



**INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DA PARAÍBA
PRÓ-REITORIA DE ENSINO
DIREÇÃO DE EDUCAÇÃO SUPERIOR
COORDENAÇÃO DE CURSO DA LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA
CAMPUS SOUSA - PARFOR**

MARIA DE FATIMA LEITE DE SOUSA

**IMC E PERÍMETROS DE CINTURAS E QUADRIL EM ESCOLARES DO
MUNICÍPIO DE SÃO JOSÉ DA LAGOA TAPADA.**

**SOUSA
2017**

MARIA DE FATIMA LEITE DE SOUSA

IMC E PERÍMETROS DE CINTURAS E QUADRIL EM ESCOLARES DO
MUNICÍPIO DE SÃO JOSÉ DA LAGOA TAPADA.

Monografia apresentada na disciplina de Trabalho de Conclusão de Curso - TCC como requisito para aprovação e conclusão do curso de Licenciatura em Educação Física do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia da Paraíba – Campus Sousa.

Orientadora: Ms. Gertrudes Nunes de Melo

SOUSA

2017

MARIA DE FATIMA LEITE DE SOUSA

IMC E PERÍMETROS DE CINTURAS E QUADRIL EM ESCOLARES DO
MUNICÍPIO DE SÃO JOSÉ DA LAGOA TAPADA.

Monografia apresentada na disciplina de Trabalho de Conclusão de Curso - TCC como requisito para aprovação e conclusão do curso de Licenciatura em Educação Física do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia da Paraíba – Campus Sousa.

BANCA EXAMINADORA

Prof. Me. Gertrudes Nunes de Melo
Orientadora - IFPB

Prof. Me Richardson Correia Marinheiro
Professor Examinador - IFPB

Prof. Esp. Valmiza da Costa Rodrigues Durand
Professora Examinadora - IFPB

Dedico em primeiro lugar a Deus por todas as oportunidades que tenho em minha vida, por me dar coragem para vencer e superar todos os obstáculos encontrados durante a trajetória do curso. E ao meu querido esposo Jose Ubirajara de Sousa, que sempre acreditou no meu sucesso, me apoiando para que eu pudesse concretizar mais uma etapa da minha vida.

AGRADECIMENTOS

Quero agradecer, em primeiro lugar, a Deus, pela força e coragem durante toda esta longa caminhada.

A minha orientadora a Professora Me. Gertrudes Nunes de Melo, por estar sempre disposta a ajudar com uma palavra amiga, um incentivo, pelo compromisso e profissionalismo nesta difícil caminhada, porém prazerosa missão de abrir caminhos às gerações que se sucedem, pela competência, seriedade, respeito ao meu ritmo e ao processo de construção nesse trabalho.

Aos meus filhos, José neto, Ubirajara júnior e Gabriel, pela oportunidade de experimentar a mais pura forma de amor e por terem me acompanhado com paciência, no decorrer do curso, revelando-me a certeza de que todos os dias, ao lado deles, são maravilhosos.

Agradeço também ao meu querido e amado marido, Jose Ubirajara de Sousa, por ter confiado em minha capacidade e ter compreendido o quanto esse momento era importante para mim.

A minha mãe Maria Leite, que durante todos os anos foi para mim um grande exemplo de força, coragem, perseverança e energia infinita para nunca desistir diante dos obstáculos. Obrigada mãe, pelos sacrifícios que fez em prol da minha educação, os quais eu sei que não foram poucos.

À minha irmã Socorro Leite, pela enorme ajuda e incentivo e por ser minha cúmplice e companheira em tudo na vida.

Ao meu sobrinho Jonas Leite, obrigado por todo o apoio e dedicação que você possibilitou durante o curso com a digitação e formatação.

Aos estudantes que participaram da pesquisa, pela responsabilidade que tiveram com o trabalho, pela dedicação e empenho nas avaliações antropométricas.

Aos colegas de trabalho e amigos, pelo companheirismo, amizade, pelo apoio e incentivo nos momentos mais difíceis de elaboração do trabalho.

Aos professores, que com grande dedicação, amizade, compreensão e esforço, transmitiram seus conhecimentos e experiências de vida.

Ao coordenador do curso Richardson Correia Marinheiro, pelo qual tenho bastante admiração, pelo envolvimento e compartilhamento de experiências, pelo incentivo e por ser um dos mediadores na concretização desse sonho.

“Se a educação sozinha não transformar a sociedade, tampouco sem ela a sociedade muda”.

