

## ESTADO NUTRICIONAL E PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA FORA DO CONTEXTO ESCOLAR DE CAXIAS DO SUL/RS

Paulo Roberto Zulin Faturi<sup>a</sup>, Claudio Rogério de Godois Oliveira<sup>b</sup>, Giliane Zanella<sup>c</sup>, Juliano Marcos Constantin<sup>d</sup>, Paola Peruzzo<sup>e</sup>,

<sup>a</sup>Mestre em Educação Física. Faculdade da Serra Gaúcha (FSG). paulo.faturi@fsg.br

<sup>b</sup>Graduando em Educação Física(FSG). Faculdade da Serra Gaúcha (FSG). claudinho\_rogerio@hotmail.com

<sup>c</sup>Graduanda em Educação Física(FSG). Faculdade da Serra Gaúcha (FSG). gilizanella@hotmail.com

<sup>d</sup>Graduando em Educação Física(FSG). Faculdade da Serra Gaúcha (FSG); juliano.costantin@hotmail.com

<sup>e</sup>Graduanda em Educação Física(FSG). Faculdade da Serra Gaúcha (FSG); pahperuzzo@hotmail.com

### Informações de Submissão

Giliane Zanella, endereço: Rua Uva Bonarda, 1131 – Flores da Cunha - RS - CEP: 95270-000.

### Palavras-chave:

Estado nutricional. Atividade física. Contexto escolar.

**INTRODUÇÃO:** a avaliação nutricional determina o estado nutricional, que é resultante do balanço entre a ingestão e a perda de nutrientes. O estado nutricional de uma população é um excelente indicador de sua qualidade de vida. Torna-se importante também a adoção de atividade física regular para a melhoria dos níveis de saúde individual e coletiva, especialmente para a prevenção e reabilitação de doenças. O objetivo geral deste estudo foi avaliar o estado nutricional e a prática de atividade física fora do contexto escolar, de alunos pertencentes aos anos iniciais de uma escola municipal de Caxias do Sul, e como objetivos específicos: identificar o estado nutricional de meninos e meninas; verificar o nível de atividade física de meninos e meninas fora do contexto escolar e comparar o estado nutricional e o nível de atividade física entre meninos e meninas. **FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA:** A Nutrição é, reconhecidamente, um fator crítico na promoção da saúde e na prevenção de doenças. Mesmo a má nutrição moderada pode trazer consequências tardias no desenvolvimento cognitivo das crianças e em seu rendimento escolar. O papel da Nutrição na

---

promoção da saúde inclui não somente abordar a dieta e a prevenção de doenças, mas também avaliar as necessidades de mudanças nutricionais relacionadas às diferentes fases do crescimento e do desenvolvimento humano (SPEAR, 2002). Para Lazzoli (1998) um maior nível de atividade física em crianças contribui para melhorar o perfil lipídico e metabólico e reduzir a prevalência de obesidade. Ainda, é mais provável que uma criança fisicamente ativa se torne um adulto também ativo. MATERIAL E MÉTODOS: Este estudo caracterizou-se como uma pesquisa descritiva. A amostra foi constituída de aproximadamente 114 alunos pertencentes aos anos iniciais de uma escola municipal de Caxias do Sul, com faixa etária de 7 a 12 anos de ambos os sexos. Foi utilizado um questionário com questões abertas e fechadas, possuindo como objetivo identificar as atividades físicas que os alunos realizam fora do contexto escolar, bem como os hábitos alimentares dessas crianças. Para verificação do estado nutricional foi usado o programa PED (Programa de avaliação do estado nutricional em pediatria) da escola Paulista de medicina, avaliado pelo critério Waterlow (1976) como padrão de referencia o NCHS, tendo como critério peso/ estatura e estatura/ idade. Este programa usa a seguinte classificação: grande obeso, obeso, sobrepeso, eutrófico, desnutrido atual, desnutrido pregresso e desnutrido crônico. A aplicação do questionário foi feita individualmente com cada criança após ser marcado dia e horário com a direção da escola Municipal. Para a verificação do estado nutricional foi utilizada uma balança para aferição do peso e uma trena para aferição da estatura, ambas as medidas foram realizadas de forma individual com cada aluno. RESULTADOS E DISCUSSÕES: Os resultados apontaram que 89% dos meninos participam de atividades físicas e brincadeiras fora da escola, como o futebol, capoeira, skate e bicicleta com a frequência de cinco vezes por semana e duração de aproximadamente 4 horas. Em relação às meninas, 84,21% participa de atividades físicas e brincadeiras fora da escola, como a capoeira, skate, bicicleta e brincadeiras de rua com a frequência de cinco vezes por semana e duração de aproximadamente 4 horas. Os hábitos de atividade física adquiridos na infância e na adolescência tendem a permanecer na vida adulta (NUNES; FIGUEIROA; ALVES, 2007). Quanto ao tempo que assistem televisão em casa 42,11% dos meninos e 38,6% das meninas disseram ser em torno de 3 horas. 89,47% dos meninos e 84,21% das meninas possuem computador e/ou vídeo game em casa, sendo que a maioria dos meninos(38,60%) fica aproximadamente 4 horas assistindo televisão ou jogando vídeo game, já, a maioria das meninas(28,07%) fica aproximadamente 1 hora assistindo televisão ou jogando videogame. O acesso facilitado de tecnologias do mundo moderno (TV, vídeos e internet), se caracterizam em uma fácil opção de lazer, em relação a outros tipos de

