

Níveis de Atividade Física no Tempo Livre e Composição Corporal de Estudantes do 2º ao 7º Ano do Ensino Fundamental

Alex Nastrini Rodrigues¹, Marília Gabriela Oliveira Brulino², Heloísa Fabri da Silva³,
Wagner Zeferino de Freitas³ e Elisângela Silva⁴

¹ Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Sul de Minas Gerais, Campus Muzambinho, Muzambinho – MG. ¹alexsk813@hotmail.com;

²mariliabraulino@yahoo.com.br; ³helo2513@yahoo.com.br; ⁴wagnerzf@yahoo.com.br;

⁵prof.elisangelasilva@gmail.com

Introdução

Para Fernandes Filho (2003) atividade física define-se como qualquer movimento corporal produzido pela musculatura esquelética que requeira gasto energético, ou seja, qualquer atividade motora como caminhar, lavar roupa, subir escadas etc.

Para Lee (2002), é possível observar falhas na hora de oferecer experiências significativas aos aprendizes, falta objetividade, e por isso a qualidade das aulas de Educação física escolar tem sofrido baixo prestígio, resultando em um baixo aproveitamento do tempo para prática de atividade física.

Uma criança que pratica atividade física em sua infância apresentará grandes indícios de se ter uma fase adulta, onde a prática de atividade física se tornará habitual. Uma vida com qualidade e bem estar pode estar estreitamente relacionado à prática de atividades físicas regularmente, criando então um distanciamento de enfermidades cardíacas e muitas outras doenças (GONÇALVES, 1994; LUCATO, 2000; REYNOLDS et al., 1990; TANI, 1996, 1999).

Segundo Oliveira (2005), estudos comprovam que de 40 a 80% de crianças obesas serão adultos obesos. Caroba (2002) afirma que a escola tem grande responsabilidade na formação de hábitos corretos. Com isso deve-se haver um estímulo para conscientizar crianças e adolescentes em relação a medidas preventivas através das práticas de atividade física e alimentação mais saudáveis (FISBERG et al., 2004).

Diante dos argumentos expostos nesta introdução, o presente estudo teve como objetivo verificar se existem diferenças na composição corporal e nos níveis de atividade física de estudantes do 2º ao 7º ano do ensino fundamental em seu tempo livre.

Material e Métodos

A amostra foi constituída de 60 indivíduos (30 do gênero feminino e 30 do gênero masculino), selecionados aleatoriamente a partir de um universo de 135 escolares, matriculados do 2º ao 7º ano do ensino fundamental no Colégio Municipal Doutor José Vargas de Souza da cidade de Poços de Caldas-MG.

Foram constituídos 6 grupos com 10 alunos cada. Os grupos foram formados por alunos matriculados no 2º ano (idade de $6,9 \pm 0,3$ anos); 3º ano (idade de $7,8 \pm 0,4$ anos); 4º ano (idade de $9,1 \pm 0,3$ anos); 5º ano (idade de $9,9 \pm 0,3$ anos); 6º ano (idade de $11,4 \pm 1,1$ anos); e 7º ano (idade de $12,3 \pm 0,5$ anos).

A avaliação da composição corporal foi determinada através da medida da massa corporal dos alunos, utilizando uma balança eletrônica Líder. A estatura foi aferida através de um estadiômetro da marca Sanny fixado a parede.

Após a mensuração do peso e da estatura foi calculado o Índice de Massa Corporal (IMC) foi calculado utilizando-se a fórmula: $IMC = \text{peso(kg)} / (\text{estatura(m)})^2$.

Para a avaliação do comportamento da adiposidade subcutânea foram medidas as espessuras das dobras cutâneas tricípital (TR) e panturrilha medial (PM). Tais medidas foram realizadas por um único avaliador, com um adipômetro científico da marca Cescorf. Todas as medidas foram tomadas de forma rotacional e replicadas três vezes, sendo registrado o valor médio. A gordura corporal relativa (percentual de gordura - %G) foi estimada por meio da equação proposta por Slaughter. (1998 apud FERNANDES FILHO, 2003).

