



## PERFIL E COMPORTAMENTOS DE SAÚDE DE ALUNOS DE CURSO TÉCNICO

Gabriela Bettoni Figueiroa (PIBIC/CNPq/FA/Uem), Sonia Silva Marcon (Orientador), e-mail: [soniasilva.marcon@gmail.com](mailto:soniasilva.marcon@gmail.com)  
Universidade Estadual de Maringá / Centro de Ciências Biológicas e da Saúde/Maringá

**Ciência da saúde, departamento de enfermagem**

**Palavras-chave:** Comportamento de saúde, estudantes, familiares

### Resumo:

A qualidade de vida pode ser aplicada e executada de várias maneiras, cabendo a cada pessoa escolher a melhor forma de agir consigo mesma para alcançar seu bem estar. O objetivo deste estudo foi conhecer o perfil e os comportamentos de saúde de adolescentes, estudantes de curso técnico. Estudo exploratório descritivo, desenvolvido em uma escola de ensino técnico, na cidade de Maringá, Paraná. Os dados foram coletados em março de 2016, com questionário autoaplicável e verificação de dados antropométricos e clínicos. Os resultados mostraram que a maioria dos estudantes são eutróficos, praticam atividade física, possuem alimentação e hábitos de vida regulares, além de perceberem sua saúde como boa, porém estão insatisfeitos com a auto imagem corporal. Conclui-se que os adolescentes precisam de maior acompanhamento e orientações para melhorarem seus hábitos de vida, em especial os alimentares, de modo que possam ter melhor qualidade de vida.

### Introdução

A qualidade de vida em si pode ser aplicada e executada de várias formas, cabendo a cada pessoa a melhor forma de agir consigo mesma, para ter como resultado o bem estar. A adolescência é o momento em que ocorre as maiores mudanças na vida como um todo, nele ocorre mudanças biológicas, sociais e comportamentais e isto interfere nos hábitos alimentares, nas relações sociais e familiares. (ALMEIDA, GUTIERREZ, MARQUES, 2012).





Os hábitos adquiridos na infância no meio familiar e em especial durante a adolescência geralmente são mantidos na vida adulta. Quando saudáveis contribuem para a boa qualidade de vida, porém quando não saudáveis, podem desencadear, inclusive precocemente, o surgimento de doenças crônicas não transmissíveis, daí a importância de conhecer os hábitos e comportamentos de saúde de adolescentes.

O objetivo deste estudo foi conhecer o perfil e os comportamentos de saúde de adolescentes, estudantes de curso técnico.

## **Materiais e método**

Os dados foram coletados em março de 2016, logo após o início do período letivo e durante o horário de aula. Os critérios de inclusão definidos foram: estar matriculado em um dos três cursos oferecidos na instituição e estar presente na sala de aula no dia estipulado para a coleta de dados. Nenhum critério de exclusão foi adotado. A coleta de dados envolveu o uso de questionário autoaplicável e verificação de dados antropométricos como: peso e altura e da pressão arterial. O instrumento utilizado está constituído de três partes, uma com questões relacionadas às características gerais, outra ao comportamento e o perfil de saúde e a última abordando comportamentos e perfil de saúde da família.

As variáveis do estudo foram: sexo, idade, curso, turno de estudo, região de residência, classificação econômica, estado nutricional, hábitos alimentares, imagem corporal, prática de atividade física e tabagismo. A classe econômica foi categorizada entre A, B1, B2, C1, C2 e D (ABEP, 2014); O estado nutricional foi estabelecido a partir de parâmetros da OMS: Baixo peso (IMC<18,5), eutrófico (IMC 18,5 – 24,9), sobrepeso (IMC 24,9 – 29,9) e obeso (IMC>30). Os hábitos de vida e alimentares foram verificados a partir do score obtido nas 18 questões propostas no guia alimentar, sendo classificando como bom score até 28 pontos, regular de 29 a 42 e ruim se maior ou igual a 43 (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2012). A avaliação da imagem corporal foi realizada com auxílio da escala de silhuetas (CÔRTEZ, 2013). Em relação à prática de atividade física, foram classificados como sedentário, Insuficientemente ativo, Ativo e muito ativo, segundo a duração e o número de sessões por semana (MATSUDO, 2001).





