



VALORES CRÍTICOS DO ÍNDICE DE MASSA CORPORAL DOS ESCOLARES DO PIBID/ UNICRUZ/ EDUCAÇÃO FÍSICA¹

FAGUNDES, Adriano Pereira²
MAYER, Ana Paula²
ROSSATO, Vania Mari³
PANDA, Maria Denise Justo⁴

Resumo: Estudo descritivo-diagnóstico que teve o objetivo de avaliar os níveis de aptidão física relacionada à saúde, no que se refere ao estado nutricional de crianças das escolas participantes do Programa Institucional de Bolsa de Iniciação à Docência - PIBID/ UNICRUZ/ Educação Física. A amostra foi constituída de 136 crianças, sendo 58 da Escola A, 28 da Escola B e 50 da Escola C, com idade entre 10 a 14 anos, pertencentes aos quintos anos. A avaliação aconteceu através do protocolo do PROESP-BR onde foi utilizando o índice de massa corporal (IMC). A análise estatística foi através da inferência percentual. Após a análise dos dados observou-se que os estudantes estão, na maioria, na zona saudável (66,1%, 57,69% e 64,15% respectivamente), no entanto há uma porcentagem bem significativa na zona de risco a saúde (33,9%, 42,31% e 35,85% respectivamente). Dessa forma foi possível concluir que os estudantes precisam rever seus hábitos alimentares, e também, da importância do Programa Institucional de Bolsa de Iniciação à Docência - PIBID/ UNICRUZ/ Educação Física nas escolas, que proporciona a pratica de atividades físicas para os anos iniciais, para que os alunos durante as aulas façam os exercícios que possibilitem reduzir esse IMC e melhorar sua aptidão física para que possam sair da zona de risco a saúde.

Palavras-chave: Aptidão Física. Saúde. Escolares.

Abstract: *Descriptive and diagnostic study that aimed to evaluate the levels of physical fitness, in relation to nutritional status, and health of children from schools participating in the Institutional Program Initiation Purse in Teaching - PIBID / UNICRUZ / Physical Education. The sample consisted of 136 children, 28 School A, 58 School B and the 50 School C, aged 10 to 14 years, belonging to the 5th years. The evaluation took place by PROESP-BR protocol, which was using the body mass index (BMI). Statistical analysis was by the percentage inference. After analyzing the data, it was observed that students are mostly in the healthy area (66.1%, 57.69% and 64.15% respectively); however, there is a very significant percentage of the health risk area (33.9%, 42.31% and 35.85% respectively). Thus, it was concluded, that students need to revise, you are eating habits, and the importance of the Institutional Program Initiation Purse in Teaching - PIBID/UNICRUZ/Physical Education in schools. That provides the practice of physical activities for the initial years; so that students*

¹ PIBID- Programa Institucional de Bolsa de Iniciação à Docência/UNICRUZ/Educação Física com fomento da CAPES.

² Acadêmicos do curso de Educação Física/Licenciatura – Bolsistas PIBID/ UNICRUZ/Educação Física. Membros GEPEF/CNPQ. adrianopfagundes@hotmail.com ; anynhamayer2010@hotmail.com

³ Mestre em Ciência do Movimento Humano. Profª no curso de Educação Física. Bolsista coordenadora PIBID/UNICRUZ/Educação Física. Membro GEPEF/CNPQ vrrossato@unicruz.edu.br

⁴ Doutora em Educação. Profª no curso de Educação Física. Bolsista coordenadora PIBID/UNICRUZ/Educação Física. Membro GEPEF/CNPQ dpanda@unicruz.edu.br



in class do, the exercises that enable reduce that IMC and improve their physical fitness so they can get out of the danger zone health.

Keywords: *Physical Fitness. Health. School.*

1. INTRODUÇÃO

A prática de exercícios físicos, de forma regular e correta, proporciona desenvolvimento moral, com sensação de bem-estar, melhora da imagem física de si mesmo e a autoestima (VIEIRA; PRIORE; FISBERG, 2002).

