

LIGA DE ENSINO DO RIO GRANDE DO NORTE
CENTRO UNIVERSITÁRIO DO RIO GRANDE DO NORTE
CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA

JAQUELINE COSME DO NASCIMENTO

**FATORES INTERVENIENTES DA OBESIDADE EM ESCOLARES E AS AULAS
DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

NATAL/RN
2012

JAQUELINE COSME DO NASCIMENTO

**FATORES INTERVENIENTES DA OBESIDADE EM ESCOLARES E AS AULAS
DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentada ao Curso de Licenciatura em
Educação Física do Centro Universitário do
Rio Grande do Norte como parte dos
requisitos necessários à obtenção do título
de Licenciado em Educação Física.

Orientador: Prof. Fábio Romano Freire.

NATAL/RN
2012

JAQUELINE COSME DO NASCIMENTO

**FATORES INTERVENIENTES DA OBESIDADE EM ESCOLARES E AS AULAS
DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

Trabalho de conclusão de curso apresentado
ao curso de Educação Física- Licenciatura
do Centro Universitário do Rio Grande do
Norte - UNI-RN, como requisito final para
obtenção do título de licenciado em
Educação Física

Aprovado em: ____/____/____

BANCA EXAMINADORA

Aprovado por:

Prof. Fábio Romano Freire

Prof.

Prof

Dedico este trabalho a minha mãe que me ensinou a ter fé e acreditar mesmo nos momentos mais difíceis, sendo honesta e integra sempre respeitando o próximo

AGRADECIMENTO

Agradeço a Deus em primeiro lugar por ter me dado a oportunidade de voltar ao mundo para evoluir, a minha família em particular Francinete (mãe), Joana (irmã), Janaina (irmã) que me entenderam em todos os momentos sempre com palavras de força e que vai dar tudo certo.

Agradeço em particular a Sônia que sempre me dando apoio, uma amiga irmã, em todo o momento nunca disse um não, a todo o momento a disposição pra ajudar no que fosse preciso, pois o preço é alto por nossas escolhas e é de extrema importância ter alguém para nos apoiar.

Agradeço também a todas as amigadas conquistadas durante este período de curso, amigos que vou levar pra vida inteira e pode ter certeza estarei sempre à disposição para o que for preciso.

“E Lóri continuou na sua busca do mundo ...E de repente viu os nabos. Via tudo até encher-se de plenitude de visão e do manuseio das frutas da terra. Cada fruta era insólita, apesar de ser familiar e sua. A maioria tinha um exterior que era para ser visto e reconhecido. O que encantava Lóri. Às vezes comparava-se às frutas, e desprezando sua aparência externa, ela se comia internamente, cheia de sumo vivo que era. Ela estava procurando sair da dor, como se procurasse sair de uma realidade outra que durara sua vida até então. Mas sua busca não era fácil. Sua dificuldade era ser o que ela era,o que de repente se transformava numa dificuldade intransponível”.

(Clarice Lispector)

RESUMO

Esta investigação teve por objetivo identificar o excesso de peso em alunos de uma escola estadual matriculados no ensino médio e analisar os fatores que interferem para os níveis de “IMC” encontrados. Esta se configura como uma pesquisa de campo, em que foram coletados dados antropométricos, os índices de massa corpórea, através de questionário e a relação entre peso e altura dos investigados. O embasamento teórico que oferecem sustentação ao trabalho Cuppari (2009) Fisberg (2005), “OMS”, (POF-2008 2009), Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) dentre outras fontes e artigos que são citados no desenvolvimento da investigação. Além das análises dos dados coletados verificamos a falta de orientação sobre alimentação adequada que seria oferecida pelo professor de educação física como também todos os professores que compõem o corpo docente que ministram aulas no currículo das séries investigadas na escola. Como resultados encontramos sobrepeso/obesidade em ambos os sexos e diferentes faixas etárias, no sexo feminino 62,5% e 37,5% no sexo masculino, encontramos uma alimentação inadequada baseada no questionário aplicado tendo como base na O.M.S. A escola é o local ideal para a transmissão dos conteúdos da Educação Física pela promoção da saúde, este estudo pretende identificar a obesidade entre os escolares e a intervenção do professor de Educação física na elaboração de planejamentos que venham a incentivar a mudança de hábitos promovendo atividades programadas com metas a serem alcançadas.

Palavras-Chave: Obesidade. Escolares. Educação Física.

ABSTRACT

This investigation aims to identify the excess weight in students in a Grade School in the state of Natal-Brazil. The study also aims to analyze the factors that interfere in the levels of body mass index. Thus, a field research was realized with the use of a questionnaire that was applied in order to collect the anthropometric data, body mass index data, relationship between height and weight of the subjects involved. The theoretical landmark involved Cuppari (2009) Fisberg (2005), World Health Organization, (POF-2008 2009), the Brazilian Institute of Geography and Statistics as well as cited articles. The research allowed to acknowledge that there is lack of orientation regarding food and feeding practices. It was seen that this role is performed by the physical education professor as well as others who work with school curricula. As for the results the research pointed out overweight in both sexes in different age groups, in females was of 62,5% and in males 37,5%. The questionnaire that was applied indicated a poor diet on behalf of students and based on the World Health Organization guidelines. The school is an ideal place for physical education content transmission and the promotion of health. This study aims to identify obesity issues amongst scholars and the intervention of the physical education teacher in the planning procedures. It is seen that this professional may encourage change in habits when promoting the planned activities and having specific goals in the area.

Keywords: Obesity. Scholars. Physical Education.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	9
2 OBESIDADE NA ADOLESCENCIA	12
2.1 NUTRIÇÃO X ADOLESCENCIA	13
3 MATERIAL E MÉTODO	14
4 RESULTADOS E DISCUSSÕES.....	16
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	23
REFERÊNCIAS	24
ANEXO A – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO.....	26
ANEXO A – TESTE: COMO ESTÁ A SUA ALIMENTAÇÃO?.....	27

1 INTRODUÇÃO

A obesidade é definida por uma doença multifatorial que ocorre através de combinações relacionadas a fatores genéticos, ambientais, fisiológicos, metabólicos e comportamentais os quais são associadas a esta condição. A mesma é classificada como doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) são responsáveis por 58,5% de todas as mortes ocorridas em todo mundo e por 45,9% da carga global de doenças, segundo dados da Organização Mundial de Saúde (OMS) Cuppari (2009, p. 71).

