Codajás têm-se, 19,1% dos adolescentes do sexo masculino e 52,0% do sexo feminino nunca tiveram relações sexuais, 50,7% dos adolescentes do sexo masculino e 30,3% do sexo feminino sempre usam preservativos quando mantêm relações sexuais com um parceiro (a), porém, 3,7% do sexo masculino e 1,1% do sexo feminino nunca utilizaram preservativo durante um ato sexual.

Em Itapiranga, 18,9% dos adolescentes do sexo masculino e 31,9% do sexo feminino nunca tiveram relações sexuais, 53,8% dos adolescentes do sexo masculino e 37,8% do sexo feminino sempre usam preservativos na relação sexual, no entanto, 1,9% dos adolescentes do sexo masculino e 0,8% do sexo feminino nunca utilizaram preservativo durante um ato sexual.

De acordo com Nahas, e colaboradores (2005), em relação ao uso de preservativo nas relações sexuais de estudantes do ensino médio de Santa Catarina 60,2% dos adolescentes referiram ter mantido relações sexuais sem o uso da camisinha, sendo que a proporção é maior entre as moças do que entre os rapazes (71,6% contra 44,8%).

Nota-se que diferentemente dos adolescentes de Santa Catarina, os adolescentes de Codajás e Itapiranga 45,3% dos adolescentes quando matém relações sexuais costumam utilizar o preservativo, no entanto, cerca de mais de 20,0% dos adolescentes não usam preservativo (somando-se os que usam às vezes e que nunca usam).

No que se referem aos últimos 12 meses, quantas vezes o adolescentes esteve envolvido em uma briga, em Codajás 62,0% dos adolescentes do sexo masculino e 80,8% do sexo feminino não estiveram envolvidos em brigas nenhuma vez, 19,7% dos adolescentes do sexo masculino e 12,4% do sexo feminino estiveram envolvidos em uma briga nos últimos 12 meses.

Em Itapiranga, 61,3% dos adolescentes do sexo masculino e 69,7% do sexo feminino não estiveram envolvidos em uma briga nos últimos 12 meses, no entanto 20,8% dos adolescentes do sexo masculino e 11,8% do sexo feminino estiveram envolvidos em uma briga nos últimos 12 meses.

Um estudo de Nahas, e colaboradores (2005), mostrou que 16,5% dos adolescentes se envolveram em ao menos uma briga durante os últimos 12 meses, esta proporção é maior entre os rapazes (24,9%) do que entre as moças (10,5%). Comparando os resultados pode-se verificar que ambos estudos possuem similaridade no que diz respeito a envolvimento em brigas, mais de 15% dos adolescentes se envolveram em pelo menos uma briga nos últimos 12 meses.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O estilo de vida dos adolescentes escolares pesquisados de Codajás e Itapiranga Municípios do Amazonas merecem planejamento e aplicações educacionais, apesar de haverem bons resultados em vários itens, mas trata-se de fazer prevenção para doenças da vida adulta alterando comportamentos de risco.

REFERÊNCIAS

AULETE, Caldas. **Minidicionário contemporâneo da língua portuguesa**. 1. ed. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 2004. 896 p.

BRASIL. Lei n.9.394, de 20 de Dezembro de 1996. **Normas, leis de diretrizes e bases da educação nacional**. Presidência da República, Casa Civil, Subchefia para assuntos Jurídicos.

DARIDO, Suraya Cristina; GALVÃO, Zenaide; FERREIRA, Lilian Aparecida; FIORIN, Giovanna. *Educação física no ensino médio: reflexões e ações*. **Motriz**, v. 5, n. 2, Dezembro, 1999. Disponível em: <www.rc.unesp.br/ib/efisica/motriz>. Acesso em: 08/04/2014.

FARIAS JR., José Cazuza de; LOPES, Adair da Silva. Comportamentos de riscos relacionados à saúde em adolescentes. **Rev. Bras. Ci e Mov**, Brasília, V.12, n. 1, P. 7-12, Jan/ Marc 2004.

FERREIRA, Aurélio Buarque de Holanda. Aurélio Júnior: **Dicionário Escolar da Língua Portuguesa**. 1. ed. Curitiba: Positivo, 2005. 992 p.

GOMES, Maria do Horto Pinto. **A nutrição do atleta adolescente**. 2.ed. Porto Alegre: Sagra, 1988. 143 p.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Guia alimentar para a população Brasileira: Promovendo a alimentação saudável**. 2005.

NAHAS, Markus Vinicius; BARROS, Mauro Virgílio Gomes de et al. **Estilo de vida e indicadores e saúde dos Jovens catarinenses** Florianópolis: NuPAF/UFSC, 2005. 54 p.

NAHAS, Markus Vinicius; PUGA BARBOSA, Rita Maria dos Santos; CARDOSO NETO, José; OLIVEIRA, Maria Zeneida Puga Barbosa. **Estilo de vida e saúde de escolares do ensino médio**: Manaus, Presidente Figueiredo, Parintins, São Gabriel da Cachoeira e Itacoatiara. edição. Manaus: EDUA, 2012. 113 p.

NAHAS, Markus Vinicius. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 6. Ed.- Londrina: Midiograf, 2013.

PELEGRINI, Andreia. **Prevalência de sedentarismo, excesso de peso e insatisfação com a imagem corporal em adolescentes de Florianópolis**, 2008. Dissertação de Mestrado em Educação Física, Centro de Desportos, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis-2008.

PIRES, Edna Aparecida Goulart; DUARTE, Maria de Fátima da Silva; PIRES, Mario César; SOUZA, Gustavo de Sá. Hábitos de atividade física e o estresse em adolescentes de Florianópolis- SC, Brasil. **R. Bras. Ci. e Mov.**, Brasília, v.12, n.1, p. 51-56, Jan./Mar. 2004.

TORAL, Natacha; SLATER, Betzabeth; SILVA, Marina Viera da. Consumo alimentar e excesso de peso em adolescentes de Piracicaba, *São Paulo*. **Rev. Nutr**, Campinas, v. 20, n. 5, Setembro/Outubro, 2007.