

UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ

GIOVANA SANDMANN HOLZ

**RECURSOS TECNOLÓGICOS NA AVALIAÇÃO DO SOBREPESO/OBESIDADE
DE ESTUDANTES E A ATIVIDADE FÍSICA COMO QUALIDADE DE VIDA**

CURITIBA

2013

GIOVANA SANDMANN HOLZ

**RECURSOS TECNOLÓGICOS NA AVALIAÇÃO DO SOBREPESO/OBESIDADE
DE ESTUDANTES E A ATIVIDADE FÍSICA COMO QUALIDADE DE VIDA**

Artigo apresentado para obtenção do título de Especialista em Mídias Integradas na Educação no Curso de Pós-Graduação em Mídias Integradas na Educação, Setor de Educação Profissional e Tecnológica, Universidade Federal do Paraná.

Orientador(a) Prof.^a: Eguimara Branco

CURITIBA

2013

Recursos tecnológicos na avaliação do sobrepeso/obesidade de estudantes e a atividade física como qualidade de vida

SANDMANN HOLZ, Giovana.

Curso de Especialização em Mídias Integradas na Educação, SEPT/UFPR.

Polo UAB de Apoio Presencial em Colombo/PR

RESUMO – Esta pesquisa é de cunho exploratório numa abordagem quantitativa e qualitativa sobre o objeto pesquisado. Os dados foram coletados no primeiro trimestre de 2013, com os alunos da Escola Estadual Dona Branca Do Nascimento Miranda, situada no Município de Curitiba – Paraná e visam identificar em que nível encontram-se, com o sobrepeso e a obesidade esses adolescentes, e como a atividade física pode contribuir para melhorar este problema que vem crescendo ao longo dos anos. Desta forma foi aferido o peso e a altura dos adolescentes com o cálculo do IMC e na sequência aplicado um questionário sobre a prática de atividade física, trabalhamos em sala com textos relacionados a obesidade e atividade física para a conscientização de hábitos saudáveis. Assim, a pesquisa consagrou-se satisfatória, pois os alunos compreenderam a necessidade da prática de atividade física regular, e que quanto mais cedo detectar o sobrepeso/obesidade, mais fácil será a reversão do quadro apresentando um melhor controle do peso corporal.

Palavras-chave: Sobrepeso/Obesidade. Atividade Física. Recursos Tecnológicos.

INTRODUÇÃO

Esta pesquisa foi realizada no primeiro semestre de 2013 e teve como objetivo identificar o número de alunos do 7ºano A do Colégio Estadual Dona Branca do Nascimento Miranda, situada no Município de Curitiba PR, que se encontram com sobrepeso/obesidade e, promover a sensibilização de todos os alunos sobre a importância da prática contínua de atividades físicas para melhorar a qualidade de vida. O sobrepeso/obesidade vem aumentando acentuadamente ao longo dos últimos anos, reflexo de maus hábitos alimentares e a não regularidade da prática de atividade física, acometendo cada vez mais diagnósticos de doenças relacionadas à obesidade na adolescência, sendo cada vez mais precoce, levando a doenças crônicas, considerada um forte índice para a mortalidade. Princípios gerais devem ser orientados para uma vida saudável, principalmente entre os adolescentes, que não costumam ter bons hábitos alimentares e levam a vida de forma sedentária. Sendo importante, então, conhecer as causas e as ações que podem ser tomadas para prevenir e tratá-las, evitando complicações que podem se estender à vida adulta.

OBESIDADE

Estudos apontam uma grande evolução no aumento da obesidade, sendo caracterizada como uma verdadeira epidemia mundial. Cada vez mais jovens sofrem do problema de excesso de peso, que representa risco para a saúde.

O sobrepeso é tido como o aumento excessivo do peso corporal total, o que pode ocorrer em conseqüências de modificações em um de seus componentes: gordura, músculo, osso e água, ou em seu conjunto. Por outro lado, a obesidade refere-se especialmente ao aumento na quantidade generalizada ou localizada da gordura em relação ao peso corporal, associado a elevados riscos para a saúde. (GUEDES e GUEDES, 1998, p.12)

Para estudiosos, o Sobrepeso e a Obesidade são diferentes graus de acúmulo excessivo de gordura no corpo, de forma a poderem prejudicar a saúde. Clinicamente, a obesidade pode ser considerada hoje uma doença crônica, acelerando o desenvolvimento de outras doenças, elevando o índice de mortalidade.