## Resultados e Discussão

Participaram do estudo 176 alunos, sendo mais da metade do sexo masculino (51,7%). A maioria mora na região urbana do município (99,4%), tem menos de 18 anos (73,3%) e pertencem às classes socioeconômicas B1 e B2 (61,9%). Com relação aos hábitos de vida a maioria referiu não fazer uso de cigarro ou narguilé (88,6%) e foi classificado como fisicamente ativo (59,7%), sendo que 14,1% das meninas foram classificadas como sedentárias e 24,9% dos meninos como muito ativos.

Em relação ao estado nutricional, 60,8% dos estudantes foram classificados como eutróficos, 20,4% com sobrepeso, 11,4% com baixo peso e 7,4% como obesos. Em relação a auto percepção de saúde, 35,0% consideram sua saúde excelente ou muito boa e 19,0% ruim.

A maioria dos estudantes apresentam hábitos de vida e alimentar, considerados regular (73,9%), sendo que 25,9% das meninas, tem hábitos ruins, índice muito maior do que o encontrado entre os meninos (13,2%). Ressalta se que os hábitos negativos que mais contribuíram nos resultados foram: adição de sal na comida pronta, consumo frequente de doces e carboidratos, pouco consumo de peixes, frutas e legumes.

Mais da metade dos estudantes se reconheceram em um figura diferente daquela que gostariam ter. As meninas desejam ter o corpo correspondentes as figuras 3 ou 4 (45,9 %), enquanto os meninos desejam as figuras acima de 5 (57,3 %).

A maioria dos alunos estão insatisfeitos com seu corpo pelo excesso de seus pesos (74,7%) e a minoria estão insatisfeitos pela sua magreza (05,5%).

## Conclusões

Os dados mostram que os alunos matriculados nos cursos técnicos em estudos possuem características semelhantes de estudantes matriculados em cursos regulares de ensino médio, quais sejam maioria de menores de 18 anos, pertencentes a classe socioeconômica B1 e B2, moradores em região urbana. A maioria não fazem uso de tabaco e apresentam seu estado nutricional na média de eutróficos ou sobrepeso, com poucos alcançando os extremos. Entretanto, muitos demonstram





alimentação e de hábitos de vida regular, e fisicamente classificados como ativos.

Por fim, conforme os estudos analisados os adolescentes precisam de mais acompanhamento e orientações para melhorar seus hábitos de vida em especial relacionados aos hábitos alimentares, de modo que possam ter melhor qualidade de vida.

### Agradecimentos

A Fundação Araucária e CNPQ pelo apoio e concessão de bolsa para a realização da pesquisa.

### Referências

ALMEIDA, Marco Antônio Bettine de; GUTIERREZ, Gustavo Luis; MARQUES, Renato. Qualidade de vida. **EACH**, São Paulo; 2012.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Guia alimentar: como ter uma alimentação saudável. **Ministério da Saúde**, Brasília, 2012.

ABEP. Critério de classificação econômica Brasil. **A associação brasileira de empresas de pesquisa**, 2014.

CÔRTEZ, Marcela Guimarães et al. O uso de escalas de silhuetas na avaliação da satisfação corporal de adolescentes: revisão sistemática da literatura. **Review**, Rio de Janeiro, v. 29, n. 3, p.427-444, mar. 2013.

MATSUDO, Sandra et al. Questionário internacional de atividade física (IPAQ): estudo de validade e reprodutibilidade no Brasil. **Atividade Física e Saúde**, São Caetano do Sul, v. 5, n. 2, 2001.