A obesidade também pode ser definida como uma enfermidade crônica, que se caracteriza pelo acúmulo excessivo de gordura corporal e que representa um comprometimento da saúde, está associada a outras condições, como dislipidemia, diabetes, hipertensão e hipertrofia ventricular esquerda, todos conhecidos como fatores de risco coronariano.

Em todo o mundo, a ingestão de gorduras totais devido ao baixo custo na maioria das vezes, produtos animais e açúcar têm aumentado, enquanto se observa um rápido e importante declínio na ingestão de cereais, frutas e hortaliças dentro da escola Cuppari (2009, p. 94). Embora a ocorrência de obesidade possa resultar de hábitos alimentares e estilo de vida, os quais podem influenciar diretamente a ocorrência de doenças, o excesso de peso e o sobrepeso merecem atenção especial, pois podem resultar da exposição acumulativa a determinadas condições ambientais, que precedem a obesidade. Novelli (2005, p. 75).

Segundo a Organização Mundial de Saúde, é importante desenvolver hábitos de alimentação saudável entre crianças e adolescentes em casa e na escola para sua manutenção na vida adulta e consequente redução de risco de doenças (CURRIE et al., 2008).

O papel da Escola é de grande importância na prevenção desta patologia integrando a obesidade nos programas curriculares, onde entra o comprometimento do professor de Educação Física colocando em prática esclarecimentos sobre os benefícios nas mudanças dos hábitos dos escolares em orientá-los a ingerir uma alimentação que não traga danos a sua saúde, e praticas regulares de atividades físicas no período escolar e principalmente quando não estiverem mais na escola, mantendo um estilo de vida saudável durante sua vida adulta (COELHO et al., 2008).

É recomendado que nesta faixa etária houvesse pelo menos uma hora de atividade física moderada a vigorosa diariamente, ou 300 minutos de atividade física acumulada por semana seja esporte, dança dentre outras (CURRIE et al., 2008). A Escola pública da cidade do Natal, na qual foi realizado o estagio obrigatório III no ensino médio me causou varias inquietações, como realizar atividades praticas? Como os escolares queimam as calorias ingeridas diariamente? Como anda o índice de sobrepeso/obesidade dos alunos? Pois a mesma não oferece estrutura física para que o profissional de Educação Física possa planejar uma prática nas aulas diárias e como consequência venha aprimorar as valências físicas dos mesmos contribuindo para um estilo de vida saudável, por esse motivo as aulas são realizadas dentro da sala de aula com o conteúdo teórico e não pratico. As minhas inquietações se deram também ao presenciar na hora do lanche uma grande quantidade de alunos não se servirem do lanche oferecido pela escola e sim preferem as guloseimas, ou seja, salgados, refrigerantes e bolos recheados que são vendidos dentro da própria escola com um baixo custo e sem nenhuma intervenção podem ser consumidos pelos mesmos.

Segundo Guedes e outros (2001) em Londrina, no Paraná, o tempo de dedicação à prática de esporte e exercício físico em escolares é em média 48 minutos por semana para as adolescentes e 3 horas e 20 minutos por semana para os do sexo masculino, pois os mesmos são mais ativos do que o sexo feminino. A escola é um importante espaço de difusão de informação para crianças e jovens sobre a importância da prática da atividade física para promoção de uma vida com mais saúde, desenvolvendo o interesse dos escolares pelas atividades, seja esporte, lutas, dança, atividade rítmicas e expressivas ou tantos outros assuntos que podem ser abordados nas aulas de educação física.

A Lei nº 9.394, de 20 de dezembro de 1996, conhecida como Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional, e que determina a obrigatoriedade da prática de aulas de educação física nas escolas. Em 2006, em um estudo de revisão de literatura sobre as intervenções em atividade física na América Latina, desenvolvido pelo Centro de Controle e Prevenção de Doenças (Centers for Disease Control and Prevention - CDC) dos Estados Unidos, o Ministério da Saúde e universidades americana e brasileira, recomendaram a aula de educação física, destacando-a como forte estratégia para aumentar a prática de atividade física em crianças e jovens (HOEHNER et al., 2008).

Os estudos nesta área mostram que a prática de atividade física mais frequente entre meninos é uma tendência mundial (HALLAL et al., 2006; GUEDES et al., 2001; CURRIE et al., 2008). O professor de Educação Física precisa estar preparado para enfrentar os problemas de estrutura física e a falta de material que habitualmente é encontrado nas Escolas Públicas do nosso País, não permitindo que seja um empecilho para a falta de um planejamento com objetivo dentro das aulas de Educação Física em proporcionar aos escolares o conhecimento sobre a importância do exercício físico de uma alimentação saudável durante a vida, desde a infância, adolescência e na fase adulta. Os adolescentes que praticam atividades físicas de forma regular têm maior capacidade física para suportar o stress das longas provas escolares, tais como os exames vestibulares, bem como têm seu estado de prontidão e de alerta mais apurados, o que pode facilitar melhores resultados no aprendizado escolar, além de melhorar a autoestima dos mesmos (ALVES, 2007).

2 OBESIDADE NA ADOLESCENCIA

Com o aumento da obesidade, a mesma vem alcançando proporções epidêmicas tanto em países desenvolvidos como em desenvolvimento independente do sexo e faixa etária , recentemente estudiosos tem chamado a atenção para o aumento da prevalência da obesidade na infância e adolescência decorrente do aumento das comorbidades associadas a doenças como a hipertensão arterial e diabetes do tipo 2 Tassitano (2009) . Com o aumento da obesidade na infância a uma probabilidade maior de perdurar na adolescência e na fase adulta, segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, POF 2008-2009) a prevalência do excesso de peso em adolescentes oscilou nos dois sexos de 16% a 19% nas regiões norte e nordeste cerca de cinco vezes a prevalência do deficit do peso. No período da infância e adolescência ocorrem variações da composição corporal , sabe-se que o crescimento é um processo dinâmico e de grande complexidade onde o mesmo é regulado por vários fatores como os ambientais, genéticos , alimentação e o balanço hormonal Fisberg (2005).