O instrumento utilizado para a determinação do nível de atividade física geral (NAF) foi o questionário DAFA (BARROS, NAHAS, 2003), que apresenta onze tipos de atividades físicas (dançar, caminhar/correr, pedalar, ajudar nas tarefas domésticas, subir escadas, jogar bola, pular corda, nadar, ginástica, andar de skate e brincar com o cachorro) em três intensidades distintas (devagar, rápido e muito rápido). O nível geral de atividade física foi determinado ao somar os escores das atividades que a criança assinalou nos desenhos apresentados no questionário. Para ponderar as atividades realizadas pelas crianças atribuíram-se três pesos distintos: peso um para atividades de intensidade leve (devagar), peso três para atividades de intensidade moderada (rápida) e peso nove para atividades de intensidade vigorosa (muito rápida). Esta ponderação foi baseada em proposta similar de estudos que utilizaram o DAFA como instrumento de avaliação da atividade física de crianças e adolescentes (COSTA; ASSIS, 2011), e representa uma aproximação do custo metabólico

das atividades nas diferentes intensidades. Ao se computar os dados, pode-se alcançar um escore máximo de 143 pontos.

Para análise da distribuição dos dados coletados e de Kolmogorov-Smirnov. Para as comparações entre os diferentes grupos etários, foi empregada análise a Anova, seguida pelo teste post hoc de Tukey, quando $p < 0,05$. As informações foram processadas no pacote computacional Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) - IBM versão 20.

Resultados e Discussão

Neste tópico serão apresentados os resultados e as discussões, comparando-se inicialmente na figura 1 o peso, IMC e o %G entre escolares matriculados do 2º ao 7º de uma escola pública da cidade de Poços de Caldas - MG. Na figura 2 são apresentadas as comparações o número total de passos dados durante uma aula de Educação Física e o Nível de Atividade Física (NAF) da referida amostra.

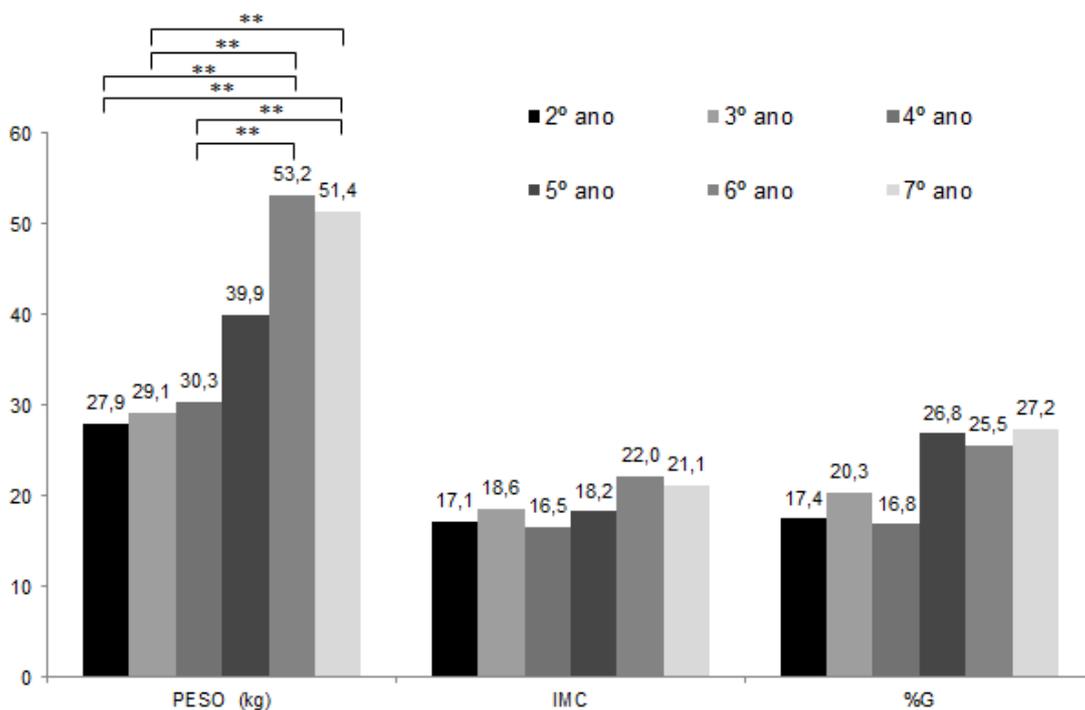


Figura 1. Comparação entre o peso corporal, o IMC e o %G entre escolares matriculados do 2º ao 7º de uma escola pública da cidade de Poços de Caldas - MG

Legenda: IMC=índice de massa corporal; %G=percentual de gordura; **= $p < 0,01$

Na figura 1 é possível identificar que o peso corporal é significativamente superior no grupo de alunos matriculados no 6º e no 7º ano, quando comparado com os alunos do 4º, 3º e 2º ano ($p < 0,01$).

