

01 a 04 de outubro de 2018

Evento: XXIII Jornada de Pesquisa

QUAL O ÍNDICE DE MASSA CORPORAL (IMC) DOS EDUCANDOS(AS) DO 6º AO 9º ANO DE UMA ESCOLA DO NOROESTE DO ESTADO DO RS?¹
WHAT IS THE BODY MASS INDEX (BMI) OF STUDENTS FROM THE 6 TO 9 YEAR OF A NORTHWESTERN SCHOOL IN THE STATE OS RS?

Marciane De Campos Franck², Elisangela De Fátima Pipper³, Leonara Da Silva Baroni⁴

¹ Pesquisa realizada em meu local de trabalho (Escola) com intuito de desvelar o atual cenário dos educandos quanto aos aspectos de alimentação e praticas corporais na manutenção da saúde, efetuado através do cálculo do Índice de Massa Corporal.

² Aluna do mestrado Educação nas Ciências da Unijui.

³ Professora de Matemática da rede municipal de Ensino de Santa Rosa RS.

⁴ Professora de Ciências da rede municipal de Ensino de Santa Rosa RS.

RESUMO

A pesquisa descritiva foi realizada com os alunos que frequentam as turmas do 6º ao 9º ano de uma Escola de Ensino Fundamental do Noroeste do Estado do RS, tratou-se de um estudo de caso, pois se preocupou em descrever qual o índice de massa corporal dos educandos(as) conforme tabela de classificação e resultado do IMC, do anexo A. O instrumento utilizado para a coleta de dados foi a tabela do IMC com dados de peso e altura . Teve como objetivo analisar se o resultado do cálculo do IMC se encontra na classificação de peso normal. Fundamentou-se na rotina da escola no que tange aspectos sobre alimentação saudável e pratica de atividades físicas. Os resultados indicaram que: dos 122 participantes da pesquisa 43 encontram-se abaixo do peso normal, 59 em peso normal, 7 em excesso de peso, 11 em obesidade I, 1 em obesidade II e 1 em obesidade III . Concluiu-se, portanto, que é necessário um trabalho conjunto entre as demais esferas de via pública, no sentido de alertar nossa população e/ou comunidade sobre os riscos de desenvolver doenças crônicas oriundas da obesidade e também da subnutrição.

Palavras-chave: Educandos, subnutrição, obesidade, alimentação saudável e atividade física.

ABSTRACT

The descriptive research was carried out with the students who attend the classes from the 6th to the 9th grade of a Elementary School in the Northwest of the State of Rio Grande do Sul, it was a case study, as it was concerned with describing the body mass index of the students according to the classification table and result of the IMC of annex A. The instrument used for data collection was the IMC table with weight and height data. The objective was to analyze if the result of the calculation of the IMC is in the normal weight classification. It was based on the routine of the school regarding aspects about healthy eating and physical activity practice. The results indicated

01 a 04 de outubro de 2018

Evento: XXIII Jornada de Pesquisa

that: of the 122 participants in the study 43 were below normal weight, 59 in normal weight, 7 in overweight, 11 in obesity I, 1 in obesity II and 1 in obesity III. It was concluded, therefore, that a joint effort among other public spheres is necessary to alert our population and / or community about the risks of developing chronic diseases due to obesity and also malnutrition.

Keywords: Learners, malnutrition, obesity, healthy eating and physical activity.

1 INTRODUÇÃO

Neste estudo foi abordado questões relativas à qualidade de vida de educandos no que tange a questões como alimentação e atividade física. Para tanto realizamos uma análise reflexiva, tendo como base a experiência docente e com o intuito de entender a realidade e poder atuar em prol de sua melhoria principalmente no que se refere a saúde da população participante da pesquisa. O estilo de vida determina nossas ações profissionais, sociais e pessoais no que se refere ao bom desenvolvimento de todas as atividades diárias. Isto irá regular também alguns aspectos como humor, disposição, facilidade ou dificuldade no estudo, bom sono, entre outras coisas que, se mantidas equilibradas estaremos estabelecendo para nossa vida um estado de bem-estar, numa conseqüente boa qualidade de vida.