---

práticas feitas nas horas vagas, além de ser tratada como uma segurança aos pais frente às atividades realizadas fora de casa (GUEDES; GUEDES, 2001). Quando perguntados se bebem refrigerantes, a maioria dos meninos (89,47%) relatou que bebem em média quatro copos por semana, em relação às meninas, a maioria (84,21%) bebe em média dois copos de refrigerantes por semana. Em relação ao consumo de frutas e saladas 91,23% dos meninos e 92,98% das meninas disseram que consomem todos os dias. Por outro lado, 77,19% dos meninos e 89,47% das meninas comem bolacha recheada e 96,49% dos meninos e 89,47% das meninas consomem salgadinhos. Krebs (2002), relata que se deve levar em consideração as atuais condições impostas pela sociedade moderna que vêm alterando os hábitos alimentares e sociais das crianças e dos adolescentes, em que em muitos casos, são direcionadas para uma má alimentação ou pelo tempo ocioso em frente aos jogos de vídeos e televisão. Em relação ao estado nutricional, 59,65% dos meninos são eutróficos, seguidos de 12,28% de desnutridos progressos e 8,77% de obesos. Já 54,39% das meninas são eutróficas, seguidas de 12,28% de desnutrição atual e obesidade. **CONCLUSÃO:** a maior parte das crianças são eutróficas, apresentando boa nutrição apesar de alguns hábitos alimentares não muito saudáveis. A maioria das crianças pratica algum tipo de atividade física fora do contexto escolar caracterizando um estilo de vida ativo. Quando comparados meninos e meninas, percebemos semelhanças tanto no estado nutricional, quanto nas práticas de atividades física fora da escola. Esse fato evidencia que as crianças parecem estar aproveitando as oportunidades para se movimentar, brincar, jogar, e dessa forma, alcançar bons indicativos de uma vida fisicamente mais ativa, saudável e feliz.

## REFERÊNCIAS

GUEDES, D. P.; GUEDES, J. E. R. P.; BARBOSA, D. S.; OLIVEIRA, J. A. Níveis de prática de atividade física habitual em adolescentes. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**. vol.7, n.6, p. 187-199, Niterói: Nov./Dez. 2001.

LAZZOLI, J. K. Atividade física e saúde na infância e adolescência. **Revista Brasileira de Medicina no Esporte** – Vol 4 jul/ago, 1998.

KREBS, Ruy Jornada, e colaboradores. Perfil de crescimento, estado nutricional e desenvolvimento motor dos escolares da rede municipal de ensino de Imbituba – SC. In: CONGRESSO CIENTÍFICO DO 6º. MEETING SPORTS, FITNESS, FISIOTERAPIA, TURISMO, HOTELARIA. N.1, 2002, Florianópolis. **Anais Congresso Científico do 6º meeting sports, fitness, fisioterapia, turismo, hotelaria**. Florianópolis, 2002. p. 77-79.

NUNES, M.M.A.; FIGUEIROA, J.N.; ALVES, J.G.B. Excesso de peso, atividade física e hábitos alimentares entre adolescentes de diferentes classes econômicas em Campina Grande (PB). **Revista da Associação Médica Brasileira**. São Paulo, v. 53, n. 2, p. 130-134, 2007.

SPEAR, B. A. Nutrição na Adolescência & MAHAN, L. K.; ESCOTT-STUMP, S. (Ed.). Krause: alimentos, nutrição e dietoterapia. 10. ed. São Paulo: Roca, 2002. p. 247-260.

WATERLOW, J.C. **Classification and definition of protein-caloric malnutrition**. In. BEATON, G.H., BENGGOA, J.M. Nutrition in preventive medicine. Geneva : WHO, 1976