(Paulo Freire)

RESUMO

INTRODUÇÃO: Os aspectos alimentar e nutricional envolvem transformação e melhoria no hábito alimentar, pois abrange uma variedade de fatores que influenciam a qualidade de vida do indivíduo. Os benefícios da atividade física para uma boa expectativa de vida são muitos, principalmente, quando se pensa na grande importância que tem os indicadores antropométricos como o índice de massa corporal (IMC) e o índice de cintura e quadril (ICQ) que são parâmetros considerados adequados para a saúde dos adolescentes. **OBJETIVO:** Mediante isso, o presente estudo teve como objetivo comparar o IMC e medidas de cinturas e quadril de escolares do município de São José da Lagoa Tapada e classificar os escolares de acordo com o IMC. **MÉTODOS:** Trata-se de uma pesquisa descritiva, dedutiva de caráter exploratório e foi realizada com 58 escolares da Escola Estadual de Ensino Fundamental e Médio. Utilizou-se a análise quantitativa dos dados coletados, no qual foram analisados tabelas e gráficos que serviram de suporte para a pesquisa. **RESULTADOS:** O estudo mostrou que o IMC apresentado pelos estudantes do sexo feminino foi satisfatório, classificando-se dentro dos padrões de normalidade de acordo com a OMS, enquanto que os do sexo masculino foi inferior ao das meninas, porém continuaram de acordo com os parâmetros de normalidade, diminuindo assim os riscos à saúde. Em relação ao ICQ, os índices medidos foram considerados normais, existindo pequenas variações entre meninos e meninas, o que não indica o risco de doenças cardiovasculares e outros tipos de doenças. **CONCLUSÃO:** De acordo com a análise e discussão, a melhor forma de minimizar estes riscos, é por meio de exercícios físicos constantes e moderados e de uma alimentação balanceada, o que possibilitam impactos positivos no bem-estar dos adolescentes.

Palavras chaves: Atividade física. Alimentação. Índice de Massa Corporal. Índice de Cintura e Quadril.

ABSTRACT

INTRODUCTION: Food and nutritional aspects involve processing and improvement on feeding habit, because it covers a variety of factors that influence the quality of life of the individual. The benefits of physical activity for a good life expectancy are many, especially when you think of great importance the anthropometric indicators such as body mass index (BMI) and waist and hip ratio (WHR) which are found to be suitable parameters for the health of adolescents. **OBJECTIVE:** Through this, the present study aimed to compare the BMI and waist and hip measurements of school children in the municipality of São José da Lagoa Tapada and sort the schools according to the BMI. **METHODS:** This is a descriptive, exploratory and deductible was held with school 58 of the State School of primary and secondary education. We used quantitative analysis of the data collected, in which we analyzed charts and graphs that served as support for the research. **RESULTS:** The study showed that BMI presented by female students was satisfactory, within the normality patterns according to the who, while the male was inferior to that of girls, but continued in accordance with the normal parameters, thereby reducing the risks to health. In relation to the ICQ, the indices measured were considered normal, with slight variations between boys and girls, which does not indicate the risk of cardiovascular disease and other types of diseases. **CONCLUSION:** According to the analysis and discussion, the best way to minimize these risks, it is through constant and moderate physical exercise and a balanced diet, positive impacts on the well-being of adolescents.

Key words : Physical activity. Power supply. Body mass index. Index of Waist and Hip.

LISTA DE GRAFICOS

- Gráfico 1** - Distribuição de Medidas Antropométricas para os escolares do sexo feminino. 28
- Gráfico 2** - Distribuição de Medidas Antropométricas para os escolares do sexo masculino. 29
- Gráfico 3**- Comparação entre indivíduos do sexo masculino e feminino para as variáveis: Estatura, Peso Corporal, Perímetro de Cintura e Quadril, Índice de Cintura e Quadril e Índice de Massa Corporal. 30

LISTA DE TABELAS

| | |
|---|----|
| Tabela 1 - Distribuição de amostra para as variáveis: Estatura, Peso Corporal, Perímetro de Cintura e Quadril, Índice de Cintura e Quadril e Índice de Massa Corporal. | 26 |
| Tabela 2 Distribuição do IMC por idade | 27 |

LISTA DE SIGLAS

| | |
|------|--|
| OMS | Organização Mundial de Saúde |
| IMC | Índice de Massa Corporal |
| ICQ | Índice de Cintura e Quadril |
| CEP | Comitê de Ética em Pesquisa |
| IFPB | Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia da Paraíba |

SUMÁRIO

| | | |
|----------|---|-----------|
| 1 | INTRODUÇÃO | 12 |
| 1.1 | Fundamentação do problema | 12 |
| 1.2 | Problema de pesquisa | 14 |
| 1.3 | Objetivos | 14 |
| 1.3.1 | Objetivo Geral | 14 |
| 1.3.2 | Objetivos específicos | 14 |
| 1.4 | Hipóteses | 14 |
| 1.5 | Justificativa | 14 |
| 2 | REFERÊNCIAL TEÓRICO | 16 |
| 2.1 | Hábitos alimentares de adolescente | 16 |
| 2.2 | Índice de massa corporal em adolescentes | 18 |
| 2.3 | Educação física e hábitos de vida saudáveis | 20 |
| 3 | METODOLOGIA | 23 |
| 3.1 | Delineamento do método | 23 |
| 3.2 | População e amostra | 23 |
| 3.3 | Instrumentos e procedimentos | 24 |
| 3.4 | Procedimentos éticos da pesquisa | 24 |
| 3.5 | Tratamento estatístico | 24 |
| 3.6 | Limitações da pesquisa | 25 |
| 4 | RESULTADOS E DISCUSSÃO | 26 |
| 5 | CONSIDERAÇÕES FINAIS | 31 |
| 6 | REFERÊNCIAS | 32 |
| | APENDICE | |
| | ANEXOS | |