“Segundo Guedes e Guedes (1998)”, o excesso de gordura e de peso corporal não deve ser encarado simplesmente como um problema estético. Pelo contrário, é um grave distúrbio de saúde que reduz a expectativa e ameaça a qualidade de vida

As crianças e adolescentes que apresentam quantidades excessivas de gordura e peso corporal, além de estarem expostos aos efeitos deletérios do sobrepeso e obesidade, estão sujeitos a se tornarem adultos obesos, justificando assim ações preventivas nessa faixa etária (GUEDES e GUEDES, 1998).

A obesidade, principalmente na adolescência, é fator de risco para a obesidade na vida adulta. Quanto às estratégias para prevenção da obesidade, embora seja tentador concluir que impedir o ganho futuro de peso seja menos desafiador do que tratar crianças com obesidade, a porcentagem de programas que produziram efeitos significativos na prevenção da obesidade deixa também a desejar.

Acredita-se que reeducação alimentar e a prática de atividade física fomentada no âmbito escolar sejam de vital importância, pois poderá contribuir para a profilaxia da obesidade infanto-juvenil, minimizando o alto custo que a obesidade gera para a sociedade com assistência médica especializada, entre outros gastos indiretos os quais envolvem a população em questão. Além disso, poderá evitar que complicações de ordem fisiológicas e psicossociais provocadas pela obesidade interfiram na qualidade de vida do indivíduo, reduzindo as possibilidades desses indivíduos tornarem-se os adultos obesos de amanhã. (CELESTRINO e COSTA, 2006, p.48).

ATIVIDADE FÍSICA

A importância da atividade física nas aulas de Educação Física torna-se cada vez mais relevante para uma melhor educação no sentido da prática da atividade física, e ainda a orientação do professor para uma conduta correta fora do

ambiente escolar que também vem a contribuir. Acrescenta-se a isso, outra característica da escola, que se refere à aquisição e reformulação de valores, nesse caso relacionados à prática de atividade física, hábitos alimentares e outras variáveis que levam à instalação da obesidade.

A atividade física cada vez mais se faz necessário, tendo em vista que considera-se uma estratégia de prevenção, controle e tratamento da obesidade, para uma boa qualidade de vida. É importante que o nível da atividade física seja um estímulo para evitar os hábitos sedentários.

É importante determinar o nível de atividade física para os indivíduos, uma vez que, normalmente, a inatividade física é traduzida por um aumento de gordura corporal. Assim, a prática da atividade física é um hábito saudável também no controle e no tratamento da obesidade em crianças e adolescentes (PIERINE et al., 2006 apud GONZAGA, et al., 2008, p.390).

A atividade física ajuda a controlar o peso usando o excesso de calorias, que se não fosse usado, seria armazenado como gordura no seu corpo. O reconhecimento da relação entre atividade física e um estilo de vida mais saudável não é uma coisa recente, desde a Antiguidade, já se fazia esta correlação. A maioria dos alimentos contém calorias e tudo que você faz queima essas calorias, inclusive dormir, respirar e digerir alimentos.

Acredita-se que a conduta mais recomendada é a da implantação da atividade física desde a infância, com o objetivo de reduzir o sedentarismo oriundo dos avanços tecnológicos e das conseqüentes facilidades que a vida moderna pode proporcionar a uma parcela cada vez maior da população brasileira, da crescente escalada da violência e do aumento da densidade demográfica nas cidades, que reduzem os espaços físicos e as opções de lazer, evidenciando uma relação mais estreita entre a adoção dessa prática o mais precocemente possível e a prevenção da obesidade (SILVA et al., 2008 apud GONZAGA et al 2008., p.390).

Para tanto, existem várias evidências científicas apontando que o controle da ingestão alimentar junto com o exercício ou atividade física regular são mais efetivos no controle do peso corporal.

Neste sentido, as atividades físicas, executadas de maneira errada, sem orientação, numa intensidade acima do ideal, sem respeitar os limites individuais acarretará em problemas posturais, ósteo musculares, cardiorrespiratórios, entre outros, podendo levar à morte.

O procedimento mais indicado para provocar impacto positivo no Controle do peso corporal consiste na participação de esforços físicos que envolvam a utilização de grandes grupos musculares e que possam ativar todo o sistema orgânico de oxigenação. Os exercícios que se prestam a essa finalidade são os chamados aeróbicos e, de forma muito particular, incluem esforços de média a longa duração, de caráter dinâmico, em ritmo constante e intensidade moderada. Exemplos destes exercícios são: caminhada, natação, corrida e o ciclismo e podem auxiliar a importantes adaptações metabólicas e funcionais para o controle do peso corporal (GUEDES e GUEDES, 1998, p.208).