Para que a prática de exercícios ou de atividades cotidianas possam ser realizadas sem fadiga atingindo seu objetivo principal, que é contribuir para a saúde, há uma condição de energia e vitalidade que é denominada aptidão física, onde não se relaciona apenas a saúde ou a um menor risco de doenças crônicas, mas também ao nível de habilidade de cada um para o desempenho de determinadas atividades e tarefas físicas diárias (LEITE, 1990).

Acredita-se nos efeitos positivos da aptidão física para a saúde e consequências adversas de uma vida sedentária. É de extrema importância a aquisição de hábitos saudáveis e para a prática de atividades físicas na infância, repercutindo, assim na vida adulta (VIANNA; LOVISOLO, 2005).

A aptidão física pode ser definida como a capacidade que um indivíduo possui para a realização de atividades físicas, onde esta pode derivar do estado de saúde, da genética, da alimentação e, principalmente da prática regular de atividades físicas. A aptidão física apresenta divisão conceitual, onde distingue, a aptidão física relacionada à saúde, e a aptidão relacionada à performance (NAHAS, 2003).

A aptidão física relacionada à saúde refere-se aos fatores que envolve o estado de saúde, tanto na prevenção, como na redução dos riscos de doenças e também pela maior disposição e energia para atividades do cotidiano. Já a aptidão relacionada à performance refere-se aos componentes da aptidão física que contribuem para um desempenho satisfatório em tarefas específicas, tanto no dia-a-dia ou nos esportes. O conceito de aptidão física relacionada a saúde, foi e tem sido introduzido no dia-a-dia das pessoas, pois inclui elementos fundamentais para uma vida ativa, com menos riscos de doenças cardiovasculares e perspectiva de uma vida longa (NAHAS, 2003).



XVII

Seminário Internacional de Educação no MERCOSUL



www.unicruz.edu.br/mercosul

O profissional de educação física na escola em qualquer nível é responsável pela aptidão física relacionada à saúde de seus alunos, sabendo que indivíduos motoramente hábeis e que estão em forma se esforçam para obter e manter padrões de aptidão que sejam mais adequados para seu nível de desenvolvimento. Também cabe a esse profissional planejar suas aulas de acordo com a realidade e necessidade de seus alunos, incentivando a prática regular de atividade física (ARAÚJO; ARAÚJO, 2000).

O crescimento físico é um fator importante a ser considerado pelo professor de educação física e, é um processo associado com o aumento no tamanho estrutural, onde se caracteriza por aumentos regulares de altura, peso e massa muscular durante a infância (VIEIRA; PRIORE; FISBERG, 2002).

O peso corporal é acompanhado por uma variedade de disfunções degenerativas, que elevam os índices de morbidade e mortalidade, dessa forma, o aumento excessivo da quantidade de gordura e peso corporal terá efeitos negativos na qualidade e na perspectiva de vida das pessoas (GUEDES e GUEDES, 1998).

Além das alterações nas quantidades absolutas e relativa de tecido adiposo no corpo, durante o crescimento, a distribuição do tecido adiposo também sofre mudanças. A distribuição de gordura consiste na colocação de gordura em depósitos do corpo, e a variação na distribuição da gordura está sendo implicada no desenvolvimento de diversas doenças em adultos. Os depósitos de gordura nas diferentes áreas do corpo diferem quanto as suas características metabólicas (MALINA; BOUCHARD, 2002).

A obesidade é uma epidemia que atinge toda a faixa etária, crianças, adolescentes, adultos e idosos, e de diferentes níveis socioeconômicos. Sendo considerado um problema de saúde pública que afeta tanto países menos desenvolvidos, quanto os mais desenvolvidos. A obesidade pode ser um fator decorrente das condições sociais, de educação e da medicina preventiva e assistencial (MALINA; BOUCHARD, 2002).

A prevenção para o aumento da qualidade de vida cresce com hábitos saudáveis e de lazer, mantendo o indivíduo ativo e integrado na família e nos grupos sociais. Vivências prazerosas com variedades de movimento levam a orientação espaço-temporal e a educação do movimento em busca de aquisição das habilidades e da aptidão física (NAHAS, 2000).

Assim, há necessidades de elaborar programas de políticas públicas a fim de ampliar o desenvolvimento de atividades esportivas e reduzir os fatores de risco, assim como a taxa de morbidade e mortalidade da população, acometidos por doenças crônicas, associadas à obesidade e ao sedentarismo (SILVA, 2011).