1 INTRODUÇÃO

1.1 Fundamentação do problema

O índice de massa corporal (IMC) enquanto indicador do estado nutricional é amplamente utilizado para o diagnóstico de sobrepeso ou obesidade em adolescentes. O IMC é um método de avaliação nutricional de baixo custo e de fácil realização, apesar de ter como limitação a não distinção dos diferentes componentes da massa corporal (água, massa muscular, massa adiposa) (Beling, 2008).

O modo de vida moderno tem conduzido muitas pessoas a um aumento exagerado do seu peso. Seguindo o mesmo caminho dos adultos, muitas adolescentes acabam apresentando precocemente a chamada obesidade, o que tem preocupado muito.

A obesidade tem sido descrita como um importante problema de saúde pública na adolescência, pois segundo Recine e Radaelli (2015, p. 3) que definem obesidade como: Uma doença crônica caracterizada pelo excesso de gordura corporal, ela causa sérios prejuízos à saúde do indivíduo. Essa condição se dá por meio de alguns fatores que influenciam o comportamento alimentar, entre eles, fatores externos como a unidade familiar e suas características, as atitudes de pais e amigos, os valores culturais e sociais e a influência da mídia.

Na fase da infância e adolescência, as práticas alimentares, são muito influenciadas por propagandas que incentivam o consumo de alimentos de maior densidade energética, associadas a pouca atividade física, podendo contribuir para o desenvolvimento da obesidade, um problema que vem aumentando entre os educandos. Carvalho (2001)

Segundo Chiarelli, Ulbrich e Bertin (2011, p. 25) afirma:

A obesidade, contextualizada pelos maus hábitos alimentares e pelo sedentarismo, tem crescido entre adolescentes, o que traz preocupação para os padrões de saúde pública, pois a adoção de um estilo de vida na adolescência poderá repercutir na vida adulta.

A alimentação representa papel fundamental em todos os momentos da vida do indivíduo, entre as diferentes fases da vida, em especial na idade escolar, que é

caracterizada por um estágio em que os adolescentes estão em intenso metabolismo, em comparação aos adultos. (Costa, 2007)

Conforme menciona Aranceta (2005, p. 45):

O hábito alimentar de um indivíduo é de natureza bastante complexa e o seu estabelecimento implica numerosos fatores; porém, de um modo geral, o tipo de alimentação baseia-se na disponibilidade de alimentos, nos recursos econômicos e na capacidade de escolha das pessoas.

A alimentação é uma necessidade básica do ser humano e o ato de alimentar-se, embora possa parecer comum, envolve uma multiplicidade de aspectos que influenciam a qualidade de vida do indivíduo.

A alimentação adequada é fundamental para que o indivíduo tenha uma boa saúde. Desta forma, contribuirá para um crescimento e desenvolvimento físico apropriado, colaborando para uma vida com mais qualidade (Brasil, 2012, p. 43). Neste contexto, vale salientar que uma alimentação adequada e equilibrada é fundamental para prevenir muitas doenças.

Segundo Cobelo (2004, p. 25):

Os alimentos e o ato de comer estão associados a múltiplas circunstâncias significativas do ponto de vista emocional. O processo de alimentação e nutrição têm importância não só nos aspectos fisiológicos, mas também no desenvolvimento psicossocial do indivíduo, interferindo nos conteúdos relacional e emocional.

Os aspectos nutricionais é uma necessidade básica de todo ser vivo. O ser humano tem hábitos alimentares decorrentes da convivência em sociedade. A alimentação humana é modificada de acordo com as necessidades histórico-social, assim pode-se entender que o reduzido consumo de frutas e hortaliças no cotidiano dos alunos influenciam de forma negativa para o bem-estar dos mesmos, podendo prejudicá-los no seu desenvolvimento físico, intelectual e psicomotor.

Na escola, onde jovens passam grande parte de seu dia, as ações de orientação de promoção da saúde constituem importante meios de informação e formação de hábitos saudáveis. A escola deve ser vista como um local de promover a alimentação saudável, de forma a contribuir para que os alunos tenham boa saúde e conseqüentemente qualidade de vida.