Para Fisberg (2005) durante o crescimento e desenvolvimento do individuo a composição corporal seja de massa gorda ou massa magra sofrem alterações fisiologicamente consideráveis, baseado nesse fato o professor de Educação Física precisa conhecer e entender como esse processo ocorre para daí planejar e criar estratégias dentro das aulas para acompanhar corretamente os escolares respeitando as mudanças ocorridas durante o período de crescimento e desenvolvimento dos mesmos.

“A persistência da obesidade na adolescencia agrava e perpetua no adulto os problemas iniciados na criança, além de acelerar o desenvolvimento de problemas mecânicos, metabólicos e inflamatórios.” (CARDOSO, p. 45 2006)

2.1 NUTRIÇÃO X ADOLESCENCIA

Durante a adolescência ocorre um aumento no ganho da autonomia da tomada de decisão sobre que praticas a serem seguidas para o estilo de vida isso e preocupante já que os mesmos ficam expostos a varias opções pra que tipo de vida os mesmos devam, seguir baseado em uma alimentação inadequada, álcool, fumo dentre outras Souza et al. (2011).

Em Souza et al. (2011) estudos nacionais e internacionais falam sobre o comportamento inadequado dos adolescentes referente a escolha do estilo de vida com o baixo consumo de frutas , verdura, inatividade física com isso aumenta o consumo de frituras, refrigerantes, sucos industrializados dentre outros. Esse comportamento esta diretamente associado ao aparecimento de doenças crônicas não transmissíveis (DCT) onde o mesmo afirma que o aparecimento das (DCT) esta aumentando no publico jovem. A mídia tem influenciado de forma considerável nas opções alimentares dos adolescentes de forma que os mesmos prefiram comer um sanduiche com batata frita e refrigerante que passa nas propagandas de televisão , que para os mesmos significa estatus ou seja “estou na moda” posso comprar o produto que a televisão mostra. Por terem autonomia muitas vezes não aceitam comer alimentos que sua mãe por exemplo diz ser saudável ou alimentos servidos na escola que sempre tem um profissional qualificado para preparar o cardápio.

Palma (2009) observa também a mudança nos hábitos alimentares e que essa transição causa um aumento nos indices de obesidade, onde

O mesmo diz que e reflexo da globalização com o aumento das redes que oferecem uma alimentação rápida como exemplo dos fast-food, que se localizam em pontos estratégicos da cidade tornando-se uma necessidade para o adolescente frequenta-las por fazer parte do lazer e socialização pois vao para se encontrar com os amigos dai consomen em excesso produtos ricos em gorduras e açucares e mostra também que adolescente tem o habito de deixar de fazer refeições , principalmente o desejum. A escola apresenta um espaço privilegiado para o desenvolvimento de ações que provem aos escolares opções saudáveis que sejam prazerosas como a pratica diária nas aulas de Educação Física junto com uma alimentação saudável os mesmos terem uma melhor qualidade de vida no período escolar e na sua vida adulta.

3 MATERIAL E MÉTODOS

Este estudo possui delineamento transversal no qual foi realizado no mês de outubro de 2012, na Escola Winston Churchill localizada na cidade do Natal Rio grande do Norte com 158 escolares matriculados no ensino médio na faixa etária de 15 a 19 anos sendo 88 do sexo feminino e 70 do sexo masculino visando um diagnóstico precoce de sobrepeso e obesidade nos adolescentes matriculados nesta escola.

A fim de preservar os aspectos éticos, os pais ou responsáveis assinaram um formulário de consentimento informado, autorizando a participação do aluno, e o projeto da pesquisa foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da UNI-RN (GUEDES et al., 2001).

Foram coletadas medidas antropométricas (peso e altura) para o cálculo do índice de massa corporal. O $IMC = \text{peso(kg)} / \text{estatura(m)}^2$ segundo o Ministério da saúde do Brasil possivelmente seja o indicador antropométrico mais utilizado em estudos sobre a prevalência de sobrepeso/obesidade na infância e adolescência os custos são baixos, o ambiente onde é realizada a coleta não é necessário altos investimentos (Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde, 2010, p. 65).

Foi aplicado um questionário com objetivo de avaliar os hábitos alimentares dos escolares. O mesmo foi baseado no “guia alimentar de bolso” e os “dez passos para uma alimentação saudável” do Ministério da Saúde, que pode ajudar a refletir e modificar os hábitos alimentares. Na pergunta nove (9), foi considerada a refeição do café da manhã, pois segundo o Ministério da Saúde é a principal refeição e a coleta foi realizada no turno citado.

As medidas foram coletadas junto com o questionário dentro da sala de aula com o auxílio da professora de Educação Física da escola a qual foi orientadora do estágio supervisionado III, onde os materiais utilizados foram uma trena da marca Tramontina presa na parede com o auxílio de uma fita adesiva da marca 3m e uma balança digital da marca personal scale com capacidade de 0 a 150 kg, sempre com os mesmos equipamentos, rotineiramente calibrados. Todas as medidas antropométricas foram coletadas segundo (MACGEE, 2000, p. 259).

Para a coleta da estatura corporal foi utilizado o procedimento que o avaliado deve estar na posição ortostática (em pé), com os pés unidos.

A cabeça deve estar orientada no plano de Frankfurt, paralela ao solo exigindo que o avaliado estivesse descalço. A medida é feita com o avaliado em apneia inspiratória (FONTOURA et al., 2009, p.227-229).

Para a coleta do peso corporal, o avaliado deve se posicionar em pé sobre o centro da plataforma da balança ereto com o olhar num ponto fixo a sua frente com a balança posicionada em um local plano e exigindo que o avaliado estivesse descalço.

