

AVALIAÇÃO DO PESO CORPORAL E ÍNDICE DE MASSA CORPORAL EM CRIANÇAS COM SOBREPESO DURANTE UMA METODOLOGIA COM AULAS DE JUMP KIDS

Alessandra R. CASAGRANDE¹; Renato A. SOUZA²; Elisangela SILVA²; Wagner Z. FREITAS²; Fabiano F. SILVA²

RESUMO

O objetivo deste estudo foi analisar o comportamento das variáveis peso corporal (PC) e índice de massa corporal (IMC) durante uma metodologia de aulas envolvendo a modalidade jump kids (JK), em crianças com sobrepeso do gênero feminino. Participaram do estudo 17 alunas não praticantes de JK ($9,8 \pm 1,8$ anos, $55,2 \pm 14,5$ kg, $1,40 \pm 0,1$ m), submetidas a 12 semanas de treinamento, com 3 aulas semanais, com duração de 45 minutos. Foi observado diferença significativa ($P < 0,05$) das variáveis estudadas entre os períodos pré e pós do referido estudo. Concluímos que o protocolo de treinamento com JK mostrou-se capaz de reduzir o PC e o IMC indicando que essa ferramenta pode ser usada para diminuir o sobrepeso de crianças.

INTRODUÇÃO

Atualmente o mundo tem visto uma notável elevação no número de crianças e adolescentes com obesidade (LÓPES, ROSALES, 2014). De acordo com a Organização Mundial de Saúde (2014) a obesidade infantil deve ser considerada pandêmica e um dos mais sérios desafios para saúde pública do século vinte um. Dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (2014) mostram que o problema é global, e que em todas as regiões do país, em todas as faixas etárias e em todas as faixas de renda aumentou contínua e substancialmente o percentual de

¹ Graduanda do curso superior de Educação Física do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Sul de Minas Gerais – Câmpus Muzambinho. Muzambinho /MG, email: alessandra.casagrande@yahoo.com.br

² Docente do curso superior de Educação Física do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Sul de Minas Gerais – Câmpus Muzambinho. Muzambinho /MG, email: tatosouza2004@yahoo.com.br; prof.elisangelasilva@gmail.com; wagnerzf@yahoo.com.br; professor.fabiano@yahoo.com.br

pessoas com excesso de peso. No Brasil, cerca de 30% das crianças estão acima do peso ou obesas.

Apesar das causas de obesidade e sobrepeso em crianças serem de etiologia multifatorial, as consequências clínicas também mostram repercussões psicológicas danosas, principalmente nesse estágio da vida (MARTIN et al., 2014). A modernidade, os grandes avanços tecnológicos que nos proporcionam inúmeras facilidades e comodidades aparecem como grandes vilões desse processo. Ainda que a prevenção se mostre o mais efetivo caminho para combater a obesidade, o tratamento inclui a mesma intervenção estratégica, ou seja, mudança no estilo de vida (MARTIN et al., 2014). Pensando nisso, observa-se uma necessidade de se introduzir, desde a mais tenra infância, a prática de atividades físicas que venham a minimizar os problemas de excesso de peso.

Muniz (2011) indica um programa denominado como jump kids (JK), que consiste em aulas com objetivo físico, psicomotor, afetivo, social e cognitivo para o crescimento e desenvolvimento integral de todas as crianças. A grande diferença das aulas convencionais de *jump* é que nas aulas de JK se trabalha com materiais alternativos, como bola, bambolês, dentre outros. As músicas nas aulas de JK são sugeridas pelos próprios alunos. Em cada aula, é possível se ter uma dinâmica diferente e divertida que busca o envolvimento das crianças gerando o grande interesse pelas aulas. Evidencia o autor que, o JK é um dos programas de treinamento mais ricos e completos, pois além dos benefícios para prevenir o excesso de peso corporal, o grau de alegria, a satisfação, o entusiasmo e a ludicidade nas aulas são sensacionais. As crianças, fazem atividade física brincando, trabalham aspectos educacionais, lateralidade, ritmo, musicalidade, imagem corporal e equilíbrio (MUNIZ, 2011). Dessa forma, o JK apresenta um papel lúdico de transformar atividades essenciais para perda de peso em exercícios alegres e gostosos de executar.

Diante do exposto, o propósito do presente estudo foi analisar o comportamento das variáveis peso corporal (PC) e índice de massa corporal (IMC) durante uma metodologia de aulas envolvendo a modalidade JK, ao longo de 12 semanas de treinamento (efeito crônico) em crianças com sobrepeso do gênero feminino.