Desta forma o presente trabalho utilizou-se dos testes do Projeto Esporte Brasil - PROESP- BR (GAYA, *et al.*, 2012) com o objetivo de avaliar os níveis de aptidão física relacionada à saúde, no que se refere ao estado nutricional de crianças das escolas participantes do Programa Institucional de Bolsa de Iniciação à Docência - PIBID/ UNICRUZ/ Educação Física.

2. METODOLOGIA

É um estudo descritivo-diagnóstico que teve como amostra crianças das escolas participantes do Programa Institucional de Bolsa de Iniciação à Docência - PIBID/ UNICRUZ/ Educação Física, sendo constituída de 136 crianças, (58 da Escola A, 28 da Escola B e 50 da Escola C), com idade entre 10 a 14 anos e de ambos os sexos, masculino e feminino, pertencentes aos quintos anos. Os alunos participavam das oficinas de psicomotricidade ministradas por bolsistas do Programa de Iniciação a Docência (PIBID), com sessões de três vezes por semana e com duração de 45 minutos cada.

No Programa de Iniciação à Docência-PIBID/UNICRUZ/Educação Física foi aplicado todos os testes de aptidão física relacionado à saúde e ao desempenho esportivo sugerido pelo PROESP-BR (GAYA *et al.*, 2012) e estruturado um banco de dados a disposição do programa.

O estudo utilizou esse banco de dados, após solicitar autorização das coordenadoras, analisando o teste do índice de massa corporal (IMC) que é determinado através do cálculo da razão (divisão) entre a medida de massa corporal total em quilogramas (peso) pela estatura (altura) em metros elevada ao quadrado. A medida é registrada com uma casa após a vírgula, baseando-se no protocolo do Projeto Esporte Brasil/PROESP-BR (GAYA *et al.*, 2012).

Para o tratamento dos dados foi utilizada a inferência percentual.

3. RESULTADOS E DISCUSSÕES

Considerando que os valores críticos do Índice de Massa Corporal (IMC) irão indicar se os alunos estão na zona saudável do seu estado nutricional ou na zona de risco para a saúde e, para o professor de Educação Física é um fator importante a ser considerado ao planejar as suas aulas, segue a apresentação dos resultados na tabela abaixo:



Tabela 1: Valores críticos do IMC para os alunos dos quintos anos do PIBID/UNICRUZ/ Educação Física

Escolas	Zona Saudável (ZS)	Zona de Risco (ZR)
Escola A	66,1%	33,9%
Escola B	57,69%	42,31%
Escola C	64,15%	35,85%

Analisando a tabela acima, se visualiza que os alunos da escola A estão com uma boa porcentagem na zona saudável (66,1%), mas parte dos alunos estão com porcentagem na zona de risco (33,9%). Na escola B, mais da metade dos alunos estão na zona saudável (57,69%), mas alguns alunos estão em zona de risco à saúde (42,31%). Mais da metade dos alunos da escola C estão em situação de zona saudável (64,15%) com relação aos outros alunos que estão em zona de risco à saúde (35,85%).

Levando em consideração o percentual das escolas, onde a maioria esta na zona saudável, ainda assim preocupa-se com o percentual da zona de risco encontra-se todos acima de 30% dos alunos. Isso leva a pensar que seria interessante adotar estratégias para melhorar a prática de exercícios dos alunos dos quintos anos dessa escola, bem como uma orientação quanto à alimentação saudável seria favorável para tentar tirar da zona de risco para a saúde os alunos que aí se encontram.

Estudo realizado em Brasília/DF com escolares de 7 a 11 anos de idade, foi composta de 69 escolares de ambos os sexos (35 meninos e 34 meninas), utilizando o protocolo PROESP-BR. A maioria se manteve dentro da zona de saúde (82,69%) e poucos se encontravam na zona de risco (17,4%) (PEREIRA *et al*, 2011).