Nota-se, então, a importância de se tratar desse conhecimento de forma que conscientize os alunos dos benefícios da prática regular de atividades físicas e dos seus malefícios, se feitas de forma errada, para que se tornem pessoas ativas a fim de melhorar sua aptidão física implicando em benefícios para sua saúde e, ao mesmo tempo, se tornem críticos e reflexivos a respeito da valorização da atividade física para fins impostos pela sociedade, sejam eles estéticos ou performance, e qual a influência disto na cultura corporal de uma sociedade.

Nas diretrizes curriculares da Educação Básica as mídias encontram-se como elemento articulador, de forma a propiciar a discussão das práticas corporais transformadas em espetáculo e, como objeto de consumo, diariamente exibido nos meios de comunicação para promover e divulgar produtos. (Diretrizes de Educação Física, p.61– 2008). Assim para melhor compreensão e crítica dos conteúdos relacionados às práticas corporais, as mídias estão servindo como suporte através de programas esportivos de rádio, televisão, artigos de jornais, revistas, filmes, documentários, entre outros.

É importante lembrar que a mídia está presente na vida das pessoas e a rapidez das informações dificulta a possibilidade de reflexão a respeito das notícias. Desse modo, torna-se importante que o aluno reflita acerca desse elemento articulador e o professor não pode ficar alheio a essa discussão. (PARANÁ, 2008, p.61)

O professor de Educação Física deve levar o aluno a compreender as informações oferecidas pela mídia, é de suma importância para aprofundar a abordagem dos conteúdos, considerando as questões veiculadas pela mídia em sua prática pedagógica (PARANÁ, 2008, p.61).

Contudo, cada vez mais as mídias vem ganhando espaço nas práticas corporais e cabe a nós, professores, acrescentar em nossas aulas alguns recursos midiáticos para melhor interação e comprometimento, já que as mídias são atrativos para nossos alunos.

ÍNDICE DE MASSA CORPORAL

Nessa perspectiva “Guedes e Guedes (1998)”, apresenta dois métodos para aferição do sobrepeso. O primeiro método trata do peso corporal relativo, já o segundo é caracterizado pela aferição do peso dividido pela altura ao quadrado. O índice peso corporal - estatura mais utilizado é traduzido por valor de *p igual a 2*, que resulta no que se denomina de índice de massa corporal (IMC), ou originalmente estabelecido com índice de Quetelet (peso corporal expresso em kg dividido pela estatura em m²):

FÓRMULA DO ÍNDICE DE MASSA CORPORAL

$$\text{IMC} = \frac{\text{Peso Corporal (kg)}}{\text{Estatura (m}^2\text{)}}$$

FONTE: (GUEDES e GUEDES 1998, p.13)

O índice de massa corporal tem sido amplamente usado e aceito para estudos, valores de IMC acima de 25,0 kg/m² caracterizam excesso de peso, sendo que valores de 25,0 kg/m² a 29,9 kg/m² correspondem a sobrepeso e valores de IMC $\geq 30,0$ kg/m² à obesidade. Essas definições são baseadas em evidências que sugerem que estes valores de IMC estão associados ao risco de doenças e morte prematura. (Guedes, p.13 1998).

Os resultados obtidos foram analisados através da aplicação da fórmula do IMC, com classificação de acordo com a: Organização Mundial de Saúde (OMS 2007).

Para fazer a comparação em adolescentes, são utilizados os mesmos cálculos, nas tabelas 1 e 2 o valor é encontrado de acordo com a curva do IMC, segundo a idade e sexo.

TABELA 1 IMC – CLASSIFICAÇÃO IDADE E SEXO PARA ADOLESCENTES

IDADE ANOS	MASC OBESIDADE -> +2 DP (IMC)	MASC SOBREPESO _>+1e<+2DP (IMC)	MASC NORMAL _>-1e<+1DP (IMC)	MASC DESNUTRIÇÃO AGUDA LIGEIRA _>-2 e<1DP (IMC)	MASC DESNUTRIÇÃO AGUDA MODERADA _>-3 e < -2 DP (IMC)	MASC DESNUTRIÇÃO AGUDA GRAVE < -3 DP (IMC)
10	≥21,4	18,5 - 21,3	14,9 - 18,4	13,7 - 14,8	12,8 - 13,6	< 12,8
11	≥22,5	19,2 - 22,4	15,3 - 19,1	14,1 - 15,2	13,1 - 14,0	< 13,1
12	≥23,6	19,9 - 23,5	15,8 - 19,8	14,5 - 15,5	13,4 - 14,4	< 13,4
13	≥24,8	20,8 - 24,7	16,4 - 20,7	14,9 - 16,3	13,3 - 14,8	< 13,8
14	≥25,9	21,8 - 25,8	17,7 - 21,7	15,5 - 16,9	14,3 - 15,4	< 14,3

FONTE: OMS (ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE).