Para responder ao questionário foi necessário apenas o uso de uma caneta sem uma cor específica com a presença do professor na sala para o esclarecimento de dúvidas que surgir-se durante o preenchimento do mesmo. A Estatística utilizada foi a descritiva exploratória e as tabelas de contingências e representação gráfica de acordo com os resultados apresentados. Este estudo segue as normas éticas vigentes no Brasil.

4 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Apresenta-se aqui, a análise dos dados referente aos fatores intervenientes da obesidade em escolares nas aulas de educação física do ensino médio, em que, foram avaliados um total de 158 escolares (100% da amostra), 70 (44%) eram do sexo masculino e 88 (55,7%) do sexo feminino, com a faixa etária entre 15 a 19 anos.

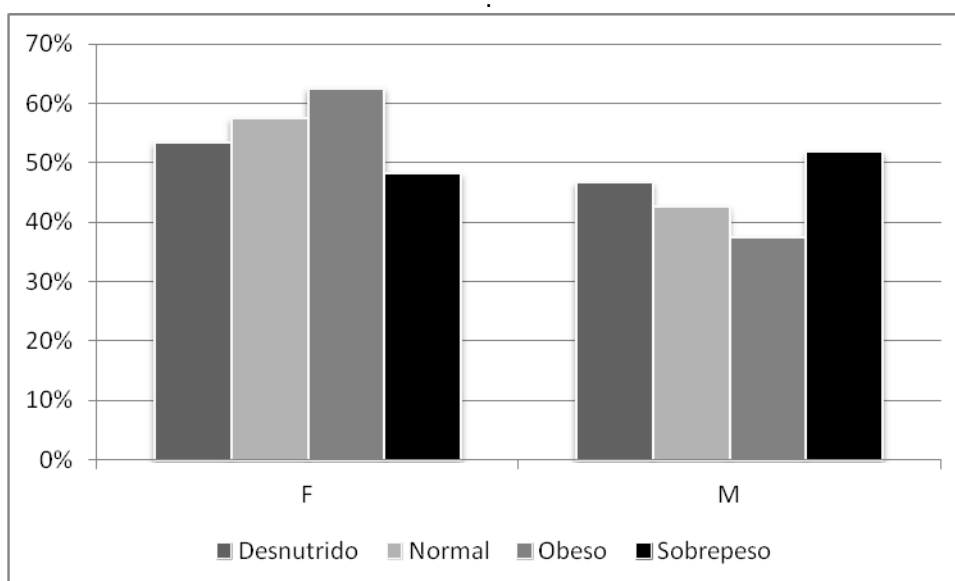


GRÁFICO 1. Apresenta a prevalência da obesidade no sexo feminino em relação ao masculino

Na tabela.1 e o gráfico 2, mostra-nos resultados obtidos em relação aos níveis de sobrepeso e obesidade que os escolares do sexo feminino estão com maiores índices nas faixas etárias dos 16 e 19 anos respectivamente, já no sexo masculino os dados revelam que as faixas etárias de 16, 17 e 18 anos.

	Classnutri				Total
	Desnutrido	Eutrofico	Obeso	Sobrepeso	
S F	53,3%	57,4%	62,5%	48,1%	55,7%
e					
x M	46,7%	42,6%	37,5%	51,9%	44,3%
o					
Total	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

Tabela 1- Sexo * Classnutri Crosstabulation – % within Classnutri. - sexo x classificação nutricional em percentual.

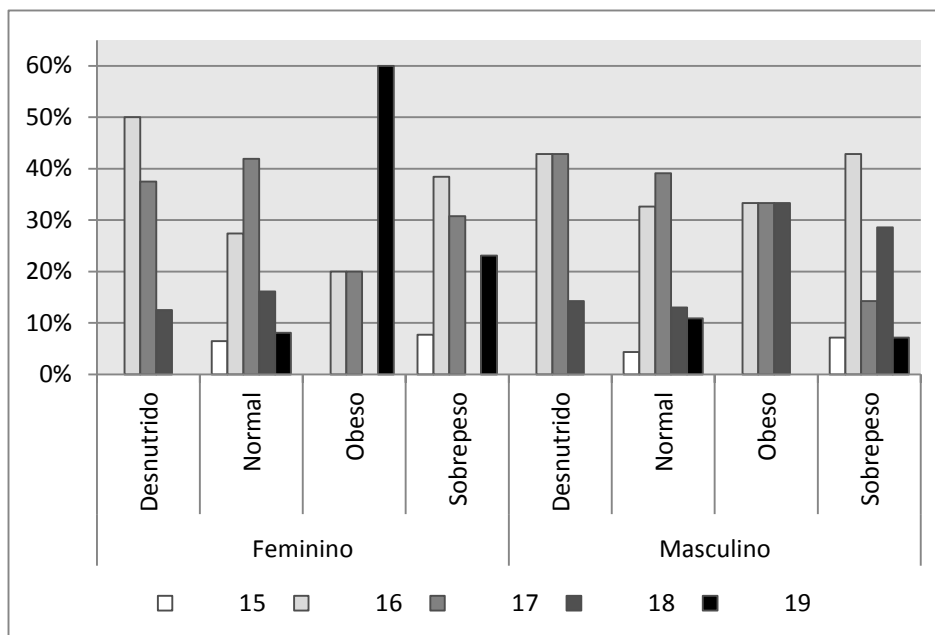


GRÁFICO 2. - sexo x classificação nutricional por faixa etária (OMS 2007).

No gráfico 3 e na tabela 2 foi verificado que a classificação nutricional do sexo feminino por idade apresentou maior índice de sobrepeso/obesidade nas faixas etárias de 16 e 19 com o percentual de 38,5% e 60% respectivamente.