Observando-se a figura 1 verifica-se ainda, que os grupos de estudantes matriculados nos anos finais apresentaram os maiores valores de IMC e %G do que aqueles matriculados nos anos iniciais.

Segundo a tabela adaptada dos valores críticos do IMC propostos pelo ITOF (COLE et al., 2007 apud MACHADO, 2010) a média do IMC dos escolares do 2º,4º,5º e 7º anos descritos na figura 1 deste trabalho estão classificadas na categoria “eutróficos”. Já os alunos do 3º e 6º anos também representados na mesma figura estão classificados na categoria “sobrepeso”.

De acordo com a tabela de Deurenberg et al. (1990 apud FERNANDES FILHO, 2003), o %G dos estudantes dos 2º, 3º e 4º ano estão dentro do proposto pela literatura para níveis “normais e adequados”, já os estudantes do 5º, 6º e 7º ano foram classificados como “moderado/alto”.

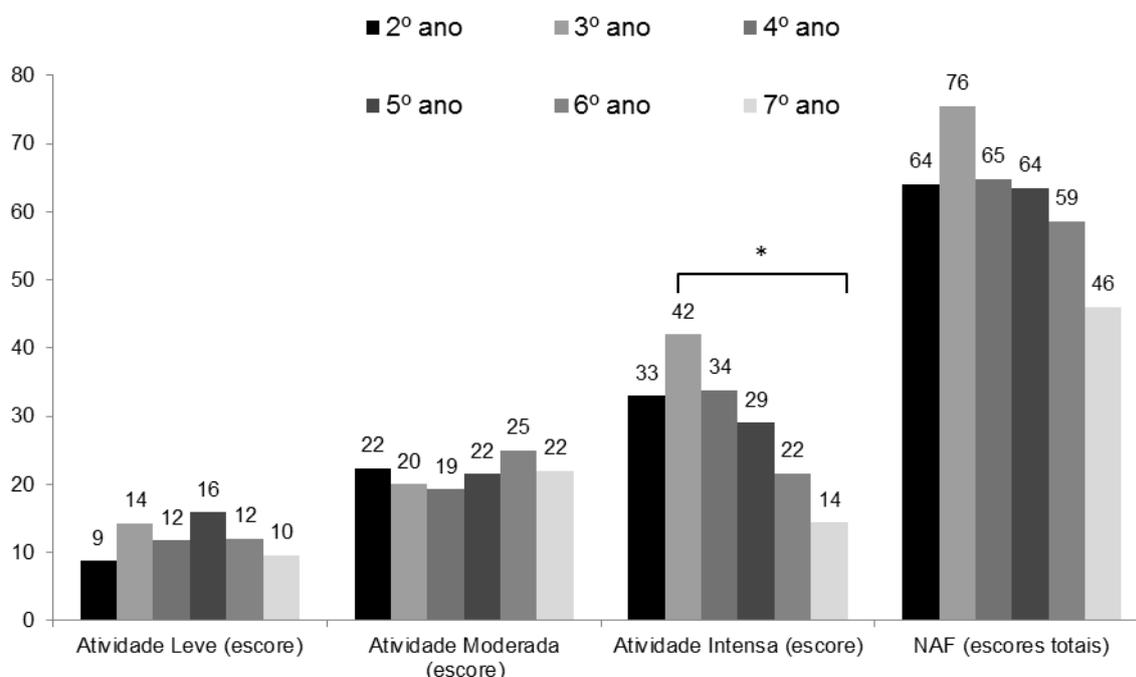


Figura 2. Atividade física leve, moderada, intensa e o nível de atividade física total entre escolares matriculados do 2º ao 7º de uma escola pública da cidade de Poços de Caldas/MG.

Legenda: NAF=nível de atividade física total; *=p<0,05; **=p<0,01

Em relação ao nível de atividade física, na figura 2, é possível identificar diferenças significativas apenas nos escores relacionados à atividade intensa, sendo que os alunos do 3º ano apresentaram escores significativamente superiores aos alunos do 7º ano.

Ainda, na figura 2, vale destacar, que os escores da atividade física intensa decrescem a partir do 3º ano até o 7º ano, o mesmo ocorre em relação ao nível de atividade física geral.