TABELA 2 IMC – CLASSIFICAÇÃO IDADE E SEXO PARA ADOLESCENTES

IDADE ANOS	FEM OBESIDADE -> +2 DP (IMC)	FEM SOBREPESO _>+1e<+2DP (IMC)	FEM NORMAL _>1e<+1P (IMC)	FEM DESNUTRIÇÃO AGUDA LIGEIRA _>-2e <-1 DP (IMC)	FEM DESNUTRIÇÃO AGUDA MODERADA _>-3 e < -2 DP (IMC)	FEM DESNUTRIÇÃO AGUDA GRAVE < -3 DP (IMC)
10	≥22,6	19,0 - 22,5	14,8 - 18,9	13,5 - 14,7	12,4 - 13,4	< 12,4
11	≥23,7	19,9 - 23,6	15,3 - 19,8	13,9 - 15,2	12,7 - 13,8	< 12,7
12	≥25,0	20,8 - 24,9	16,0 - 20,7	14,4 - 15,9	13,2 - 14,3	< 13,2
13	≥26,2	21,8 - 26,1	16,6 - 21,7	14,9 - 16,5	13,6 - 14,8	< 13,6
14	≥27,3	22,7 - 27,2	17,2 - 22,6	15,4 - 17,1	14,0 - 15,3	< 14,0

FONTE: OMS (ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE).

DESENVOLVIMENTO DA PESQUISA

A pesquisa realizada de cunho exploratório, numa abordagem quantitativa e qualitativa sobre o objeto pesquisado.

Neste sentido, a metodologia desta pesquisa busca identificar em que nível encontram-se, com sobrepeso e obesidade esses adolescentes, e como a atividade

física pode contribuir para melhorar este problema que vem crescendo ao longo dos anos.

A amostra foi formada por 32 alunos, sendo 21 do sexo feminino e 11 do sexo masculino. O instrumento utilizado para coleta de dados foi um questionário constituído de 36 questões fechadas, sendo utilizado para análise, 07 questões de maior relevância para a pesquisa e para descrição dos resultados.

As ações realizadas aconteceram na Escola Estadual Dona Branca do Nascimento Miranda, situada no município de Curitiba, Paraná, com os alunos do 7º A do Ensino Fundamental, no primeiro semestre de 2013.

Neste contexto, o material didático utilizado foi bem diversificados: recursos tecnológicos como também materiais impressos para realizar as atividades, como o computador com Internet para pesquisa (obesidade e atividade física), vídeos e textos do programa Bem Estar TV Globo e o cálculo do IMC, textos para o conceito, causas e consequências da obesidade e a importância da atividade física.

1º atividade: Apresentação da proposta de trabalho, sobre qualidade de vida: a obesidade e a prática da atividade física.

2º atividade: Texto sobre conceito, definições, causa e consequências da obesidade na adolescência. Apresentação e debate do texto.

3º atividade: Texto sobre a importância e benefícios da atividade física, discussão do texto com apresentação da preferência da atividade física.

A) Realizaram uma pesquisa com figuras de práticas de atividade física e em sala de aula, organizaram um painel com a preferência da atividade física.

B) No laboratório de informática, assistiram vídeos e buscaram textos no programa Bem Estar, da Globo.

C) Apresentação com discussão das práticas realizadas, preferência e a melhor atividade para o controle do peso corporal, para melhorar a qualidade de vida.

4º atividade: Após a aferição do peso e mediada dos adolescentes, no laboratório de informática realizamos o cálculo do IMC. Ali, observamos e buscamos na tabela onde cada um dos adolescentes se encontrava.

5º atividade: Realização do seminário para apresentação dos dados.

ANÁLISE DOS RESULTADOS

Num primeiro momento, na apresentação da proposta, conversamos com os alunos, esclarecendo o encaminhamento, os objetivos, a justificativa e a importância de se realizar esta pesquisa, a princípio houve uma certa resistência de alguns alunos, mas com a conversa e apresentando a importância da conscientização de uma boa qualidade de vida, e mostrando para ele a importância da atividade física, foram aos poucos aceitando e assim realizando as atividades sem questionamentos fora do contexto.