A busca por uma melhor qualidade de vida tem sido uma constante nas sociedades. Isto tem gerado tentativas de se estabelecer valores para o nível de qualidade de vida, a partir de indicadores econômicos, taxa de natalidade, mortalidade infantil, esperança de vida, alfabetização, consumo alimentar, prática de atividade física, entre outros aspectos que traduzem sua complexidade, enredada que está com questões de ordem social, como meio-ambiente, educação, segurança e promoção da saúde. (Devide, p. 77, 2002).

A Educação Física faz parte de uma grande gama de atividades relacionadas com a saúde tendo como finalidade a manutenção da saúde e prevenção de doenças, causadas pela inatividade física. A Educação Física Escolar por sua vez deve agir como agente transformador dos hábitos de vida dos educandos, no sentido de conscientizá-los sobre a importância de uma alimentação saudável e sobre a prática de atividades físicas na manutenção da saúde física e mental. Entende-se que desde a mais tenra idade as crianças devem ser estimuladas e orientadas sobre a forma correta de execução dos exercícios e também dos benefícios da prática na prevenção de doenças, principalmente da obesidade infantil. Sobre o fato diz Guimarães que se faz importante compreender que

01 a 04 de outubro de 2018

Evento: XXIII Jornada de Pesquisa

[] as ações interventivas em obesidade infantil devem ser vista em uma abordagem de “redução de vulnerabilidade” ampliando, assim, do enfoque individual para o plano das suscetibilidades. Com essa visão, as ações interventivas em obesidade infantil buscam ir além de alertar a população sobre o problema, buscam respostas sociais, por meio de movimentos que superem os obstáculos materiais, culturais e políticos que os mantém vulneráveis, independentemente do grau ou forma que as pessoas estão vulneráveis (GUIMARÃES, 2009, p.20).

Nessas circunstâncias, brota a importância da Educação Física Escolar, e da orientação de um professor de Educação Física não somente na ação ao sedentarismo e obesidade infantil, mas, naquelas aulas ministradas principalmente no nível de ensino fundamental, melhorando o comportamento dos alunos em vários aspectos sociais, como responsabilidade, no relacionamento com os pais, autoconfiança, assiduidade às aulas e diminuição do uso de drogas (SOUZA, 2008). Quanto mais cedo motivarmos as crianças a praticar atividades físicas e esportivas, mais chances terá a mesma de melhorar e manter uma boa qualidade de vida, principalmente quando esta criança ou adolescente mantém atividades físicas constantes em sua vida fora do ambiente escolar.

Portanto, a Educação Física Escolar, entre outros espaços sociais que possibilitam a prática de atividade física, como os clubes e outros programas que promovam vivências entre os jovens, deve incentivar a atividade física nesta faixa etária, para que este hábito se consolide e permaneça posteriormente na sua vida adulta... da mesma forma, que políticas públicas educacionais e as políticas públicas de saúde devem ser integradas e desenvolvidas com o intuito de oportunizar aos estudantes um estilo de vida fisicamente ativo desde cedo, estimulando e reeducando assim os jovens para uma vida ativa, a partir da escola, por meio das aulas de Educação Física (CARMO, et al, 2013, p.28).

É nesse sentido que este estudo teve a intenção de verificar o peso corporal e altura das crianças e adolescentes, posterior a isto calculamos juntamente com os alunos(as) o Índice de Massa Corporal (IMC) e obtivemos os dados necessários para avaliar em que status os mesmos se encontram conforme a tabela de resultado do IMC. Sendo assim, este projeto teve como objetivo principal averiguar o estado atual de saúde dos educandos bem como atuar para sua melhoria, através de uma orientação de hábitos alimentares e a prática regular de atividade física.

1.1 Nutrição

Temos consciência de que uma alimentação balanceada, controlada e saudável irá nos trazer benefícios preponderantes para nossa vida, de uma forma geral. Para tanto necessitamos incluir em nossa alimentação diária, frutas e verduras, as quais são ricas em proteínas, vitaminas e minerais. Pois a pouca ingestão destes pode trazer malefícios para nossa saúde, conforme

01 a 04 de outubro de 2018

Evento: XXIII Jornada de Pesquisa

(Monteiro et. al.,2006):

O consumo insuficiente de frutas e hortaliças aumenta o risco de doenças crônicas não transmissíveis, como as cardiovasculares e alguns tipos de câncer, e está entre os 10 fatores de risco que mais causam mortes e doenças em todo o mundo.⁴ Tal consumo equivale a menos de 400 g por dia ou cerca de 7% a 8% do valor calórico de uma dieta de 2.200 kcal/dia.

