



## II Seminário de Pesquisa do Curso de Educação Física



### **ESTADO NUTRICIONAL DE ALUNAS DO ENSINO MÉDIO DA ESCOLA ESTADUAL DE ENSINO BÁSICO PONCHO VERDE PANAMBI/RS.**

Solano Cassol Spanemberg<sup>1</sup>; Marília de Rosso Krug<sup>2</sup>

A obesidade é o maior problema de saúde da atualidade e abrange indivíduos de todas as classes sociais. O excesso de peso causa problemas psicológicos, frustrações, infelicidade, além de um grande risco de adquirir doenças lesivas. A obesidade tem relação com: o sedentarismo, a disponibilidade atual de alimentos, erros alimentares e pelo próprio ritmo da vida atual. A obesidade relaciona-se com dois fatores preponderantes: a genética e a má nutrição. A genética evidencia que existe uma tendência familiar muito forte para a obesidade, pois filhos de pais obesos têm uma grande probabilidade de se tornarem obesos. O sedentarismo pode ser definido como falta de atividade física suficiente e pode afetar a saúde da pessoa. A falta de atividade física não está ligada a não praticar esportes. Pessoas com atividades físicas regulares, que aconteça algum esforço físico, não são classificados como sedentários. O sedentarismo acontece quando a pessoa gasta poucas calorias diárias com atividades físicas. O índice de Massa Corporal é analisado a partir do peso (em Kg) dividido pelo quadrado da altura em metros, tem como finalidade avaliar a massa corporal em relação à altura (SAMPAIO, 2004). O índice de massa corporal (IMC) é um dos indicadores antropométricos mais utilizados na identificação de indivíduos em risco nutricional. Isso ocorre em virtude da sua facilidade de aplicação, seu baixo custo e pequena variação intra ou intermedidor (SAMPAIO; FIGUEIREDO, 2005). Desta forma justifica-se este estudo que teve como objetivo analisar o estado nutricional das alunas do Ensino Médio da Escola Estadual de Ensino Básico Poncho Verde do município de Panambi/RS. Participaram deste estudo, de caráter descritivo diagnóstico, 21 alunas da Escola Estadual de Ensino Básico Poncho Verde Panambi/RS, com idades de 13 á 15 anos todas do sexo feminino. Para a obtenção das informações foram utilizados os seguintes instrumentos de medida: Questionário Internacional de Atividades Física (IPAQ), para determinação dos níveis de atividade física, questionário para avaliação da qualidade da alimentação (dieta), e a obesidade foi investigada através do Índice de massa corporal (IMC). Os dados foram tratados com a utilização do programa SPSS versão 10.0 e demonstrados em termos de média, desvio padrão, freqüência simples e percentual. Considerando os resultados do presente estudo pode-se concluir que o estado nutricional das alunas do Ensino Médio da Escola Estadual de Ensino Básico Poncho Verde do Município de Panambi/RS, esta dentro dos parâmetros normais para a sua faixa etária.

<sup>1</sup>Acadêmico do Curso de Licenciatura Plena em Educação Física - Autor

<sup>2</sup>Professora do Centro de Ciências da saúde da UNICRUZ. Mestre em Ciências do Movimento Humano pela UFSM – Orientadora

**Palavras - Chave:** Fisiologia do Exercício. Escolares. Estado Nutricional.