Assim, fomos até o laboratório de informática para responder a um questionário relacionado a prática de atividade física e também já realizaram o exame biométrico.

Em um segundo momento, em sala, organizamos grupos para leitura e discussão dos textos. Nos seminários, observou-se que a preocupação destes que anteriormente resistiram à proposta de trabalho mostraram certo preconceito com seu próprio corpo. Também questionaram e de certa forma demonstraram preocupação com o preconceito com pessoas obesas. Houve, em um momento, a discussão dos problemas de saúde relacionados a obesidade, mas não enfatizando, pois estes ainda não estão preocupados com a qualidade de vida e saúde, e sim com a estética enfatizada pela mídias e que, para este público, é mais atrativo. Mas sempre que comentado sobre alguma doença causada pela obesidade alguém citava algum exemplo de família, amigos, conhecidos. Em cada apresentação dos grupos, os questionamentos cresciam e em um dos grupos citou a influência da mídia, os maus hábitos alimentares como os alimentos consumidos, o comer em frente à TV, e a falta de atividade física o sedentarismo. Desta forma, comentaram o porquê na maioria das vezes os pais sendo obeso o filho também é, os hábitos que influenciam e assim conseqüentemente seriam obesos? Que é mais bonito uma criança ser gordinha, sinal de “Saúde”.

No final da discussão, os grupos entregaram seus trabalhos produzidos, e demonstraram seu interesse, empenho na participação na produção. Para a aula, foi pedido que pesquisassem sobre figuras em jornais, revista, catálogos, sobre sua preferência em práticas de atividade física e que criassem um painel. Também que assistissem vídeos relacionados à obesidade e à prática de atividade física do

programa Bem Estar, da Rede Globo. Em sala, fizeram leitura do texto e discutiram a relevância na importância da atividade física e seus benefícios, suas preferências a melhor atividade para o controle do peso corporal, para melhorar a qualidade de vida. Após, cada grupo apresentou seu painel com as figuras com sua preferência nas práticas de atividades físicas.

Na apresentação, muitos dos alunos ficaram impressionados sobre como a atividade física pode contribuir, para melhorar a estética corporal. Quanto à obesidade, também aqueles alunos que estão abaixo do peso demonstraram preocupação em melhorar, com hábitos saudáveis na alimentação e na regularidade na prática de atividade física, bem como no controle do peso. As atividades foram proveitosas, houve a participação da maioria dos alunos.

Na quarta atividade, como já havíamos realizado o exame biométrico, fomos até o laboratório de informática para realizar o cálculo do IMC e cada aluno com seu peso e medidas em mãos, usando recursos tecnológicos foram rápidos para obter os resultados.

TABELA 3 – PERFIL DA TURMA 7º A DO ENSINO FUNDAMENTAL

ALUNOS DO 7º	BAIXO PESO		PESO NORMAL		SOBREPESO		OBESIDADE	
	Masc	Fem	Masc	Fem	Masc	Fem	Masc	Fem
NUMERO DE ALUNOS ANALISADOS	5	7	2	10	3	3	1	1
32	12		12		6		2	
%	37,5%		37,5%		18,75%		6,25%	
Total	37,5%		37,5%		18,75%		6,25%	

Fonte: autor (2013)

Foram avaliados um total de 32 alunos, da turma 7º A. Destes, 12 alunos apresentaram IMC abaixo do normal, 12 apresentam peso normal, 6 apresentam sobrepeso e 2 com obesidade.

Dos 32 analisados, 37,5% dos alunos estão com peso abaixo do normal, 18,75% estão com sobrepeso, 6,25% apresentam obesidade e 37,5% dos alunos estão com peso normal.

Os resultados do IMC foram considerados preocupantes em relação à normalidade da faixa etária destes alunos, sendo que dos 32 alunos, 12 estão abaixo do peso 6 com sobrepeso e 2 com obesidade, resultando 62,5% destes alunos considerados fora do padrão e, somente 37,5% estão com peso normal. Os alunos gostaram muito de realizar a atividade, pois era algo novo e todos participaram de forma efetiva, ansiosos para saber e descobrir o seu IMC. No resultado, cada um demonstrou sua reação, alguns contentes, estando no peso ideal, outros já preocupados com o IMC muito abaixo ou com sobrepeso/obesidade, de certa forma não aceitando o resultado obtido no cálculo. Conversamos e assim chegamos à conclusão de que aqueles alunos que estão muito abaixo do peso e aqueles acima com sobrepeso e obesidade devem procurar um médico. Desta forma, comentaram a importância na regularidade na prática de atividade física para melhorar sua estética, seu preparo físico, e sua contribuição para uma boa qualidade de vida.