Estima-se que o consumo de frutas e hortaliças deve ser a metade do recomendado por nutricionistas para manutenção de uma alimentação saudável, sendo ainda mais deficiente entre as famílias de baixa renda. No Brasil são poucos os estudos sobre este consumo. Porém, estudo realizado em outro país em desenvolvimento destaca entre os limitantes do baixo consumo de frutas e hortaliças: preços elevados (diante dos demais alimentos e em comparação com a renda das famílias); sistemas ineficientes de produção, distribuição e comercialização; e desconhecimento da população sobre a importância daqueles alimentos para a saúde, sobretudo com relação a hortaliças (Monteiro et. al., 2006).

Mesmo com poucos trabalhos publicados no Brasil, a realidade é bem parecida com a comentada acima, o consumo de frutas e verduras pelas famílias mais pobres quase que inexistente, pelo alto valor a ser pago pelo mesmo e, também pela falta de conhecimento (aspecto cultural) de grande parte da população sobre a importância de inclusão desses alimentos na dieta. A alimentação saudável é a base para a manutenção da saúde.

Desta forma também destacamos o paradigma da alimentação, onde muitos não tem acesso a mesma, e por consequência disto, morem de inanição, e, outros têm muito, e morem pela “boca”, pela excessiva e incorreta ingestão dos alimentos. Precisamos buscar políticas publicas que promovam a conscientização da população para uma alimentação saudável, e, procurar fazer com que a aquisição de uma alimentação saudável esteja ao poder de todos e todas. Segundo (CASTRO, 2005, p.20)

Assim, devemos pensar: que papel temos hoje no desenvolvimento de um país sem fome, onde o direito humano à alimentação adequada seja respeitado, onde novas estratégias de desenvolvimento sustentável sejam propostas? Que capacidade temos de contribuir para a formação de atores e para a construção de saberes que tenham os princípios do direito humano à alimentação como fundamento da sua ação?

Segundo a visão da professora de ciências de nossa escola, os hábitos alimentares das crianças e adolescentes com as quais trabalhamos está diretamente relacionado a seus hábitos trazidos de casa. Em grande parte, estas crianças são oriundas de família de baixa renda, de pouca instrução e, em alguns casos de falta de interesse dos pais e mães sobre a vida escolar de seus filhos, em todos seus aspectos, inclusive a nutrição. Vale salientar que o cardápio nutricional do lanche das crianças é construído com a orientação de uma profissional de nutrição, sendo este cardápio repleto de produtos naturais e saudáveis, auxiliando numa alimentação

01 a 04 de outubro de 2018

Evento: XXIII Jornada de Pesquisa

regrada e benéfica para nossos alunos.

1.2 Atividade Física

O termo atividade física é muito utilizado na área da saúde, e, seus benefícios são claros e objetivos a todos nós, onde sua prática nos traz benefícios para manutenção da saúde e na melhora da qualidade de vida. Seu termo vem sendo alvo de pesquisas deste há muito tempo, tendo seu conceito ou utilidade alterada por várias vezes. (PITANGA, 2002, pg. 51):

No Brasil, especificamente, os programas de educação “atividade” física têm início alicerçados em bases médicas, procurando formar o indivíduo “saudável” com uma boa postura e aparência física. Posteriormente, com a implantação do estado novo, na década de 1930, surge a tendência militar nos programas de atividade física escolar, privilegiando a eugenia da raça. Em seguida, no final da década de 1940, inspirada no discurso liberal da escola-nova a Educação Física iniciou o seu ingresso na área pedagógica. Mais tarde, a partir dos anos 1970, influenciado pelo sucesso de algumas equipes desportivas no exterior, surge a tendência esportiva na Educação Física, em que o pressuposto básico era formar equipes desportivas competitivas. Percebe-se desta forma, que a atividade física relacionada à saúde nunca chegou a ser privilegiada no contexto da Educação Física nacional.