1.2 Problema de pesquisa

Existem diferenças significativas do IMC e medidas de cintura e quadril entre meninos e meninas da Escola Estadual de Ensino Fundamental e Médio?

1.3 Objetivos

1.3.1 Objetivo Geral

- Comparar o IMC e medidas de cinturas e quadril de escolares do município de São José da Lagoa Tapada.

1.3.2 Objetivos Específicos

- Classificar os escolares de São José da Lagoa Tapada de acordo com o IMC;
- Descrever os indicadores de cintura e quadril de escolares de São José da Lagoa Tapada;

1.4 Hipótese

- H0: Existem diferenças estatisticamente significativas nas medidas de IMC, cintura e quadril entre escolares do município de São José da Lagoa Tapada.
- H1: Não existem diferenças estatisticamente significativas nas medidas de IMC, cintura e quadril entre escolares do município de São José da Lagoa Tapada.

1.5 Justificativa

A escolha por esse tema deve-se ao fato da importância que uma boa alimentação proporciona. Os aspectos nutricionais devem ser pensados como estratégias eficazes para evidenciar a importância da alimentação para a saúde e os problemas que poderão surgir em função de uma alimentação inadequada.

O presente estudo tem por intuito discorrer acerca de alguns pontos que se mostram relevantes, como aspectos nutricionais, atividade física e saúde. Sendo

essas, informações sempre buscadas pelos alunos nas aulas de educação física nas turmas de 9º ano da escola avaliada, onde os alunos constantemente buscavam informações sobre como emagrecer, como ter uma boa saúde, se o peso corporal estava adequado, como manter a forma estética, entre outras.

A escolha do espaço escolar se justifica por ser a escola um local com finalidades educativas e formadoras, pelo qual passam todas as crianças e jovens, permanecendo por boa parte do tempo diário. No âmbito escolar, os alunos, na sua maioria, consomem determinados tipos de alimentos, refletindo e compartilhando hábitos, preferências e comportamentos alimentares.

Essa pesquisa delimita-se em estudar o Índice de Massa Corpórea como parâmetro de qualidade de vida, onde se espera contribuir e conscientizar alunos, professores e comunidade escolar sobre o tema, de forma que essa pesquisa provoque uma auto-reflexão sobre obesidade, Índice de Massa Corporal (IMC), Índice de Cintura e Quadril (ICQ) e hábitos alimentares adequados, oportunizando aos educandos o conhecimento em adquirir cuidados necessários à saúde. Bem como, pretende contribuir para o debate sobre a educação alimentar nas escolas, qualidade de vida, buscando apontar limites e possibilidades.

O presente estudo apresenta-se relevante, pois consiste na produção de conhecimento, sendo que esta pesquisa poderá ser utilizada para contribuir para demais pesquisas na área da educação física, aprimorando e colocando em discussão o profissional da área como ser capaz de atuar em diversas áreas da sociedade e no mercado atual.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 Hábitos alimentares de adolescente

A discussão sobre alimentação no contexto social é importante para a compreensão da dimensão que ela assume na vida das pessoas, uma vez que para Chiarelli, (2011, p. 54) o ato de se alimentar inclui não apenas a ingestão alimentos, mas está relacionado, entre outros, a aspectos sociais, emocionais e culturais. Vários autores abordarão nesse tópico as relações entre os diferentes aspectos que fazem parte dos hábitos alimentares.

A alimentação é uma necessidade fisiológica básica, um direito humano e um ato do sujeito a preconceitos culturais, crenças e diferenças no âmbito social, étnico, filosófico, religioso e regional. O ato de alimentar-se incorpora tanto a satisfação das necessidades do organismo quanto se configura como uma forma de agregar pessoas e unir costumes, representado assim um ótimo método de socialização. De acordo com Mezomo (2002, p. 32) define hábitos alimentares como ações adequadas que proporciona ao ser humano condições para uma vida saudável, equilibrada com moderação.

Sendo assim, os hábitos alimentares atuais são resultados de enormes transformações no estilo de vida da população. A vida moderna não trouxe influência apenas na área tecnológica, mas também na vida pessoal e social dos indivíduos.

A educação nutricional na vida moderna tem grande importância em relação à promoção de hábitos alimentares saudáveis na adolescência. Nesse contexto, é imprescindível o estabelecimento de uma educação alimentar, que segundo Oliveira (2007) deve ter início desde a infância, como forma de oferecer elementos que permitam ao indivíduo avaliar suas verdadeiras demandas.

Baseado nas ideias de Sousa (2002, p. 25) a alimentação saudável e prática de atividade física são fatores decisivos na qualidade de vida. Embora, se conheça os amplos benefícios da junção entre alimentação correta e atividade física, grande parcela dos jovens não adota-se esses preceitos fundamentais para a saúde. Com isso, as doenças crônicas ganham mais espaço nos problemas de saúde pública.