Pesquisas apontam em alguns países, inclusive o Brasil, nota-se um aumento na prevalência da obesidade devido a mudanças no estilo de vida, onde aumenta-se o tempo na frente da televisão, na utilização de eletroeletrônicos e também por encontrar maior dificuldade em até mesmo brincar na rua pela falta de segurança (MELLO; LUFT; MEYER, 2004)

Alves et al. (2010), fez um comparativo entre o nível de atividade física e o desenvolvimento motor. Os resultados apontaram que 65,9% de escolares eram sedentários, 14,6% encontram-se no estágio inicial, 24,4% no elementar e 26,9% no maduro, demonstrando uma tendência aos indivíduos com mais idade serem mais sedentários.

Analisando as figuras 1 e 2 pode-se verificar que os estudantes dos anos iniciais apresentam valores inferiores de peso corporal, IMC e %G quando comparados aos grupos de escolares matriculados nos anos finais do ensino fundamental. Estes últimos são os que apresentam os menores valores para os escores relacionados à atividade física intensa e o nível de atividade física geral.

Cavill et al. (2001) afirmam que atividade física pode ter muitos benefícios na saúde e bem estar de jovens (5 a 18 anos), entre alguns benefícios podemos citar: redução de fatores de riscos, de doenças crônicas, redução do excesso de peso e obesidade, ajuda no desenvolvimento social e moral.

Conclusões

De acordo com a coleta de dados, podemos afirmar, que os estudantes dos anos finais apresentam um maior valor para o IMC e %G e um menor nível de atividade física geral. O presente trabalho também salienta a importância de trabalhos mais aprofundados relacionados ao tema em questão.

Referências Bibliográficas

ROCHA, Ana Paula De Almeida Santos. **Relação entre a prática de atividade física regular e a composição corporal.** Disponível em: <http://www.essex.ensino.eb.br/doc/PDF/PCC_2008_CFO_PDF/CD11%201%BA%20Ten%20A1%20ANA%20PAULA%20DE%20ALMEIDA%20SANTOS%20ROCHA.pdf>. Acesso em: 05 jul. 2012.

TOIGO, Adriana Marques. **Níveis de atividade física na educação física escolar e durante o tempo livre em crianças e adolescentes.** Disponível em: <<http://www3.mackenzie.com.br/editora/index.php/remef/article/view/1282/986>>. Acesso em: 10 jul. 2012.

RIBEIRO, Julio Cesar et al. **“Gordinhos”, “gordinhas” e o papel da educação física escolar.** Disponível em: <<http://editora.unoesc.edu.br/index.php/coloquiointernacional/article/view/1251/614>>. Acesso em: 06 jul. 2012.

MACHADO, A. F. **Manual de avaliação física.** Barra Funda: Ícone, 2010. 272 p.

PEREIRA, Sandra Susana Martins. **Actividade física em crianças e jovens de v. n. de famalicão: agregação familiar e influência do estatuto socioeconómico.** Disponível em: <http://repositorio.utad.pt/bitstream/10348/317/1/msc_ssmperreira.pdf>. Acesso em: 08 jul. 2012.

ALVES, Josiele Vanessa et al. **Padrão motor do salto horizontal de crianças de 7 a 12 anos, considerando sexo, nível de atividade física e estado nutricional.** Disponível em: <<http://periodicos.uem.br/ojs/index.php/RevEducFis/article/viewFile/6971/5704>>. Acesso em: 08 jul. 2012.

MORAES, Bianca Braga De. **A educação física escolar: em busca do desenvolvimento motor.** Disponível em: <http://www.nautico.edu.br/fcnm/producao_cientifica_arquivos/tcc/edu/2.pdf>. Acesso em: 08 jul. 2012.

TOURINHO FILHO, Hugo; TOURINHO, Lilian Simone Pereira Ribeiro. **Crianças, adolescentes e atividade física: aspectos maturacionais e funcionais.** Disponível em: <<http://www.edulife.com.br/dados%5CArtigos%5CEducacao%20Fisica%5CEducacao%20Fisica%20Escolar%5CCrianças,%20adolescentes%20e%20atividade%20fisica.pdf>>. Acesso em: 07 jul. 2012.

COSTA, Rosa Clara Suemi da et al. **Atividade física habitual de crianças e adolescentes mensurada por pedômetro e sua relação com índices.** Disponível em: <<http://bases.bireme.br/cgi-bin/wxislind.exe/iah/online/?IsisScript=iah/iah.xis&src=google&base=LILACS&lang=p&nextAction=lnk&exprSearch=574544&indexSearch=ID>>. Acesso em: 05 jul. 2012.