Mas foi a poucos anos que constatamos a importância da prática de atividade física para uma vida saudável. Atualmente a atividade física pode ser entendida por qualquer movimento corporal, podendo ser expressada nas atividades rítmicas, esportivas, na ginástica, na musculação, nas lutas, nos jogos, na escola, etc. Adverso a este contexto, um termo muito preocupante presente em nosso dia-a-dia é o sedentarismo, responsável pelo desenvolvimento da maior parte das doenças hipocinéticas. Desta forma, a atividade física relacionada à saúde, no contexto das redes multicausais, aparece como um dos fatores que pode modificar o risco dos indivíduos para adoecerem. Em primeiro lugar, existem evidências bastante significativas da influência da atividade física na melhoria da eficiência do sistema imunológico, fato que pode reduzir a incidência de alguns tipos de câncer e melhorar a resistência de pacientes com AIDS. E, também, a adoção de estilo de vida ativa fisicamente, irá proporcionar mudança de comportamento dos indivíduos. Além disto, poderíamos proporcionar modificações no meio ambiente, mediante a criação de espaços adequados para prática de atividade física. Sendo este momento uma oportunidade de a população fortalecer os laços de afetividade e interação com o outro (Pitanga, 2002).

2 CAMINHO METODOLÓGICO

A pesquisa pode ser definida como o processo formal e sistemático de desenvolvimento

01 a 04 de outubro de 2018

Evento: XXIII Jornada de Pesquisa

do método científico, com objetivo principal de desvendar respostas para problemas mediante o emprego de metodologia científica, e para que os dados encontrados sejam considerados como científicos é preciso determinar o caminho que permitiu alcançar o conhecimento (GIL, 1999). Portanto, a pesquisa que foi realizada é do tipo descritiva com abordagem quantitativa. A pesquisa descritiva é o método de pesquisa que observa e correlaciona fatos e fenômenos sem manipulá-los (GIL, 1999). Nesse sentido, nesta pesquisa foi considerado como objeto de estudo uma situação específica, um grupo de pessoas. Este tipo de estudo é realizado para que o pesquisador obtenha um melhor entendimento do comportamento de diversos fatores e elementos, os quais influenciam sobre determinado fenômeno ou situação, (RICHARDSON, 1999).

Teve como objetivo geral analisar qual o Índice de Massa Corporal (IMC) dos educandos(as) do 6º ao 9º ano de uma Escola de Ensino Fundamental do Noroeste do Estado do RS. Qual seu status conforme tabela de IMC, resultado e situação, cálculo tal que foi efetuado através do peso e altura dos educandos(a): Peso/Altura^2 . Fonte: <http://www.calculoimc.com.br/tabela-de-imc/>. Os objetivos específicos foram os seguintes: Verificar qual o tipo de alimentação diária mantida pelos participantes da pesquisa; Constatar o nível de atividade física, se esta faz parte das atividades diárias, sendo praticadas pelos mesmos; Averiguar se os participantes da pesquisa mantêm seu peso corporal dentro do considerado adequado segundo o cálculo do Índice de Massa Corporal (IMC);

Os sujeitos da pesquisa foram compostos de alunos e alunas do 6º ao 9º ano de uma Escola de Ensino Fundamental do Noroeste do Estado do RS, aqueles e aquelas que se disponibilizaram a participar da pesquisa. A amostra foi constituída por voluntariado, ou seja, aqueles(as) que se disponibilizaram a participar da pesquisa. O instrumento utilizado para averiguar os dados foi uma tabela para o cálculo do ICM, que contém resultado e situação, recomendado e utilizado pela Organização Mundial da Saúde OMS (ANEXO A). Fonte: <http://www.calculoimc.com.br/tabela-de-imc/>.

3 RESULTADOS E DISCUSSÕES

A análise dos dados foi baseada na coleta de dados efetuada juntamente com os alunos, dados referente peso e altura, posteriormente foi efetuado o cálculo do Índice de Massa Corporal (IMC), os resultados seguem na tabela abaixo com a referida classificação. Participaram da pesquisa 122 alunos e alunas matriculados(as) do 6º ao 9º ano em uma Escola de Ensino Fundamental do Noroeste do Estado do RS.

| IMC | CLASSIFICAÇÕES | RESULTADO |
|----------------|-----------------------|-----------|
| Menor que 18,5 | Abaixo do peso normal | 43 |
| 18,5 - 24,9 | Peso normal | 59 |
| 25,0 - 29,9 | Excesso de peso | 7 |
| 30,0 - 34,9 | Obesidade classe I | 11 |
| 35,0 - 39,9 | Obesidade classe II | 1 |