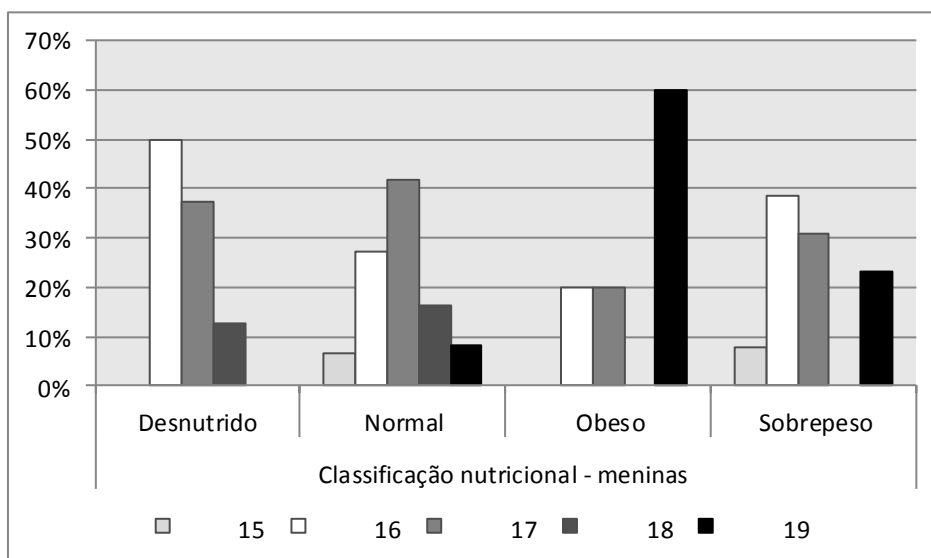


GRÁFICO 3- classificação nutricional sexo feminino por idade (OMS 2007)

		Classnutri				Total
		Desnutrido	Eutrofico	Obeso	Sobrepeso	
Idade	15		6,5%		7,7%	5,7%
	16	50,0%	27,4%	20,0%	38,5%	30,7%
	17	37,5%	41,9%	20,0%	30,8%	38,6%
	18	12,5%	16,1%			12,5%
	19		8,1%	60,0%	23,1%	12,5%
Total		100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

Tabela 2 – Idade * Classnutri Crosstabulation - % within Classnutri. classificação nutricional por idade do sexo femino em percentual (OMS,2007).

No gráfico 4 juntamente com a tabela 3 podemos comparar a Classificação nutricional sexo masculino, em que os resultados encontrados sobrepeso/ obesidade foram de 33,35 respectivamente nas idades de 16 a 18 anos e 42,9% na idade de 16 anos.

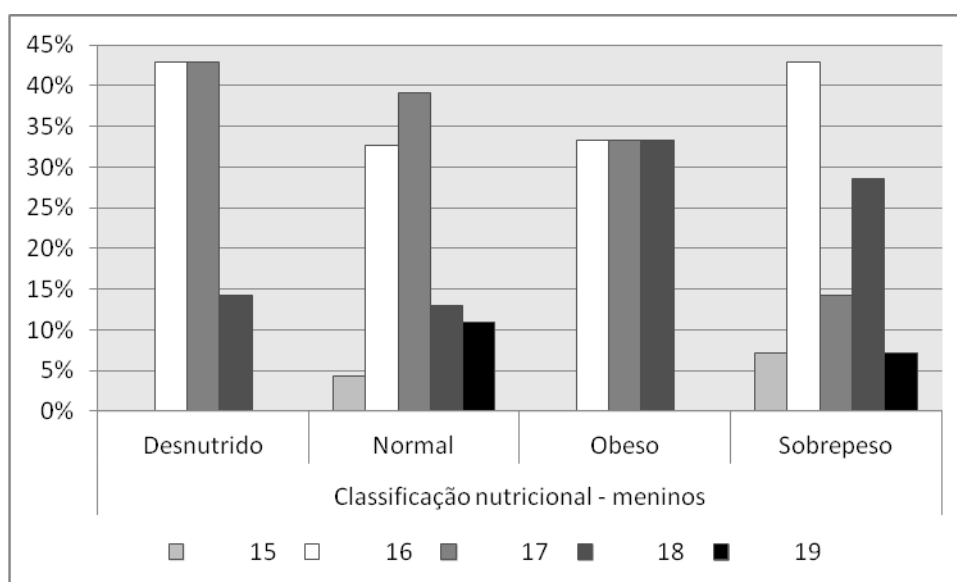


GRAFICO 4- Classificaçãonutricional sexo masculino por idade (OMS 2007)

	Classnutri			
	Desnutrido	Eutrofico	Obeso	Sobrepeso
	Column N %	Column N %	Column N %	Column N %
15	,0%	4,3%	,0%	7,1%
16	42,9%	32,6%	33,3%	42,9%
17	42,9%	39,1%	33,3%	14,3%
18	14,3%	13,0%	33,3%	28,6%
19	,0%	10,9%	,0%	7,1%

Tabela 3- classificação nutricional por idade sexo masculino percentual

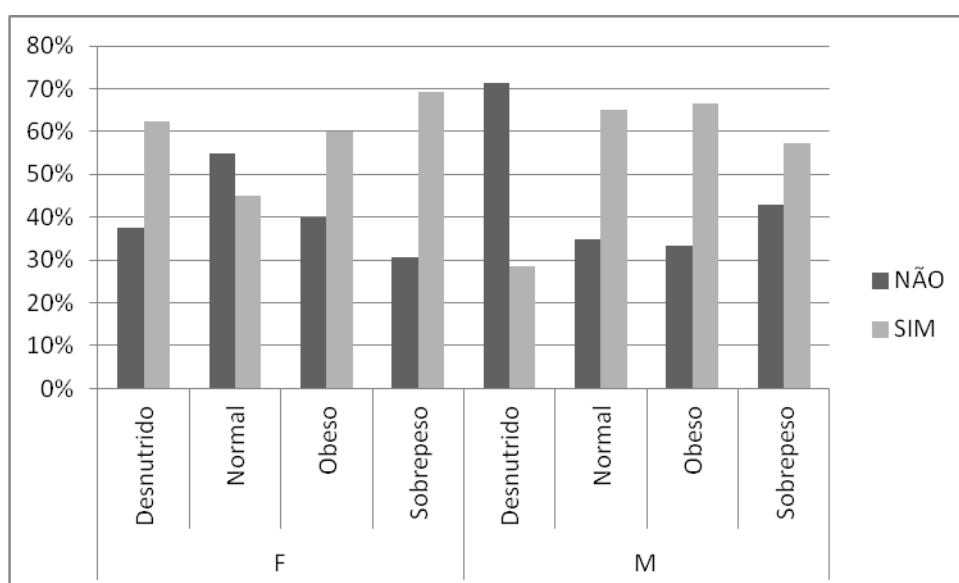
Os resultados obtidos através do questionário no qual foi baseado no guia alimentar podemos visualizar nas tabelas 4 e 5, como ter uma alimentação saudável junto com os “10 passos para uma alimentação saudável dos adolescentes” ambos foram criados pelo Ministerio da Saude com o objetivo que todos os Brasileiros tenham uma alimentação saudável, associada a pratica de atividade física e podemos visualizar um baixo consumo de frutas,verduras, leguminosas.