ANÁLISE DO QUESTIONÁRIO

A construção do questionário foi através de recursos tecnológicos, utilizando o google drive para a aplicação, acontecendo no laboratório de informática da Escola Estadual Dona Branca Do Nascimento Miranda, no Município de Curitiba Paraná, no próprio horário da aula de Educação Física, quando a professora conduziu os alunos, instruídos para a realização da atividade.

As questões relacionadas, referem-se à prática de atividade física, destes alunos analisados. A tabela 4 apresenta o resultado referente à duração em uma semana típica normal, em quantos dias você faz atividade física que somadas, totalizem ao menos 60 minutos por dia.

TABELA 4 – DURANTE UMA SEMANA TÍPICA (NOORMAL), EM QUANTOS DIAS VOCÊ FAZ ATIVIDADES FÍSICAS QUE, SOMADA, TOTALIZEM AO MENOS 60 MINUTOS POR DIA?

DIAS DA SEMANA	0 DIAS	1	2	3	4	5	6	7
RESPOSTA	3	6	6	5	5	2	1	4
PORCENTAGEM	9%	19%	19%	16%	16%	6%	3%	13%

Fonte: autor (2013)

De acordo com os dados obtidos, observa-se que numa semana típica, normal, 9 % não faz nenhuma atividade física, totalizando 60 minutos, 19% realiza 1 vez na semana, outros 19% 2 vezes na semana, 16% realizam 3 vezes na semana, outros 16% 4 vezes na semana, 6% realizam 5 vezes na semana, 3% realizam 6 vezes na semana, e somente 13% que realizam 60 minutos de atividade física diárias.

Apesar de estes alunos mostrarem interesse em realizar atividades físicas numa aula de educação física, seus índices para uma semana típica normal apresentam baixa realização na prática de atividade física.

Os fatos apontam para uma mudança de estilo de vida, que requer dedicação e vontade para alterar o cotidiano que hoje, de certa forma, é muito confortável e prático. Para conseguir alcançar esse objetivo, precisamos trabalhar como uma grande equipe, na qual família, escola, médicos, nutricionistas e professores de educação física trabalhem juntos, pensando em um só ponto, que é a prevenção da obesidade infantil (BARBOSA, 2004, p. 19).

TABELA 5 – DURANTE UMA SEMANA TÍPICA (NORMAL), EM QUANTAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA VOCÊ PARTICIPA?

DIAS DA SEMANA	0 DIAS	1	2	3	4	5	6	7
RESPOSTAS	0	1	24	1	0	1	3	4
PORCENTAGEM	0%	3%	75%	3%	0%	3%	3%	13%

Fonte: autor (2013)

Na tabela 5, o percentual de participação das aulas de Educação Física durante uma semana normal, 75% destes adolescentes participam de duas aulas semanais, 3% participa 1 aula semanal, outros 3 % participam 3 aulas semanais, 3 % participam 5 aulas semanais, 3 % participam 6 aulas semanais, já 13% participam de 7 dias na semana. Percebe-se que a resposta nesta questão não está coerente

com o que condiz uma semana típica normal, quanto às aulas de educação física. Alguns destes adolescentes responderam que participam de mais de 3 ou mais aulas semanais e, na escola, o número de aulas de educação física é de somente duas aulas semanais. Mesmo assim, percebe-se que o percentual da prática da atividade física na escola é relevante.

Nas diretrizes curriculares da Educação Básica, a materialidade corporal se constitui num longo caminho, de milhares de anos, no qual o ser humano construiu suas formas de relação com a natureza, dentre elas as práticas corporais. (PARANÁ, 2008).

Desta forma, a Educação Física, tem seu papel cada vez mais importante, no processo educativo, evidenciando o conhecimento, oportunizando e incentivando a prática da atividade física regular e os benefícios que podem promover para a saúde, e uma boa qualidade de vida.

TABELA 6, VOCÊ REALIZA, REGULARMENTE, ALGUM TIPO DE ATIVIDADE FÍSICA NO SEU TEMPO LIVRE, COM EXERCÍCIOS, ESPORTE, DANÇA, OU ARTES MARCIAIS?

