

NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E ESTADO NUTRICIONAL DE ESCOLARES DE 12 A 14 ANOS PARTICIPANTES DO PROJETO PIBID

Orientador: PEDROZO, Sandro Claro

Pesquisadora: DAMO, Maria Lucia

Curso: Educação Física

Área do conhecimento: Área das Ciências da Vida

A prática regular de atividades físicas pode proporcionar benefícios físicos e mentais, tanto imediatos quanto futuros em crianças e adolescentes. Supostamente, por outro lado, a inatividade física é um fator crucial no acúmulo excessivo de gordura corporal. A adolescência é uma fase decisiva para se adotar os principais hábitos alimentares e de estilo de vida, os quais supostamente poderão permanecer na idade adulta. No presente estudo teve-se como objetivo comparar o nível de atividade física e estado nutricional de escolares do ensino fundamental, participantes do projeto PIBID, matriculados regularmente em uma escola da rede estadual de Xanxerê, SC. A amostra foi composta por 56 escolares do ensino fundamental de 12 a 14 anos, sendo 29 do gênero masculino e 27 do gênero feminino. O estudo caracterizou-se como descritivo de campo, do tipo correlacional, de natureza quantitativa. Os instrumentos utilizados para a coleta de dados foram o Índice de Massa Corporal (IMC) (determinado pelo peso e estatura) para identificar o estado nutricional e o Questionário internacional de atividade física (IPAQ Versão Curta) para determinar o nível de atividade física dos adolescentes. Os resultados mostraram, em relação ao estado nutricional, que a maior parte dos alunos pesquisados (58,9%) se apresentava com o peso adequado de acordo a idade, porém observou-se um elevado número de escolares com taxas de sobrepeso (28,6%) e um considerável número de escolares com obesidade (7,1%) e baixo peso (5,4%). Em relação ao nível de atividade física, pôde-se perceber que a maior parte dos alunos se encontra ativa fisicamente (76%); o gênero masculino (71%) se sobressai em relação ao gênero feminino (67%). No que se refere à correlação entre o estado nutricional e o nível de atividade física, foi constatada uma correlação negativa fraca ($r = -0,034$). Assim, concluiu-se que, mesmo a maioria dos alunos sendo considerada fisicamente ativa, um número substancial desses alunos apresenta um estado nutricional acima do normal, o que representa uma fraca relação entre ambas as variáveis, pois a atividade física é apenas um dos fatores interligados ao controle do estado nutricional. Sugere-se que outros estudos sejam realizados com essas temáticas visando à detecção de outros fatores que podem estar associados ao sobrepeso e à obesidade de adolescentes.

Palavras-chave: Estado nutricional. Nível de atividade física. Adolescentes.

damo.marialucia1@gmail.com