Tabela 4 - Classificação nutricional X Consumo alimentar
Fonte: SISVAN, OMS.

Ariáveis		Feminino				Masculino			
		Desnutrido	Normal	Obeso	Sobrepeso	Desnutrido	Normal	Obeso	Sobrepeso
Consumo de Frutas	Não consome	38%	3%	0%	0%	0%	7%	0%	14%
	3 ou mais unidades	25%	18%	20%	39%	0%	22%	0%	21%
	2 unidades	13%	48%	20%	46%	71%	46%	100%	36%
	1 unidade	25%	31%	60%	15%	29%	26%	0%	29%
Consumo de legumes e verduras	Não consome	63%	26%	20%	8%	86%	26%	0%	21%
	3 ou menos colheres	25%	47%	40%	54%	14%	48%	0%	43%
	4 a 5 colheres	13%	21%	20%	31%	0%	15%	33%	21%
	6 a 7 colheres	0%	2%	0%	0%	0%	7%	33%	0%
	8 ou mais colheres	0%	5%	20%	8%	0%	4%	33%	14%
Consumo de leguminosas	Não consome	0%	0%	0%	0%	0%	2%	0%	0%
	Não consome	0%	7%	0%	0%	0%	9%	0%	0%
	2 ou mais colheres/dia	63%	63%	80%	69%	71%	57%	100%	36%
	Menos de 5 vezes por semana	13%	8%	20%	15%	0%	17%	0%	50%
	1 colher ou menos/dia	25%	23%	0%	15%	29%	15%	0%	14%

Variáveis		Feminino				Masculino			
		Desnutrido	Normal	Obeso	Sobrepeso	Desnutrido	Normal	Obeso	Sobrepeso
Consome leite/derivados	Sim	75,0%	66,1%	60,0%	69,2%	57,1%	63,0%	100,0%	57,1%
	Não	25,0%	33,9%	40,0%	30,8%	42,9%	37,0%	,0%	42,9%
Consome lanche da escola	Sim	62,5%	50,0%	80,0%	46,2%	28,6%	63,0%	66,7%	21,4%
	Não	37,5%	50,0%	20,0%	53,8%	71,4%	37,0%	33,3%	78,6%
Acrescenta sal	Sim	12,5%	21,0%	40,0%	46,2%	14,3%	13,0%	,0%	7,1%
	Não	87,5%	79,0%	60,0%	53,8%	85,7%	87,0%	100,0%	92,9%

Tabela 5- Classificação nutricional x Hábitos de consumo (SISVAN,OMS)

**GRAFICO 5- Café da manhã.**

Os resultados apresentados sobre o consumo da primeira refeição do dia nos ambos os sexos .

Variáveis		Feminino				Masculino			
		Desnutrido	Normal	Obeso	Sobrepeso	Desnutrido	Normal	Obeso	Sobrepeso
Frituras	Raramente/ nunca	,0%	8,1%	20,0%	,0%	14,3%	8,7%	,0%	7,1%
	Todos os dias	50,0%	37,1%	40,0%	46,2%	42,9%	15,2%	33,3%	28,6%
	2-3 vezes/semana	25,0%	27,4%	,0%	30,8%	28,6%	32,6%	,0%	21,4%
	4-5 vezes/semana	25,0%	19,4%	40,0%	15,4%	14,3%	23,9%	33,3%	28,6%
	Menos que 2 vezes/semana	,0%	8,1%	,0%	7,7%	,0%	19,6%	33,3%	14,3%
Doces	Raramente/ nunca	12,5%	12,9%	,0%	,0%	14,3%	13,0%	,0%	7,1%
	Menos que 2 vezes/semana	,0%	17,7%	,0%	15,4%	,0%	17,4%	33,3%	21,4%
	2-3 vezes/semana	37,5%	35,5%	40,0%	23,1%	57,1%	37,0%	66,7%	14,3%
	4-5 vezes/semana	25,0%	9,7%	,0%	15,4%	14,3%	15,2%	,0%	42,9%
	Todos os dias	25,0%	24,2%	60,0%	46,2%	14,3%	17,4%	,0%	14,3%

Tabela 6- Classificação nutricional x Consumo alimentar (SISVAN,OMS)