MATERIAL E MÉTODOS

Foi selecionada de forma randômica, uma amostra de conveniência constituída por 17 crianças do gênero feminino ($9,8 \pm 1,8$ anos, $55,2 \pm 14,5$ kg, 140 ± 10 cm), não praticantes de JK. A amostra foi classificada como crianças com sobrepeso baseado no cálculo de índice de massa corporal, estabelecido pela razão peso (kg) /estatura²(m). Viunisk (2001) estabelece que para este tipo de amostra, valores acima de $19,9 \text{ kg/m}^2$ são considerados como sobrepeso corporal.

Os critérios de inclusão consistiram na apresentação de exame médico em que assegurasse condições para a prática de atividade física. Além disso, todos os procedimentos experimentais adotados atendiam aos preceitos da Lei 196/96 do Conselho Nacional de Saúde, a qual estabelece as diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisa envolvendo seres humanos. Todos os responsáveis por cada participante leram e assinaram um termo de consentimento. O presente estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética e Pesquisa do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Sudeste de Minas Gerais (Protocolo n. 566.428).

O estudo teve como primeira etapa a coleta dos dados antropométricos. Para mensurar o peso corporal, utilizou-se uma balança calibrada em gramas, colocando a participante ao centro, usando roupas leves e sem calçado. A estatura foi medida por um estadiômetro calibrado em centímetros, usando os mesmo princípios.

Na segunda etapa do estudo foi utilizada uma intervenção, com 3 aulas semanais, com duração de 45 minutos cada aula num período de 12 semanas. Cada aula era composta por movimentos coreografados de acordo com o batimento da música, sofrendo variações durante suas partes (aquecimento, parte principal e relaxamento) com as mini-camas elásticas dispostas em círculo. O estágio da intervenção foi desenvolvido com músicas de 135 a 145 bpm. A velocidade das músicas para as aulas de *jump* está entre 135-145 bpm, com considerações para amplitudes de movimento e variação de tempo, com muitas opções para iniciantes e mesmo para aqueles com mais baixos níveis de aptidão (GUISELINI, 2007).

Após o prazo estipulado de 12 semanas, foi feita uma nova coleta de dados para verificar o efeito da intervenção realizada sobre as variáveis estudadas. Vale ressaltar que durante a pesquisa não foi oferecida nenhuma orientação alimentar à nenhuma das participantes, bem como aos seus responsáveis.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A Figura 1 apresenta as respectivas médias e desvios padrões das variáveis estudadas. Foi observada uma redução de 6,63% no PC e 9,3% no IMC, de maneira significativa ($P < 0,05$).

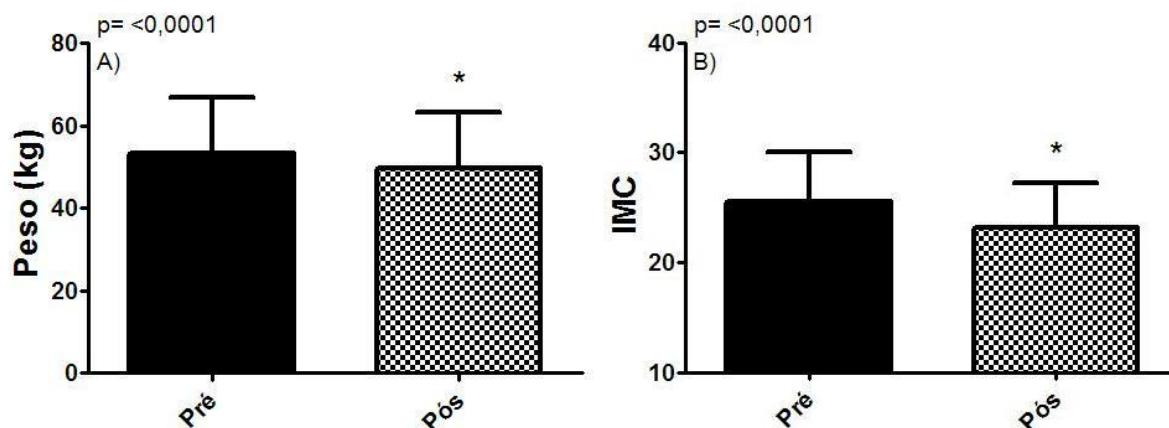


Figura 1. Dados relacionados às variáveis peso corporal (A) e índice de massa corporal (B) nas duas etapas do estudo (n=17). O teste T de Student para amostras pareadas revelou que a análise da comparação entre as etapas foi significativa ($P < 0,05$).