Conforme Mello (2004, p. 56), os aspectos alimentares constituem requisitos essenciais para o crescimento e manutenção do organismo, pois é na fase da adolescência que o consumo alimentar apresenta efeitos na vida adulta, assim é de

extrema importância aderir a hábitos alimentares saudáveis, atividades físicas, onde o contexto familiar juntamente com a escola assume papéis ponderáveis nessa prática promovendo aptidões e atitudes positivas para a saúde.

A adolescência é um período de desenvolvimento biológico, social e cultural no qual desenvolve a identidade, e é também nessa fase que ocorre a aquisição de hábitos alimentares inadequados, já que muitos adolescentes não conseguem adotar hábitos alimentares regulares. Constantemente os adolescentes fazem sua alimentação fora de casa e o consumo frequente de produtos de alto teor de gorduras, proteínas e açucarados tais como lanches, biscoitos, linguiça, sanduíches, salgados e alimentos industrializados em geral ocupam um espaço cada vez maior em sua dieta, e em contrapartida a diminuição da ingestão de hortofrutíferas, fibras e produtos lácteos.

De acordo com Moreira e Rossi (2008, p. 61), a infância é uma fase de constituição dos hábitos alimentares, onde é influenciado pelos aspectos de convívio familiar e de tradição, tais como as condições de vida, pois nesse período encontra-se em crescimento, desenvolvimento e formação da originalidade e de seus costumes alimentares

Os hábitos alimentares de um indivíduo refletem sua imagem, não só o corpo, mas também a mente que se desenvolve de acordo com a sua alimentação, por esse motivo é de extrema importância ter uma alimentação saudável e adequada com cada fase do desenvolvimento humano, para cada fase da vida, a alimentação tem uma importância diferente, mas é essencial em todas elas.

Conforme argumenta Costa (2007, p. 23) nos primeiros anos da infância, as pessoas já começam a desenvolver suas prioridades alimentares, pois o hábito alimentar da criança se aprimora basicamente de acordo com o de sua família, cabendo a escola estimular práticas de alimentos balanceados e variados ricos em nutrientes, contribuindo para uma geração cada vez mais consciente e saudável.

Diante desta situação, a promoção da saúde é fundamental, principalmente na fase da adolescência, quando os hábitos alimentares são, na maioria das vezes, inadequados. Por esse motivo, a escola deve ser vista como um local essencial para os estudantes terem contato com o alimento saudável, o que contribui para a aquisição de hábitos alimentares adequados.

Chiarelli, (2011, p. 46) afirma:

Os hábitos alimentares, na adolescência, são influenciados por fatores diversos, tais como: questões socioeconômicas, socioculturais, midiáticas, imagem do corpo, hábitos alimentares, disponibilidade do alimento, a forma como são preparados e as exigências energéticas

A alimentação cumpre um papel primordial durante todo o ciclo de vida dos indivíduos. Entre as distintas fases da vida, pode-se destacar, como exemplo, a idade escolar que se caracteriza por ser um período em que a criança apresenta um metabolismo muito mais intenso quando comparado com o do adulto e com frequência apresenta, também, intensa atividade corporal e mental.

2.2 Índice de massa corporal em adolescentes

A adolescência é uma fase de grandes transformações do ser humano entre a infância e a idade adulta. Nessa fase da vida, os adolescentes se tornam mais vulneráveis a receber influências criadas e impostas pela mídia e pela própria sociedade. Conseqüentemente, surge maior preocupação em relação a esse grupo e a distorção da imagem corporal, uma vez que o interesse ao corpo belo, magro, esguio e atlético pode levar a distúrbios comportamentais e alimentares.

Essa fase argumenta Bretas (2002, p. 43), é marcada por amplas alterações no campo biológico, psicológico e social que submergem crescimento e desenvolvimento. A adolescência é uma fase da vida do indivíduo em que ocorrem diversas mudanças psicológicas, biológicas e sociais. Há, neste período, um acelerado crescimento e desenvolvido desse grupo, por isso, eles necessitam de mais energia e, conseqüentemente, uma alimentação balanceada para suprir essa demanda.

Desse modo, Junior (2006, p. 21) ressalta que, o modo de vida e os aspectos nutricionais dos adolescentes têm sofrido influências e modificações da contemporaneidade, onde estão aptos a aderir as mudanças de hábitos e os incentivos da atualidade, determinando os seus estilos de vida, ocasionando assim inúmeros problemas a saúde.

Nessa fase da adolescência, o crescimento atinge seu pico de velocidade máxima e coincidindo com esse crescimento acelerado é observado um real aumento do apetite, com conseqüente aumento da ingestão de alimentos calóricos acarretando algumas doenças como a obesidade.

A obesidade é definida como um distúrbio nutricional e metabólico caracterizado pelo aumento de massa adiposa no organismo, refletindo em um aumento de peso corpóreo. Um dos métodos mais utilizados para indicar riscos relacionados ao excesso de peso corporal é o Índice de Massa Corporal (IMC), quando se trata de crianças e adolescentes.