	SIM	NÃO
RESPOSTAS	23	9
PORCENTAGEM	72%	28%

Fonte: autor (2013)

Na tabela 6, dos adolescentes analisados, 72% praticam regularmente alguma atividade física em seu tempo livre, como exercícios, esporte, danças, artes marciais, e outros 28% não o fazem.

Quando perguntado, anteriormente, quanto a uma semana típica (normal) você faz atividades físicas que, somadas, totalizem ao menos 60 minutos por dia, uma maioria apresentou-se baixa prática de atividade física, mas quando perguntado de forma direcionada para a atividade física a resposta inverteu, mostrando que a maioria faz regularmente alguma atividade física.

A atividade física não é, na verdade, uma fórmula mágica que funcionará para todo mundo curando a obesidade, mas, certamente, ajudará de um modo gradativo e seguro na manutenção do peso corporal apropriado a cada pessoa (NAHAS, 1999, pág.53).

Quando realizada regularmente, agrega vários benefícios para a saúde. Para Guedes e Guedes (1998, p. 122), “A atividade física apresenta também importante participação na manutenção do peso corporal em limites desejáveis por longo tempo”. Além do controle de várias doenças causadas pelo sedentarismo.

TABELA 7 – DURANTE SEU ÚLTIMO ANO ESCOLAR, VOCÊ TEVE AULAS NAS QUAIS PODE APRENDER SOBRE OS BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA PARA A SAÚDE?

	SIM	NÃO
RESPOSTAS	25	7
PORCENTAGEM	78%	22%

Fonte: autor (2013)

Quando perguntado para os alunos sobre seu último ano escolar, você teve aulas nas quais pode aprender sobre os benefícios da atividade física para a saúde, 78% dos alunos responderam que sim, e somente 22% que não tiveram nenhuma aula sobre os benefícios da atividade física para a saúde.

Estudos apontam que ainda a melhor estratégia para a prevenção, controle do peso é a prática da atividade física, e esta conscientização está sendo feita de certa forma para nossos alunos, o importante é que se consolide cada vez mais o nível da atividade física e o estímulo de vida mais ativo num ambiente escolar, para que se evite o sedentarismo e que haja uma melhor qualidade de vida.

TABELA 8 - VOCÊ ESTÁ SATISFEITO COM O SEU PESO CORPORAL?

	SIM	NÃO	NÃO SEI
RESPOSTAS	22	7	3
PORCENTAGEM	69%	22%	9%

Fonte: autor (2013)

Na tabela 8, dos alunos analisados, 69% mostram-se satisfeitos com seu peso corporal, 22% não estão satisfeitos, já 9% encontram-se indecisos.

Quanto ao controle do peso corporal, segundo Guedes e Guedes (1998) o exercício físico cria efeitos benéficos extremamente importantes, tanto a curto como a longo prazo, tornando-se portanto, condições mandatórias para sua efetividade.

Assim, quando há satisfação com o controle do peso, é de fundamental importância levar em consideração a regularidade de atividade física para uma boa qualidade de vida, diminuindo complicações na saúde como a obesidade que leva a outras doenças, em decorrência de hábitos não saudáveis e ao sedentarismo.

Desta forma, realizamos as atividades, direcionadas nas questões que os alunos demonstraram maior defasagem no conhecimento, entre conceitos, definições, importância, benefícios da atividade física para a saúde, para se ter uma boa qualidade de vida, contra o sedentarismo, as doenças causadas pela obesidade, o controle do peso corporal, e ainda, para alguns alunos que a atividade física regular possa contribuir para o aumento da massa corporal. Com os textos, os vídeos e as pesquisas realizadas, as discussões, o cálculo do IMC para diagnosticar o sobrepeso e a obesidade, os questionamentos foram esclarecidos. Desta forma, os objetivos propostos nesta pesquisa foram alcançados, pois os resultados obtidos nas discussões e atividades realizadas pelos alunos demonstraram a compreensão da importância da regularidade da atividade física, em relação ao controle do peso corporal para uma boa qualidade de vida.

Considerações Finais

Contudo, o sobrepeso/obesidade em crianças e adolescente vem aumentando e elevando progressivamente os fatores de risco para uma vida saudável. Sendo a obesidade um problema multifatorial e com industrialização, a influência da mídia, os maus hábitos na alimentação, jogos eletrônicos, sedentarismo entre outros fatores, o problema é cada vez mais evidentes em nossa sociedade.