01 a 04 de outubro de 2018

Evento: XXIII Jornada de Pesquisa

Maior ou igual a 40,0 Obesidade Classe III 1
Classificação segundo a OMS a partir do IMC

Segundo dados coletados, podemos observar que os resultados encontram-se em todas as classificações da tabela do IMC, principalmente na classificação abaixo do peso com 43 participantes, dados preocupantes, pois nesta faixa etária torna-se imprescindível uma alimentação balanceada, saudável, carregada de nutrientes, vitaminas e minerais para que a criança possa obter êxito em seu desenvolvimento orgânico/fisiológico/corporal. Também nos chama atenção dados na classificação obesidade classe I, com 11 participantes, um contraste com o resultado dos participantes abaixo do peso normal. Fica claro que nosso alunado tem uma alimentação incorreta, com ingestão de poucas calorias saudáveis, carregado de gordura e açúcar o que ocasiona o acúmulo de gordura, conseqüentemente ganho de peso.

Sobre a alimentação de tal público observamos que os hábitos são trazidos de casa, hábitos que não consideramos saudáveis, pois os pais não possuem condições financeiras suficientes para manterem uma alimentação saudável, com o mínimo de alimentos adequados, muito pelo contrário, a alimentação dessas crianças é baseada em produtos industrializados, doces, frituras, refrigerantes, entre outras, produtos tais sem qualidade, o que torna as crianças reféns dos malefícios causados pela ingestão de tais produtos. A atividade física na escola que trabalhamos, contribui nos aspectos psicomotores, cognitivos, afetivos e sociais na mesma intensidade, de uma forma progressiva e contínua por toda vida escolar da criança. As aulas de Educação Física nas séries iniciais são ministradas pelo professor de Educação Física, uma vez na semana, o que se considera insuficiente para melhoria no desempenho motor e cognitivo, para tanto necessitaríamos um mínimo de três aulas semanais.

Entendo como urgente nossa atuação na busca de ampliar nosso espaço para o desenvolvimento das aulas de Educação Física, pois a prática de atividades físicas, esportivas, lúdicas e de lazer nesta idade irá proporcionar as crianças a explorarem as mais diversas atividades, ampliando suas possibilidades de movimento, o que num determinado momento se tornará como uma atividade necessária, prazerosa, então as crianças pegarão o gosto pela prática, tornando-a constante em sua vida adulta, o que conseqüentemente irão manter como um hábito saudável e constante fora da escola.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Entendemos como de extrema necessidade esclarecer e/ou compreendermos quais os fatores determinantes que nos fazem concluir que referida coleta de dados de tal trabalho nos preocupa e nos faz refletir sobre o significado de tais resultados. Podendo nos referir aos participantes que se encontram no status abaixo do peso, bem como aqueles que se encontram em obesidade I, II e III, será uma alimentação inadequada? Em grandes quantidades talvez, mas pobre em nutrientes? Será a falta de atividades físicas para ganhos concretos na saúde de cada participante? Ou será a falta de acesso a uma alimentação saudável devido ao preço de mercadorias saudáveis, ricas em vitaminas e minerais? (no caso frutas, legumes, carnes de melhor qualidade, produtos orgânicos e integrais), e a falta de oportunidades de praticas corporais fora do ambiente escolar?

01 a 04 de outubro de 2018

Evento: XXIII Jornada de Pesquisa

Acreditamos que seja necessário um trabalho conjunto entre as demais esferas de via pública, no sentido de alertar nossa população e/ou comunidade sobre os riscos de desenvolver doenças crônicas oriundas da obesidade, no caso da subnutrição (anemia), sendo fatores preponderantes para o desempenho cognitivo/corporal/cultural e social de nossos(as) alunos(as) nas mais diversas práticas na Escola, prejudicando assim seu avanço e crescimento intelectual, pessoal, crítico e de autonomia.

