

PROPOSTA DIDÁTICO-METODOLÓGICA VOLTADA PARA A EDUCAÇÃO EM SAÚDE:
INTRODUZINDO CONCEITOS E PRÁTICAS RELACIONADAS AO ÍNDICE DE MASSA CORPORAL
DE CRIANÇAS E PRÉ-ADOLESCENTES

Orientadora: RIBEIRO, Andréa Jaqueline Prates

Pesquisadores: CONTE, Maicon Joel

SCHUERZ, Paloma

WILHELMS, Tatiana

Curso: Educação Física

Área do conhecimento: Área das Ciências da Vida

O objetivo com o presente estudo foi conhecer a classificação do Índice de Massa Corporal (IMC) de crianças e pré-adolescentes de uma escola municipal de São José do Cedro, SC. O estudo foi realizado a partir de um exercício de pesquisa na disciplina de Medidas e Avaliação em Atividade Física e da prática ocorrida no Estágio Curricular Multidisciplinar I do Curso de Educação Física da Unoesc de São Miguel d'Oeste. A amostra contou com 53 crianças e pré-adolescentes, de ambos os gêneros, do 6º e 8º anos do Ensino Fundamental, regularmente matriculados em uma escola. Para o IMC, foram realizadas as medidas de peso e estatura e seu respectivo cálculo. A partir dos resultados das avaliações, foram implementadas estratégias de intervenção, que constaram de: duas horas/aula expositivas dialogadas, oito horas/aula práticas sobre atividades aeróbias, anaeróbias e gasto calórico e duas horas/aula de palestra sobre nutrição com profissional formado na área, sendo explicado sobre benefícios de alimentos naturais e malefícios dos alimentos industrializados. A devolutiva dos resultados ocorreu de forma individualizada, sendo os alunos orientados de acordo com os resultados das avaliações de cada um. Também foram realizados diversos tipos de exercícios nas aulas de Educação Física para conscientizar os alunos, e também seus familiares, sobre a importância da prática regular de exercícios físicos e de uma boa alimentação. Os dados foram analisados a partir da estatística descritiva (média e desvio padrão). Verificou-se que tanto meninos quanto meninas estão em sua maioria de acordo com o IMC recomendado para a idade. Houve apenas dois casos de obesidade (um de cada gênero) e seis alunos (três meninos e três meninas) com excesso de peso. Conclui-se que os estudantes se encontram em sua maioria com IMC normal e que as aulas de Educação Física se constituem como um ótimo espaço para trabalhar questões relacionadas à saúde, focando em melhorar o estilo de vida e na importância de se realizarem atividades físicas, incentivando, dessa forma, os alunos para que incorporem essas informações em seu cotidiano. É fundamental tratar desse tema na escola, na família e na sociedade, as quais, em conjunto, podem melhorar não somente a alimentação, mas o estilo de vida como um todo.

Palavras-chave: Índice de Massa Corporal. Crianças. Pré-adolescentes. Saúde.

andrea.ribeiro@unoesc.edu.br

maiconcj_@live.com

palomaschuerz@hotmail.com

tatizinhakw@hotmail.com