Na pesquisa, foi possível observar a importância de uma proposta de trabalho diferenciado, com atividades que levaram os alunos usar recursos

tecnológicos, para adquirir os resultados da pesquisa, evidenciados pelo cálculo do IMC, percebendo a relevância em adquirir novos conhecimentos relacionados ao seu corpo, estimulando a criação de hábitos saudáveis, na regularidade nas práticas de atividade física, para uma vida saudável. Os alunos sentiram-se privilegiados, gostaram muito de a participar da pesquisa.

Nesta perspectiva, nós, professores de Educação Física, cada vez mais, devemos levar em conta os problemas que o sobrepeso/obesidade pode ocasionar para nossa saúde e conscientizar, estimular atitudes positivas, reforçar as informações juntamente com a família; trabalhar, valorizar hábitos saudáveis tanto na alimentação quanto na prática regular de atividade física, desde crianças, para que, desta forma, não ocorram complicações fisiológicas acumulativas como a obesidade, que geralmente se manifesta quando criança, prolonga-se na adolescência e se tornando adultos obesos.

REFERÊNCIAS

BARBOSA, V. L. P. **Prevenção da Obesidade na Infância e na Adolescência**. São Paulo: Manole, 2004.

CELESTRINO, J. O., COSTA, A. S. **A prática de atividade física entre escolares com sobrepeso e obesidade**. Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte, São Paulo, v.5, p. 47-54, 2006.

GONZAGA, J.M, SILVEIRA, M.F.A, LISBOA, M.G.C, MELO, S.G. **Influência da atividade física na composição corporal de adolescentes**. Motriz, Rio Claro, v.14 n.4, p.389-399, out./dez. 2008. Acesso em 15/09/2012

GUEDES, D. P., GUEDES, J.E.R.P. **Controle do peso corporal: Composição corporal, atividade física e nutrição**. Editora Midiograf, Londrina – Paraná p.312,1998.

NAHAS, M. V. **Obesidade, controle de peso e atividade física**. Londrina: Midiograf, 1999.Xiii, 85 p.: il; anexos.

OMS CID-10, Organização Mundial da Saúde; Tradução Centro Colaborador da OMS para a classificação das Doenças em Português. 6ª ed. São Paulo: Universidade de São Paulo, 1998.

PARANÁ. Secretaria de Estado da Educação. **Diretrizes curriculares de educação física**. Curitiba: SEED, 2008.

PIERINE, D. T.; CARRASCOSA, A. P. M.; FORNAZARI, A.C.; WATANABE, M. T.; CATALANI, M. C. T.; FUKUJU, M. M.; SILVA, G. N.; MAESTÁ, N. **Composição corporal, atividade física e consumo alimentar de alunos do ensino fundamental e médio**. Rev. Motriz, Rio Claro: v.12, n. 2, mar-ago, p.113-124, 2006

<https://sites.google.com/site/imc22indexdemassacorporal/home/tabela-de-imc-para-jovens-e-adolescentes>.

<http://g1.globo.com/bemestar/>

APÊNDICE

Questionário utilizado para a construção da pesquisa, sobre atividade física para Estudantes do 7ºano A.

Orientações:

- Este questionário se refere à perguntas onde você marcará apenas uma resposta.
- Suas respostas devem se basear no seu cotidiano, portanto não existe resposta certa ou errada.
- A participação nesta pesquisa é voluntária, portanto evite deixar questões em branco.
- Leia com atenção as questões, e se tiver dúvida, peça ajuda ao professor aplicador do questionário.

NOME:

SÉRIE:

PROFESSOR:

DADOS PESSOAIS

1. Qual a sua idade?

10 anos 11 anos 12 anos 13 anos 14 anos

2. Qual seu sexo?

Masculino Feminino

ATIVIDADE FÍSICA

Nesta seção as perguntas são sobre esportes, exercícios e outras atividades.

3. Durante uma SEMANA TÍPICA (NORMAL), em quantos dias você faz atividades físicas que, somadas, totalizem ao menos 60 minutos por dia?

0 dia 1 2 3 4 5 6 7 dias

4. Durante uma SEMANA TÍPICA (NORMAL), em quantas aulas de Educação Física

você participa?

0 dia 1 2 3 4 5 6 7 dias

5. Você realiza, regularmente, algum tipo de atividade física no seu tempo livre, como

exercícios, esporte, danças ou artes marciais?

Sim Não

6. Durante seu último ano escolar, você teve aulas nas quais pode aprender sobre os

benefícios da atividade física para a saúde?

Sim Não

7. Você está satisfeito com o seu peso corporal?
() Sim () Não () Não sei