A prática do JK consiste em aulas diferenciadas que visam o desenvolvimento integral de todas as crianças em seus aspectos físico, psicomotor, afetivo, social e cognitivo (MUNIZ, 2011). O criador do programa indica o JK pode ser uma ferramenta capaz de promover qualidade de vida e saúde para crianças através de uma atividade lúdica e ressalta que motivar a criança a sair da inércia é primordial. Nesse sentido, o propósito do presente estudo foi analisar o comportamento das variáveis PC e IMC durante uma metodologia de aulas envolvendo a modalidade JK, durante 12 semanas de treinamento em crianças com sobrepeso do gênero feminino. Nossos resultados mostraram uma redução do PC e do IMC, de maneira significativa ($P < 0,05$).

Nossos resultados corroboram com as informações de Casagrande e Silva (2013), que realizaram um estudo com 17 crianças com sobrepeso do gênero feminino não praticantes de JK, submetidas a 12 semanas de treinamento, com 3 aulas semanais de duração de 45 minutos. O objetivo do trabalho foi analisar o comportamento das variáveis percentual de gordura corporal (GC) e percentual de

massa magra (MM) durante uma metodologia de aulas envolvendo a modalidade JK e os resultados mostraram uma redução significativa das variáveis estudadas.

Durante a revisão bibliográfica do presente estudo, verificamos que trabalhos de intervenção, apresentam resultados interessantes quando o tempo está estipulado em torno de 12 semanas de treinamento (ALONSO et al., 2007; CASAGRANDE, SILVA, 2013; POETA et al., 2013). Alonso et al (2007) realizou um estudo com aulas de *jump* com duração de 16 semanas para avaliar a composição corporal (GC, PC, IMC, circunferência de cintura e quadril e suas relações) de 40 mulheres entre 19 e 28 anos de idade. Os resultados apontaram de forma significativa, melhoria em todas as variáveis. Outro estudo feito por Poeta et al (2013), onde o objetivo era verificar os efeitos de um programa de intervenção de 12 semanas com exercício físico, atividades recreativas e orientação nutricional na qualidade de vida relacionada à saúde de crianças obesas, os resultados apontam para os múltiplos benefícios de um programa de intervenção com exercício físico e orientação nutricional, além do tratamento convencional para crianças obesas.

Apesar do programa de JK parecer eficiente no combate ao sobrepeso infantil, novos estudos devem ser conduzidos a fim de melhor esclarecer os possíveis benefícios da atividade, bem como suas limitações.

CONCLUSÕES

Diante do exposto, nossos resultados permitem inferir que o JK pode ser considerado uma atividade física capaz de promover efeitos positivos na redução do PC e no IMC da população estudada.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALONSO, P.T.; ANJOS, T.C.; LEITE, J.P.; GONÇALVES, A.; PADOVANI, C.R. Composição corporal em mulheres jovens em treinamento em mini-trampolim em solo e em água com 16 semanas de duração. **Arquivos em Movimento**, v. 3, n. 1, p. 39-50, 2007.

CASAGRANDE, Alessandra R; SILVA, Fabiano F. **Avaliação da composição corporal em crianças com sobrepeso durante uma metodologia com aulas de jump kids**. Trabalho de conclusão de curso apresentado ao curso de Bacharelado

em Educação Física, do Instituto Federal de Educação Ciência e Tecnologia do Sul de Minas Gerais – Câmpus Muzambinho, 2014.

GUISELINI, M. **Exercícios aeróbicos: teoria e pratica no treinamento personalizado e em grupos**. São Paulo: Phorte, 2007. 376p.

IBGE; **Segundo IBGE, obesidade no Brasil aumenta e pode ultrapassar EUA**. Disponível em: <http://www.diariodafranca.com.br/conteudo/noticia.php?noticia=29908&categoria=10> (Acesso em 01 de julho de 2014).

LÓPEZ, H.E.F.; ROSALES, M.R. Focus of childhood obesity from pediatrics. **Revista Médica del Instituto Mexicano del Seguro Social**, v. 52, p. 116-119, 2014.

MARTIN A.; SAUNDERS D.H.; SHENKIN S.D.; SPROULE, J. Lifestyle intervention for improving school achievement in overweight or obese children and adolescents. **Cochrane Database of Systematic Reviews**, v. 14, n. 3, 2014.

MUNIZ, Diogo Dias De Paula. **Jump mix uma aula para todos**. Rio de Janeiro:, Editora e Gráfica Virtual Mega, 2011. 15p.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE OMS; **Childhood overweight and obesity on the rise**. Diponível em: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood/en/>. (Acesso em 02 de abril de 2014).

POETA, L.S; DUARTE, M.F.S; GIULIANO, I.C.B; MOTAD, J. Intervenção interdisciplinar em crianças obesas e o impacto na saúde e qualidade de vida. **Jornal da pediatria**, v. 89, n. 5, 2013.

VIUNISKI, N. Pontos de corte de IMC para sobrepeso e obesidade em crianças e adolescentes. **Revista Abeso**, n. 3, 2001.