Conforme menciona Silveira (2009, p. 67)

O Índice de Massa Corporal (IMC) é a medida mais utilizada em estudos de grupos populacionais para classificação primária do estado nutricional. Da mesma forma, os trabalhos sobre medidas de percepção da imagem corporal têm utilizado o IMC como indicador do estado nutricional ao associá-los como fatores determinantes das condutas relativas ao peso corporal. O índice de massa corporal (IMC) é determinado através do cálculo da razão entre a medida da massa corporal em quilogramas pela estatura em metros elevada ao quadrado ($IMC = \text{Massa (kg)} / \text{Estatura (m)}^2$).

Embora não deva ser o único parâmetro para definir os riscos relacionados à obesidade, visto que existem diversos outros fatores, como a circunferência abdominal e a taxa de colesterol, ele é muito importante para um primeiro alerta de cuidados importantes que todos devem-se de ter além de ser facilmente verificado em um grupo por necessitar de apenas uma fita métrica, uma balança e alguma habilidade com cálculos matemáticos elementares. Os adolescentes necessitam de atividade física regular para promoção de sua saúde, manter a adiposidade do ser humano nos parâmetros normais é uma contribuição para saúde bastante relevante.

Assim, Darido (2003, p. 48) afirma que:

A saúde é considerada neste estudo, um fator básico de qualidade vital do indivíduo, sendo assim, o Índice de Massa Corpórea por se tratar de um método barato e fácil de executar, requerendo somente estatura e peso, passando a ser uma das referências determinantes na avaliação do nível de normalidade, sobrepeso e obesidade nos indivíduos alertando que dependendo dessas categorias de peso pode desencadear em problemas de saúde.

Entende-se que a prática de exercícios físicos da saúde constrói meios preventivos à doença, levando subsídios que proporciona-se a construção de uma perspectiva de vida mais longa e autônoma. Isso significa que os benefícios trazidos à saúde pela educação física poderão ser observados em um tempo futuro no qual a consciência de corpo e mente saudáveis e o prazer da prática corporal estarão sempre presentes na vida dos educandos.

2.3 Educação física e hábitos de vida saudáveis

A Educação Física deve ter como proposta promover o desenvolvimento físico e cognitivo, a socialização, a educação pelo movimento, o cuidado com o corpo, tudo isso a partir de desenvolvimento de competências e habilidades propostas para cada série ou ciclo, respeitando o ritmo e o desenvolvimento do aluno. E levando em conta a importância de oportunizar esse desenvolvimento e produção de conhecimento, por meio de atividades lúdicas, jogos cooperativos, socialização do conhecimento, desenvolvimento de hábitos e valores cidadãos e trabalho de equipe, dentre outras habilidades.

Educação Física pauta-se em uma proposta de interação entre o corpo e a mente, a partir de um trabalho de saúde preventiva. Miranda (2009, p. 629) afirma:

(...) atenta para a necessidade de mudanças não só no cotidiano da educação física escolar, mas na conjuntura da escola como um todo, e no entendimento dessa área para além dessa realidade. Reforça a urgência de ações gradativas que venham a perceber o espaço da escola como espaço da formação e não de “deformação”, capaz de contribuir significativamente para educar, no pleno sentido da palavra.

Dada a relevância do assunto o papel é promover o esclarecimento, o conhecimento necessário, mas quem irá fazer a mudança é o sujeito, a disciplina de Educação Física vem contribuir na prevenção dos estilos de vida sedentários na infância e adolescência, desempenhando um papel no desafio de comunicar conceitos relacionados à saúde e a qualidade de vida do indivíduo.

A atividade física conforme Barros (2003, p. 45), auxilia no desenvolvimento do adolescente e na diminuição dos riscos de novos males a saúde, além de exercer importantes efeitos psicológicos e sociais, promovendo a redução do estresse, aumento da autoestima, no controle do peso, entre outros aspectos essenciais a qualidade de vida.

Nesse sentido, falar em educação para a saúde é falar de um processo educativo que possibilite desenvolver uma consciência corporal saudável a qual poderá ser adquirida através de uma correlação direta entre educação e saúde. A educação física pode ser considerada, portanto, como uma disciplina participativa da formação humana e incentivadora da saúde.

Para Neira (2005, p. 41), a promoção da saúde no ambiente escolar deve estar presente nas aulas de educação física, pois é uma ação essencial no

desenvolvimento integral da criança, a qual permeia uma promoção a saúde e traz inúmeros benefícios podendo tornar em um adulto ativo, assim como a prevenção da obesidade, hipertensão, sedentarismo e entre outras doenças.