Outro estudo com crianças de escola pública de tempo integral do município de Ponta Grossa/Paraná, feito com 104 crianças de 8 a 10 anos de idade. A avaliação também utilizou a bateria de testes motores PROESP-BR, com ênfase em qualidades físicas relacionadas à saúde como: flexibilidade no teste de sentar e alcançar, aptidão cardiorrespiratória no teste de corrida ou caminhada de nove minutos e resistência muscular localizada através de teste de abdominais. O estudo verificou que a amostra apresentou tendência de aumento dos componentes da aptidão para a saúde em relação a idade, e entre eles a composição corporal, mensurada utilizando-se o índice de massa corporal (IMC) (FONSECA, *et al.*, 2010).



4. CONCLUSÃO

Ao concluir este estudo sobre os valores críticos do IMC – Índice de Massa Corporal dos escolares dos quintos anos das escolas integrantes do Programa Institucional de Bolsa de Iniciação à Docência - PIBID/ UNICRUZ/ Educação Física, ficou claro que a maior parte dos alunos se encontram dentro da zona saudável para o seu estado nutricional. No entanto, uma parcela bem significativa apresenta índices que permitem classificar o seu estado nutricional em risco para a sua saúde.

Esses resultados advertem para a importância de se pensar a prática pedagógica, principalmente das aulas de Educação Física, para que os alunos durante as aulas façam os exercícios que possibilitem reduzir esse IMC e melhorar sua aptidão física para que possam sair da zona de risco a saúde.

Se aconselha também que sejam estudados e adotadas ações de orientação quanto à uma alimentação saudável, para que os alunos tenham uma alimentação adequada, junto com os exercícios físicos para que possam obter resultados melhores que conduzam a uma boa saúde, e assim obtendo um estilo de vida saudável.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ARAÚJO, D. S. M. S.; ARAÚJO, C. G. S. Aptidão física, saúde e qualidade de vida relacionada à saúde em adultos. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**. v. 6, nº 5, Rio de Janeiro, 2000.

FONSECA, H. A. R. *et al.* Aptidão física relacionada à saúde de escolares de escola pública de tempo integral. Artigo, **Revista Acta Scientiarum. Health Sciences**, Maringá/PR; v 32, n. 2, p 155-161, 2010.

Disponível em:

<http://eduem.uem.br/ojs/index.php/ActaSciHealthSci/article/viewFile/6873/6873>

Acessado em: 09 de Dezembro de 2014.

GAYA, A. *et al.* **Projeto esporte Brasil PROESP-Br. Manual de testes e avaliação. Versão 2012.** Disponível em: <http://www.proesp.ufrgs.br/> . Acessado em 20 mar 2014.

GUEDES, D. P.; GUEDES, J. E. R. P. **Controle do peso corporal:** Composição Corporal, Atividade Física e Nutrição. Londrina/PR: Midiograf, p 11, 1998.

LEITE, Paulo Fernando. **Aptidão física, esporte e saúde.** Editora Robe, São Paulo/SP p 12, 1990.



XVII

Seminário Internacional de Educação no MERCOSUL



www.unicruz.edu.br/mercosul

MALINA, R. M.; BOUCHARD, C. **Atividade Física do Atleta Jovem: do crescimento à maturação.** [Tradução, Cláudio Assencio Rocha, Lúcia Speed Ferreira de Mello] – São Paulo: Editora Roca, p. 135, 2002.

NAHAS, M.V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida.** 4. ed. Londrina: Miograf, 2000.

NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida:** Conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. 3.ed. Londrina/PR: Midiograf. p. 41, 2003.

PEREIRA, C. H. *et al.* Aptidão física em escolares de uma unidade de ensino da rede pública de Brasília-DF. Artigo, **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v 16, nº 3, 2011.
Disponível em: <http://periodicos.ufpel.edu.br/ojs2/index.php/RBAFS/article/view/595>
Acessado em: 09 de Dezembro de 2014.

SILVA, C. N. B. **Sobrepeso e obesidade infantil.** Instituição Educacional São Miguel Paulista, São Paulo/SP. p 95, 2011.

VIANNA, J. A.; LOVISOLO, H. Esporte educacional: A adesão dos sujeitos das camadas populares. **Revista FIEPE bulletin**, v. 75, p. 487-490, 2005.

VIEIRA, C. R.; PRIORE, S. P.; FISBERG, M.; A atividade física na adolescência. **Revista Adolesc. Latinoam.** v. 3, nº 1, Porto Alegre, 2002.