Na Escola temos práticas positivas para prevenção de tais mazelas, como a horta escolar, onde tais verduras e legumes servirão para alimentação dos alunos(as) na hora da merenda, temos conteúdos atrelados as mais diversas disciplinas curriculares que trazem uma visão crítica sobre alimentação saudável e a importância da prática de atividades física para uma melhor qualidade de vida, também ações em conjunto com o posto de saúde próximo, nas áreas de higiene bucal, cuidados com o corpo, higiene pessoal e orientações sobre a sexualidade, práticas de inclusão, etc. Também oportunizamos em nossa escola a prática de Zumba uma vez por semana para toda comunidade escolar.

Em nossa conclusão refletimos e deixamos para reflexão a seguinte problematização: o que será necessário para mudança de tal cenário? Será uma iniciativa da gestão pública municipal, estadual e/ou federal na oferta de políticas públicas que venham oportunizar ações positivas sobre tais temáticas para reversão do quadro atual? Ou poderemos nós, educadores, atuarmos de forma efetiva em sala de aula, e com eficácia na apresentação de projetos que abranjam toda comunidade escolar na resolução das problemáticas existentes?

REFERÊNCIAS

BAPTISTA, M. R. , DANTAS, E. H. M. Yoga no controle de stress. *Fitness & Performance Journal*, v.1, n.1, p.12-20, 2002. Acessado em Acesso em 01 de julho de 2014.

CARMO, N. et. al. A importância da educação física escolar sobre aspectos de saúde: sedentarismo. *Revista Educare CEUNSP - Volume 1, Número 1 - 2013*. Disponível em http://educareceunsp.net/revista/artigos/volinoi/artigo_2_a_importancia_da_educacao_fisica_escolar_sobre_aspectos_de_saude.pdf. Acesso 23 de julho de 2014.

CASTRO, L. M. C. Pesquisar sobre segurança alimentar e nutricional no Brasil: a que viemos? *Ciênc. saúde coletiva* vol.15 no.1 Rio de Janeiro Jan. 2010. Disponível em . Acessado em 01 de julho de 2014.

Devide F. P. Educação Física, Qualidade de Vida e Saúde: campos de intersecção e reflexões sobre a intervenção. *Movimento*, Porto Alegre, V. 8, n. 2, p.77-84, maio/agosto2002. Acessado em < <http://www.seer.ufrgs.br/index.php/Movimento/article/view/2644/1270> >. Acesso em 01 de julho de 2014.

GIL, A. C. Métodos e técnicas de pesquisa social. 4. ed. São Paulo: Atlas,1999.

01 a 04 de outubro de 2018

Evento: XXIII Jornada de Pesquisa

GUIMARÃES N. K. et. Al. Rede de relações sociais e satisfação com a vida de adultos e idosos. *Psicol. Am. Lat.* n.5 México fev. 2006. Periódicos Eletrônicos em Psicologia. Acessado em <http://www.psicolatina.org/Cinco/rede.html>. Acesso em 01 de julho de 2014.

GUIMARRÃES C. C. P. A. Educação Física Escolar e Promoção da Saúde: uma pesquisa participante. Trabalho de dissertação de Mestrado. Apresentação no ano de 2009, Universidade São Judas Tadeu. Disponível em <http://www.usjt.br/biblioteca/mono_disser/mono_diss/101.pdf>. Acesso em 23 de julho de 2014.

PITANGA, F. J. G. Epidemiologia, atividade física e saúde. *Rev. Bras. Ciên. e Mov.* Brasília v.10 n. 3 p. julho 2002. Artigo de Revisão. Acessado em <http://www2.fct.unesp.br/docentes/edfis/ismael/ativ.fis%20e%20saude/Epidemiologia%20da%20atividade%20f%EDsica.pdf>. Acesso em 01 de julho de 2014.

RICHARDSON R. J. *Pesquisa Social: Métodos e Técnicas*. São Paulo: Ed. Atlas S. A., 1999.

ANEXO A

Tabela de Resultado do cálculo do IMC

| IMC | Classificações |
|-----------------------|-----------------------|
| Menor que 18,5 | Abaixo do Peso Normal |
| 18,5 - 24,9 | Peso Normal |
| 25,0 - 29,9 | Excesso de Peso |
| 30,0 - 34,9 | Obesidade classe I |
| 35,0 - 39,9 | Obesidade classe II |
| Maior ou igual a 40,0 | Obesidade classe III |

Classificação segundo a OMS a partir do IMC