



ARTIGO ORIGINAL

The association between healthy lifestyle behaviors and health-related quality of life among adolescents[☆]



José J. Muros^{a,*}, Federico Salvador Pérez^b, Félix Zurita Ortega^c,
Vanessa M. Gámez Sánchez^b e Emily Knox^d

^a Universidad de Granada (UGR), Facultad de Farmacia, Departamento de Nutrición y Bromatología, Granada, Espanha

^b Universidad de Granada (UGR), Facultad de Educación, Departamento de Didáctica y Organización Escolar, Granada, Espanha

^c Universidad de Granada (UGR), Facultad de Ciencias de la Educación, Departamento de Didáctica de la Expresión Musical, Corporal y Plástica, Granada, Espanha

^d School of Health Sciences, University of Nottingham, Nottingham, Inglaterra

Recebido em 18 de julho de 2016; aceito em 13 de outubro de 2016

KEYWORDS

Quality of life;
Physical activity;
Mediterranean diet;
Body mass index

Abstract

Objective: The aim of this research was to examine the association between body mass index, physical activity, adherence to the Mediterranean diet, and health-related quality of life in a sample of Spanish adolescents.

Method: The study involved 456 adolescents aged between 11 and 14 years. They completed questionnaires on the Mediterranean diet (KIDMED), physical activity (Physical Activity Questionnaire for Older Children [PAQ-C]), and quality of life (KIDSCREEN-27). Body mass index was calculated. Hierarchical linear regression analyses were used to determine whether health-related quality of life could be predicted by the measured variables. The variables were analyzed in a stepwise manner, with Mediterranean diet entered in the first step, body mass index in the second, and physical activity in the third.

Results: Mediterranean diet accounted for 4.6% of the variance in adolescent's health-related quality of life, with higher adherence to the Mediterranean diet predicting higher health-related quality of life-scores. Body mass index accounted for a further 4.1% of the variance, with a higher body mass index predicting lower health-related quality of life scores. Finally, physical activity explained an additional 11.3% of the variance, with a higher level of

DOI se refere ao artigo:

<http://dx.doi.org/10.1016/j.jpmed.2016.10.005>

[☆] Como citar este artigo: Muros JJ, Pérez FS, Ortega FZ, Sánchez VM, Knox E. The association between healthy lifestyle behaviors and health-related quality of life among adolescents. J Pediatr (Rio J). 2017;93:406–12.

* Autor para correspondência.

E-mail: jjmuros@ugr.es (J.J. Muros).

PALAVRAS-CHAVE

Qualidade de vida;
Atividade física;
Dieta mediterrânea;
Índice de massa
corporal

physical activity being associated with higher health-related quality of life scores. Together, these variables explained 20% of the variance in the adolescents' health-related quality of life. *Conclusions:* Physical activity, body mass index, and adherence to the Mediterranean diet are important components to consider when targeting improvements in the health-related quality of life of adolescents, with physical activity representing the component with the greatest influence.

© 2017 Published by Elsevier Editora Ltda. on behalf of Sociedade Brasileira de Pediatria. This is an open access article under the CC BY-NC-ND license (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>).

Associação entre comportamentos de estilo de vida saudável e a qualidade de vida relacionada à saúde entre adolescentes**Resumo**

Objetivo: O objetivo desta pesquisa foi examinar a associação entre o índice de massa corporal, a atividade física, a adesão à dieta mediterrânea e a qualidade de vida relacionada à saúde em uma mostra de adolescentes espanhóis.

Método: O estudo envolveu 456 adolescentes entre 11 e 14 anos. Eles preencheram questionários sobre a dieta mediterrânea (Kidmed), atividade física (Questionário de Atividade Física para Crianças mais velhas, PAQ-C) e qualidade de vida (Kidscreen-27). Foi calculado o índice de massa corporal. Análises de regressão linear hierárquica foram usadas para determinar se a qualidade de vida relacionada à saúde pode ser prevista pelas variáveis medidas. As variáveis foram introduzidas de forma gradual com a dieta mediterrânea na primeira etapa, índice de massa corporal na segunda etapa e atividade física na terceira.

Resultados: A dieta mediterrânea representou 4,6% da variância na qualidade de vida relacionada à saúde dos adolescentes e uma maior adesão à dieta mediterrânea foi preditiva de maiores escores de qualidade de vida relacionados à saúde. O índice de massa corporal representou um adicional de 4,1% de variância e um maior índice de massa corporal foi preditivo de menores escores de qualidade de vida relacionada à saúde. Por fim, a atividade física representou um adicional de 11,3% da variância e um maior nível de atividade física foi associado a maiores escores de qualidade de vida relacionada à saúde. Juntas, essas variáveis representam 20% da variância na qualidade de vida relacionada à saúde dos adolescentes.

Conclusões: A atividade física, o índice de massa corporal e a adesão à dieta mediterrânea são importantes componentes para considerar ao visar melhorias na qualidade de vida relacionada à saúde dos adolescentes, a atividade física é o componente com maior influência.

© 2017 Publicado por Elsevier Editora Ltda. em nome de Sociedade Brasileira de Pediatria. Este é um artigo Open Access sob uma licença CC BY-NC-ND (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>).

Introdução

Na adolescência, ocorrem mudanças cognitivas, físicas, psicológicas e emocionais que podem afetar a saúde e o bem-estar.¹ A qualidade de vida relacionada à saúde (HRQoL) é uma construção multidimensional que descreve o bem-estar em termos físicos, psicológicos e sociais.²

A Organização Mundial de Saúde estima que 35 milhões de crianças em países em desenvolvimento estão acima do peso ou obesas.³ Em comparação com crianças e adolescentes com peso saudável, aquelas que são obesas são mais propensas a desenvolver várias doenças crônicas, como perfil lipídico insalubre, resistência à insulina e síndrome metabólica.⁴ Além disso, uma comprovação sugere que os adolescentes com excesso de peso relatam baixa HRQoL em geral com relação a adolescentes com peso saudável.⁵

Os níveis de atividade física (AF) parecem cair na adolescência, é um importante estágio da vida no qual a pesquisa foca.⁶ Alguns dos benefícios da AF incluem reduções no

colesterol no sangue, hipertensão, síndrome metabólica, obesidade e redução no risco de morte prematura em adolescentes. A prática de AF também pode ser importante para garantir boa saúde mental.⁷ A prática de AF mais intensa e frequente está associada a menor depressão, tensão e fadiga em crianças e adolescentes.⁸ Apesar de poucos estudos terem investigado a relação entre a AF e HRQoL em adolescentes, existe certa comprovação com relação à prática de AF frequente e intensa e a alta HRQoL.⁹

O estabelecimento de comportamentos nutricionais saudáveis também é importante na adolescência, pois a promoção de práticas nutricionais saudáveis estabelecidas nesse período comumente persiste na vida adulta.¹⁰ Seguir uma dieta mediterrânea (DM), caracterizada por alto consumo de azeite, frutas, verduras, cereais integrais, consumo moderado a alto de peixe, consumo moderado de leite e laticínios e baixo consumo de carne e produtos à base de carne, está relacionado a perda de peso, redução da obesidade abdominal, resistência à insulina e baixo risco de *diabetes*

Download English Version:

<https://daneshyari.com/en/article/8809992>

Download Persian Version:

<https://daneshyari.com/article/8809992>

[Daneshyari.com](https://daneshyari.com)