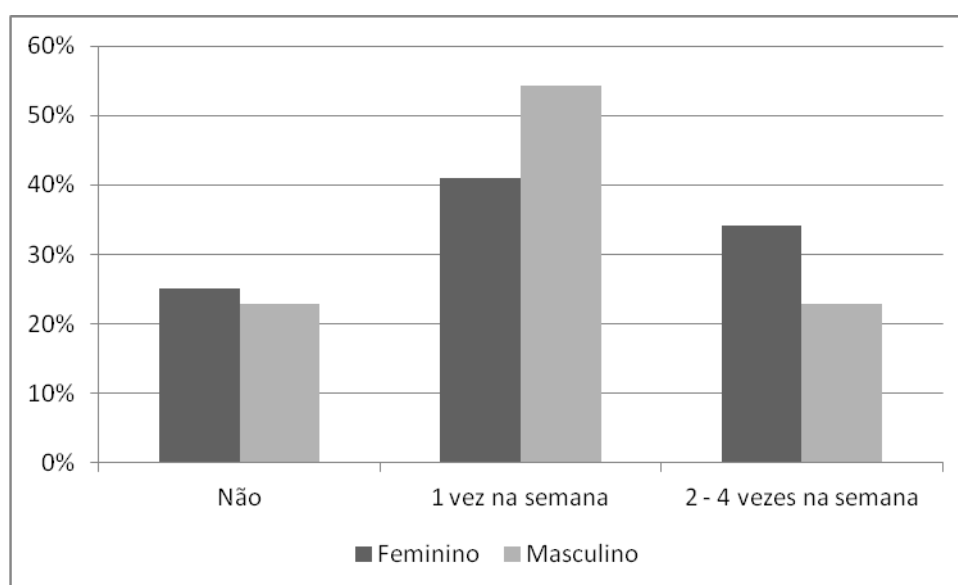


GRÁFICO 6- Nível de Atividade Física

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo procurou analisar os fatores responsáveis pelo aumento do excesso de peso em escolares matriculados no ensino médio na Escola Estadual Wiston Churchil e a pesquisa revelou consequências de uma falta de aula prática nas aulas de educação física escolar e uma falta de orientação nutricional adequada. A tabela 1 mostra o percentual do excesso de peso nos escolares do sexo feminino de 62,5% em relação ao sexo masculino que apresentou 37,5%, mas revelou um dado curioso na tabela 2 onde mostra por faixa etária do sexo feminino que o sobrepeso está em 38,5% aos 16 anos e na tabela 3 um aumento significativo no sexo masculino de 51,9% entre as faixas etárias dos 16, 17 e 18 anos. A pesquisa mostrou também dados que revelam uma alimentação fora dos padrões da OMS, um baixo consumo de frutas, verduras e leguminosas e um aumento no consumo de frituras e doces por serem de baixo custo são facilmente consumidos dentro da própria escola. A escola é para ser um ambiente propício ao estímulo de padrões saudáveis de alimentação e atividade física já que a obesidade na concepção de Farias et al. (2009) a sua etiologia multifatorial a principal fisiopatologia é a relação entre a maior quantidade de calorias consumidas do que gastas, a atividade física associada a uma alimentação pode provocar importantes modificações na composição corporal do indivíduo. O professor de educação Física pode apresentar programas preventivos que causem uma diminuição neste problema inserindo nos conteúdos apresentados durante o ano letivo onde possa realizar a aplicação de programas de avaliação física no início do ano para a obtenção de dados sobre os escolares que possam contribuir para a elaboração de aulas que tragam objetivos a serem alcançados em relação ao crescimento e desenvolvimento dos escolares.

REFERÊNCIAS

ALVES, U. S. Não ao sedentarismo, sim à saúde: contribuições da Educação Física escolar e dos esportes. **O Mundo da Saúde**, São Paulo: out./dez. 2007.

BRASIL. Lei nº 9.394, de 20 de dezembro de 1996. Estabelece as diretrizes e bases da educação nacional. **Diário Oficial [da] República Federativa do Brasil**, Brasília, DF, 23 dez. 1996. p. 27833, col. 1.

CURRIE, C. et al. **Inequalities in young people's health**: HBSC international report from the 2005/2006 survey. Copenhagen: World Health Organization, 2008. 206 p. (Health policy for children and adolescents, n. 5).

CUPPARI, Lilian. **Nutrição nas doenças crônicas não transmissíveis**. Barueri: Manole, 2009.

COELHO, Raquel et al. Excesso de Peso e Obesidade. **Acta Med Port**, Portugal, p.341-344, 06 jan. 2008.

CARDOSO, Ary Lopes. **Temas atuais em nutrição pediátrica**. São Paulo: Atheneu, 2006. 184 p.

FARIAS, Edson S. et al. Influence of programmed physical activity on body composition among adolescent students. **Jornal de Pediatria**, Rio de Janeiro, p. 28-34, 01 dez. 2009.

FONTOURA, Andrea Silveira da et al. **Guia prático de avaliação física**. São Paulo: Phorte, 2009. 271 p.

FISBERG, Mauro. **Atualização em obesidade na infância e adolescência**. São Paulo: Atheneu, 2005. 245 p.

GUEDES¹, Dartagnan Pinto et al. Níveis de prática de atividade física habitual em adolescentes. **Rev Bras Med Esporte**, Londrina Parana, p.187-199, 26 dez. 2001.

GUEDES, D. P. et al. Níveis de prática de atividade física habitual em adolescentes. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, São Paulo: Redprint, v. 7, n. 6, p.187-199, nov./dez. 2001. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rbme/v7n6/v7n6a02.pdf>>. Acesso em : 2 set. 2012

HALLAL, P. C. et al. Prevalência de sedentarismo e fatores associados em adolescentes de 10-12 anos de idade. **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro: Fundação Oswaldo Cruz, Escola Nacional de Saúde Pública Sérgio Arouca, v. 22, n. 6, p.1277-1287, jun. 2006. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/csp/v22n6/17.pdf>>. Acesso em: 02 set. 2012.

MACGEE, Barrow e. **Medida e avaliação em educação física e esportes**. São Paulo: Manole, 2000. 828 p.

NOVELLI, Ethel L.B. **Nutrição e vida saudável**. Ribeirão Preto: Tecmedd, 2005. 288 p.

PALMA, Domingos. **Nutrição clínica**. São Paulo: Manole, 2009. 661 p.

REVISTA BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE.
Uruguaiana: Universidade Federal do Pampa – Campus, 2010.

SOUZA, Evanice Avelino de et al. Atividade física e alimentação saudável em escolares brasileiros: revisão de programas de intervenção. **Cad. Saúde Pública**, Brasília, n. , p.1459-1471, 27 ago. 2011.

TASSITANO, Rafael Miranda. Prevalência e fatores associados ao sobrepeso e à obesidade em adolescentes, estudantes de escolas de Ensino Médio de Pernambuco, Brasil. **Cad. Saúde Pública**, Pernambuco, p.2639-2652, 25 dez. 2009.

ANEXO A – Termo de consentimento livre e esclarecido

CENTRO UNIVERSITÁRIO DO RIO GRANDE DO NORTE (UNI-RN)

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Esclarecimentos

Este é uns convites para você participar da pesquisa **FATORES INTERVENIENTES DA OBESIDADE EM ESCOLARES E AS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA** que é coordenada por **Fabio Romano**.