A educação física apresenta uma concepção de caráter educacional e conseqüentemente, de saúde e qualidade de vida, onde se deve sensibilizar e informar os alunos sobre a importância e a necessidade de se praticar a atividade física de maneira regular, consciente e adequada, assimilando as diversas vantagens que a mesma é capaz de proporcionar.

De acordo com Vieira (2006, p. 68), atividade física significa simplesmente o movimento do corpo que utiliza a energia, podendo ser realizada de maneira planejada e organizada, ou até espontânea e involuntária, como: jogar, trabalhar, atividades domésticas e atividades recreativas.

As atividades físicas podem ser um meio do adolescente manter seu organismo ativo, em bom funcionamento biológico e em equilíbrio com as relações afetivas e sociais. Os profissionais de educação física devem valorizar os programas de conservação da saúde e de atividades físicas direcionadas aos escolares, a fim de gerar melhora na funcionalidade de seu organismo e, assim, contribuir para sua socialização e o seu bem-estar subjetivo.

Revisando a literatura, Rudolph (2005, p. 56), aponta os seguintes benefícios da prática de atividade física: auxilia na melhora da força e da contração muscular e da flexibilidade, fortalecimento dos ossos e das articulações, representa um estímulo responsável pela ausência de doenças, saúde mental, diminuindo a ansiedade, o estresse, a depressão, contribuindo para o bem-estar.

As aulas de Educação Física devem quebrar barreiras e proporcionar uma participação ativa, em função de novos hábitos modernos que vêm dificultando a prática de exercícios físicos.

Segundo Alves (2007, p. 467):

A participação em atividades físicas declina consideravelmente com o crescimento, especialmente do adolescente que ingressa na idade adulta. Alguns estudos identificam alguns fatores de risco para o sedentarismo, como por exemplo, pais inativos fisicamente, escolas sem atividades esportivas, sexo feminino, residir em área urbana, TV e aparelhos eletrônicos no quarto da criança entre outros. Todo este contexto nos leva a crer que a Escola, que tem obrigatoriedade na educação básica constituindo-se como um direito universal.

Diante disso, o professor de educação física deve fomentar atividades que promovam a prática de exercícios físicos e estimular como forma de mostrar quais os benefícios isso poderá trazer para cada um deles, mesmo que eles pratiquem apenas na escola a atividade física. Isso significa reconhecer uma proposta de educação física voltada para a promoção da saúde que construa meios de prevenir que, doenças como a obesidade, continuem a se difundir em meio aos adolescentes.

3 METODOLOGIA

3.1 Delineamento do método

Para realizar o presente estudo, optou-se por uma pesquisa descritiva, dedutiva e de caráter exploratório. Conforme Santos (2000, p. 26), exploratório porque: “Explorar é tipicamente a primeira aproximação de um tema e visa criar maior familiaridade em relação a um fato ou fenômeno”. Exploratório, uma vez que, permite ao pesquisador aumentar sua experiência e conhecimento em torno de determinado problema.

Já para Minayo (2000, p.26), o método dedutivo é um método que acredita nas conclusões através da dedução. Com isso, entende-se que as conclusões estão explícitas diretamente na dedução e com isso, ela torna-se verdadeira. Esse método consiste em um procedimento baseado no acúmulo de dados que vão ampliando e classificando-se para obter um enunciado geral.

Do ponto de vista de uma pesquisa descritiva, Gressler (2004, p. 164), afirma: “a pesquisa descritiva delinea o que é abordando também aspectos, como: descrição, registro, análise e interpretação de fenômenos atuais, tendo em vista o seu funcionamento no presente”.

Além disso, utilizou-se abordagem quantitativa, porque fará uma análise do processo dessa temática em três turmas. Mediante isso, considerando o que afirma Gil (2001, p. 20), a pesquisa quantitativa se centra na objetividade. Influenciada pelo positivismo, considera que a realidade só pode ser compreendida com base na análise de dados brutos, recolhidos com o auxílio de instrumentos padronizados e neutros. Além disso, a pesquisa quantitativa recorre à linguagem matemática para descrever as causas de um fenômeno, as relações entre variáveis, etc.

3.2 População e amostra

A pesquisa foi realizada nas turmas do 9º ano A e B, duas turmas que estudam numa Escola Estadual na cidade São José da Lagoa Tapada – PB, sendo 84 alunos no total das turmas. Para o presente estudo, apenas 58 alunos se dispuseram a participar.

3.3 Instrumentos e procedimentos

As coletas dos dados foram realizadas no período de 12 a 30 de novembro de 2016, no horário da manhã (07:30h às 09:00h) e a tarde no horário de (15:00 às 17:00h). Utilizou-se dois dias para a avaliação de todos os alunos, em que foram mensuradas as variáveis antropométricas indicadoras: peso corporal e estatura, após estas medidas, determinou-se o Índice de Massa Corporal, os alunos participantes da pesquisa foram pesados e medidos. Para a coleta do peso corporal foi utilizada uma balança antropométrica mecânica da marca Wincy com capacidade de 180 kg, precisão de 100g. Para mensuração da estatura, utilizou-se fita métrica. Os avaliados estavam descalços, trajando roupas leves, em posição anatômica, com visão em direção ao horizonte.

