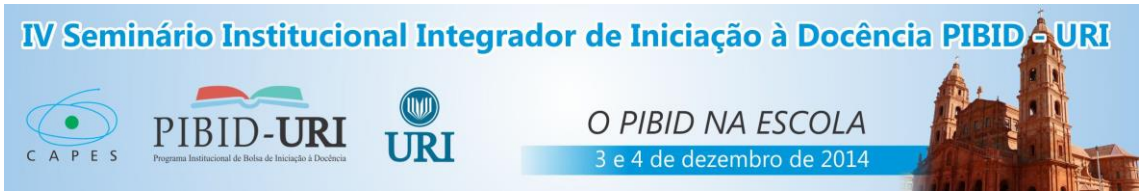

COMPOSIÇÃO CORPORAL E NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DE ALUNOS DO ENSINO MÉDIO PARTICIPANTES DO PROGRAMA DE INSTITUCIONAL DE BOLSA DE INICIAÇÃO À DOCÊNCIA (PIBID)

Silvana Maria Sichelero (siusichelero@hotmail.com),
Juliano Fernando Vargas de Souza (julianouti@hotmail.com),
Jenifer Fernanda Eberhardt Hoffman (jenifer_fernanda@hotmail.com)
Vera L. R. de Moraes(Moraes@uri.edu.br)
PIBID – Educação Física
URI – Câmpus de Frederico Westphalen

Resumo

Este trabalho tem como objetivo verificar a composição corporal e o nível de atividade física de alunos do Ensino Médio participantes do PIBID (Programa Institucional de Bolsas Incentivo à Docência). Sendo assim, verificaremos o índice de massa corporal (IMC) e o nível de atividade física desses alunos.

Somos sabedores de como a prática de atividade física e o controle alimentar adequado são ferramentas de extrema importância no que diz respeito ao controle de peso corporal, sem esquecer também do grande potencial econômico que está envolvido nesta questão, pois através de exercícios físicos e uma alimentação adequada as pessoas precisarão cada vez menos dos serviços públicos de saúde, portanto, contribuindo para a diminuição de gastos nesse setor.

A adolescência é a fase da vida que inúmeras mudanças ocorrem, as quais aparecem nitidamente nos aspectos psicológico e físico. Se não forem bem vivenciadas essas mudanças, elas podem se transformar em patologias na vida adulta. Segundo PEREIRA et al, 2010 “[...]

a saúde do adolescente, enquanto campo de saber e de práticas profissionais, precisa ser pensada e repensada[...]". Nesse sentido, esse trabalho apresenta temas relativos no que diz respeito a métodos avaliadores (antropometria) e composição corporal.

A obesidade vem se apresentando em todas as faixas etárias, nos mais diversos ambientes, e aumentando gradativamente nos últimos anos, segundo PRIORE (2010, p.75), "Sua prevalência cresceu nos últimos anos e constitui um dos mais significativos problemas nutricionais da atualidade. Antes, mais encontradas entre adultos, atualmente atinge também crianças e adolescentes".

Considerada uma doença crônica, o seu desenvolvimento se dá a diversos fatores, tais como uma alimentação inadequada, sedentarismo e fatores hereditários. Para PRIORE (2010).

> É importante ressaltar que a adolescência, por ser um período de grandes transformações biológicas e psicossociais, muitas vezes vivenciadas com diversos conflitos e dificuldades, pode ser agravante ou desencadeante de obesidade. (PRIORE, 2010, p. 75).

O aumento da obesidade se deu a diversos fatores, dentre os quais estão o sedentarismo, a modernidade que tem deixado o ser humano cada vez mais inativo, o estresse e a industrialização (MATSUDO, 2000 apud MATSUDO 2007). Cada vez menos as pessoas estão praticando atividades físicas e mais ingerindo alimentos industrializados (TEIXEIRA 2008, p. 235). No que se refere aos adolescentes essa questão é muito alarmante, mas pode e deve ser revertida. Uma das estratégias para contribuir significativamente neste contexto, é aumentar o gasto energético (aumento da atividade física), diminuir comportamentos sedentários e realizar atividades de acordo com sua idade.

O efeito negativo da obesidade não se restringe apenas em uma má dieta, sedentarismo ou doenças cardiovasculares, mas também no aparecimento do câncer. Porém a atividade física regular vem se mostrando um beneficio no que se diz respeito à prevenção do câncer. "A atividade física está associada ao menor risco de câncer pelos efeitos já descritos na composição corporal, hábitos alimentares, efeitos hormonais, assim como os seus efeitos anti-inflamatórios e no sistema imunológico" (MATSUDO, 2007, p. 71).

Neste contexto, esse estudo objetiva verificar a composição corporal e o nível de atividade física de adolescentes do Ensino Médio participantes do PIBID, para assim criar um "mapa" do problema ora levantado e desta forma sugerir políticas públicas acerca do assunto.

Esta pesquisa é de natureza quantitativa de cunho descritivo (LAKATOS e MARCONI, 2010). Será um estudo transversal de campo com seleção da amostra probabilística. Os sujeitos deste estudo serão alunos do Ensino Médio de uma Escola Estadual do município de Frederico Westphalen (RS). Serão analisados e estudados em torno de 20 a 30 alunos, de idades entre 15 e 17 anos, todos cursando o Ensino Médio. A amostra será estratificada proporcional (15%). Cada aluno interessado ganhará uma ficha de autorização (Termo de consentimento livre esclarecido – TCLE), que será levada aos pais.

Serão utilizados os seguintes equipamentos para realizar o estudo: fita métrica, estadiômetro, balança digital, adipômetro, e ainda, será aplicado o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ- versão curta). (MATSUDO, 2005).

Os dados serão tratados em planilha eletrônica (Excel, 2010, versão 2010) e analisados através da estatística descritiva (média, desvio padrão, valores mínimos e máximos).

Espera-se que através deste estudo possamos mostrar aos alunos participantes da pesquisa que a atividade física regular é uma grande aliada no que diz respeito não apenas a estética, mas também a qualidade de vida, que ela atua na prevenção de doenças cardiovasculares, obesidade, diabetes, e até mesmo do câncer. Que é necessária a prática da Educação Física na escola e também de atividades físicas extraescolares.

Posteriormente a esta pesquisa desenvolveremos com os mesmos alunos uma pesquisa mais ampla, onde investigaremos o consumo alimentar dos mesmos, iremos verificar também a relação cintura quadril (RCQ).

Palavras chaves: nível de atividade física, alunos Ensino Médio, composição corporal.

REFERÊNCIAS:

MARCONI, Marina de Andrade; LAKATOS, Eva Maria. **Fundamentos de Metodologia Científica.** 7ª edição, São Paulo: Atlas, 2010.

MATSUDO, Victor K. R. **Testes em Ciências do Esporte.** 7ª edição, São Caetano do Sul, 2005.

MATSUDO, Sandra M., MATSUDO, Victor K.R**. Atividade Física e Obesidade:** prevenção e tratamento. São Paulo: Atheneu, 2007.

PRIORE, Silvia E.; OLIVEIRA, Renata M. S.; FARIA, Eliane R. de; FRANCESCHI, Sylvia do C. C.; PEREIRA, Patrícia F**. Nutrição e Saúde na Adolescência**. Rio de Janeiro: Rubio, 2010.

TEIXEIRA, Luzimar. **Atividade Física Adaptada.** São Paulo: Phorte, 2008.