Sua participação é voluntária, o que significa que você poderá desistir a qualquer momento, retirando seu consentimento, sem que isso lhe traga nenhum prejuízo ou penalidade.

Essa pesquisa procura Identificar quais fatores estão causando aumento no índice de obesidade em escolares matriculados no ensino médio. Caso decida aceitar o convite, você será submetido (a) ao(s) seguinte(s) procedimentos: **Será coletado o peso e altura para calculo do IMC** Os riscos envolvidos com sua participação são: **não sofrera nenhum risco a sua integridade física.**

Você terá os seguintes benefícios ao participar da pesquisa: **saberá através do IMC a composição corporal.**

Todas as informações obtidas serão sigilosas e seu nome não será identificado em nenhum momento. Os dados serão guardados em local seguro e a divulgação dos resultados será feita de forma a não identificar os voluntários.

Se você tiver algum gasto que seja devido à sua participação na pesquisa, você será ressarcido, caso solicite.

Em qualquer momento, se você sofrer algum dano comprovadamente decorrente desta pesquisa, você terá direito a indenização.

Você ficará com uma cópia deste Termo e toda a dúvida que você tiver a respeito desta pesquisa, poderá perguntar diretamente para **Jaqueline Cosme do Nascimento**, no endereço **Rua Dep.: Clovis Motta** ou pelo telefone **3234-4400**.

Dúvidas a respeito da ética dessa pesquisa poderão ser questionadas ao Comitê de Ética em Pesquisa da UNI-RN no endereço Rua Prefeita Eliane Barros, 2000, Til, Natal/RN CEP: 59014-545

faleconosco@unirn.edu.br ou pelo telefone. (84) 3215-2917

Consentimento Livre e Esclarecido

Declaro que compreendi os objetivos desta pesquisa, como ela será realizada, os riscos e benefícios envolvidos e concordo em participar voluntariamente da pesquisa **FATORES INTERVENIENTES DA OBESIDADE EM ESCOLARES E AS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA**.

Participante da pesquisa: -

Pesquisador responsável: **Jaqueline Cosme do Nascimento** Endereço: **Rua Dep. Clóvis Motta 3070** Tel.: **3234-4400/ Comitê de ética e Pesquisa:** endereço Rua Prefeita Eliane Barros, 2000, Til, Natal/RN CEP: 59014-545 ou pelo telefone. (84) 3215-2917

TESTE: COMO ESTÁ A SUA ALIMENTAÇÃO?

- Se você achar que mais de uma resposta está certa, escolha a que você mais costuma fazer quando come.
- Lembre-se: responda o que você realmente come, e não o que gostaria ou acha que seria melhor.
- Se você tiver alguma dificuldade para responder, peça ajuda ao professor responsável.
- Escolha só UMA resposta. Vamos começar!

1- Qual é, em média, a quantidade de frutas (unidade/fatia/pedaço/copo de suco natural) que você come por dia?

- a. ☐ Não como frutas, nem tomo suco de frutas natural todos os dias
- b. ☐ 3 ou mais unidades/fatias/pedaços/copos de suco natural
- c. ☐ 2 unidades/fatias/pedaços/copos de suco natural
- d. ☐ 1 unidade/fatia/pedaço/copo de suco natural

2 – Qual é, em média, a quantidade de legumes e verduras que você come por dia?

- a. ☐ Não como legumes, nem verduras todos os dias
- b. ☐ 3 ou menos colheres de sopa
- c. ☐ 4 a 5 colheres de sopa
- d. ☐ 6 a 7 colheres de sopa
- e. ☐ 8 ou mais colheres de sopa

3- Qual é, em média, a quantidade que você come dos seguintes alimentos: feijão de qualquer tipo ou cor, lentilha, ervilha, grão-de-bico, soja, fava, sementes ou castanhas?

- a. ☐ Não consumo
- b. ☐ 2 ou mais colheres de sopa por dia
- c. ☐ Consumo menos de 5 vezes por semana
- d. ☐ 1 colher de sopa ou menos por dia

4- Você costuma a tomar leite ou derivados todos os dias?

a. ☐ Sim

b. ☐ Não

5- Você se alimenta do lanche servido pela Escola?

a. ☐ Sim

b. ☐ Não

6-Pense nos seguintes alimentos: frituras, salgadinhos *fritos ou em pacotes*, carnes *salgadas, hambúrgueres, presuntos e embutidos (salsicha, mortadela, salame, linguiça e outros)*. Você costuma comer qualquer um deles com que frequência?

a. ☐ Raramente ou nunca

b. ☐ Todos os dias

c. ☐ De 2 a 3 vezes por semana

d. ☐ De 4 a 5 vezes por semana

e. ☐ Menos que 2 vezes por semana

7-Pense nos seguintes alimentos: doces de qualquer *tipo*, bolos *recheados com cobertura*, biscoitos *doces*, refrigerantes e sucos *industrializados*. Você costuma comer qualquer um deles com que frequência?

a. ☐ Raramente ou nunca

b. ☐ Menos que 2 vezes por semana

c. ☐ De 2 a 3 vezes por semana

d. ☐ De 4 a 5 vezes por semana

e. ☐ Todos os dias

8-Você costuma colocar mais sal nos alimentos quando já *servidos em seu prato*?

a. ☐ Sim

b. ☐ Não

9-Pense na sua rotina semanal: você *costuma habitualmente fazer a primeira refeição* no dia?

a. ☐ Sim

b. ☐ Não

10-Você faz atividade física REGULAR, isto é, pelo menos *30 minutos por dia, todos os dias da semana, durante o seu tempo livre?*

Considere aqui as atividades da sua rotina diária como o deslocamento a pé ou de bicicleta para o trabalho, subir escadas, atividades domésticas, atividades de lazer ativo e atividades praticadas em academias e clubes. Os 30 minutos podem ser divididos em 3 etapas de 10 minutos.

a. ☐ Não

b. ☐ 1 vez na semana

c. ☐ 2 a 4 vezes por semana