O índice de Cintura e quadril foi medido em centímetros nas localidades anatômicas cintura e quadril, em momentos diferentes, com auxílio de uma fita antropométrica flexível. Os avaliados estavam em posição ereta e o avaliador encontrava-se lateralmente ao avaliado para reduzir os riscos da fita ser posicionada erroneamente. Reitera-se que as avaliações foram realizadas pela própria pesquisadora.

3.4 Procedimentos éticos da pesquisa

A pesquisa observou e cumpriu todos os critérios contidos na Resolução MS 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde que delinea os procedimentos em atividades de pesquisa envolvendo seres humanos, sendo oportunamente submetido e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia da Paraíba (CEP/IFPB) Nº do parecer – 1.563.191.

3.5 Tratamento estatístico

Para avaliar a normalidade dos dados aplicou-se teste de Kolmogorov-Smirnov. Inicialmente, as variáveis foram analisadas por meio de procedimentos descritivos (distribuição de frequências absoluta e relativa). Para estatística

inferencial, aplicou-se teste t para amostras independentes. Para a tabulação e tratamento dos dados utilizou-se programa de fomento à planilhas.

3.6 Limitações da pesquisa

São inesgotáveis as trajetórias de pesquisa que tangenciam os temas abordados nesse trabalho. De qualquer forma, as reflexões aqui contidas e as observações que suscitaram as questões estudadas, aprofundam a compreensão para outros estudos. Mas, como toda pesquisa, esta não esgotou o assunto e abre novas perspectivas para futuras pesquisas para ampliar o entendimento do fenômeno estudado, ou para buscar confirmação dos resultados obtidos.

Portanto, esse trabalho busca mostrar caminhos a serem seguidos, onde apresenta-se como uma porta para outras discussões, permitindo argumentos mais aprofundado dentro das suas áreas específicas.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Participaram da amostra 58 escolares, dos quais 24 eram do sexo masculino (41,4%) e 34 eram do sexo feminino (58,6%). As variáveis avaliadas foram Estatura, Peso Corporal, perímetro de cintura e quadril, Índice de cintura e quadril e Índice de Massa Corporal, sendo que todos os escolares foram avaliados no período da manhã e tarde durante as aulas de educação física.

Tabela 1 - Distribuição de amostra para as variáveis: Estatura, Peso Corporal, Perímetro de Cintura e Quadril, Índice de Cintura e Quadril e Índice de Massa Corporal

| Variáveis | Mínimo | Máximo | Média | Desvio Padrão |
|---------------|--------|--------|-------|---------------|
| ICQ | 0,2 | 0,7 | 0,37 | 0,11 |
| IMC | 15,9 | 29,4 | 20,97 | 3,25 |
| IDADE | 13 | 20 | 15,22 | 1,47 |
| ESTATURA | 1,46 | 1,80 | 1,61 | 0,08 |
| PESO CORPORAL | 37 | 92 | 55,01 | 11,65 |
| CINTURA | 16 | 80 | 30,62 | 11,99 |
| QUADRIL | 40 | 110 | 81,52 | 13,09 |

Fonte: Dados do estudo

Observando os dados da Tabela 1, percebe-se que, a média do IMC (20,97) está nos padrões ideal saudável de gordura corporal o que se liga a um menor risco de doenças graves conforme os dados citados pela Organização Mundial de Saúde – OMS (2007, p. 7). Em relação ao ICQ que serve para verificar o risco de sofrer doenças cardiovasculares, também encontra-se dentro dos padrões de normalidade, tendo em vista que esse resultado deve ser a baixo de (0,90) ressaltando que ICQ é para pessoas acima de 20 anos. Porém, o trabalho traz como uma informação a mais, não como foco do estudo.

Desse modo, Pessa (2000) ressalta que:

A modificação de comportamentos de saúde como a prática de atividade física, dieta e tabagismo são prevenções primárias para doenças cardiovasculares, antes que padrões de comportamento sejam inteiramente estabelecidos e tornem-se mais difíceis de modificarem.

Mediante isso, as atividades físicas na instituição escolar ou extraescolar contribuem para adoção de hábitos de vida mais saudáveis, por proporcionar maior

conhecimento sobre a importância e os benefícios para a saúde. Além disso, possibilita que possíveis transtornos de imagem corporal possam ser prevenidos e tratados através de intervenções, melhorando os níveis de atividade física.

Tabela 2 Distribuição do IMC por idade

| Idade | Média IMC |
|-------|-----------|
| 13 | 16 |
| 14 | 21 |
| 15 | 20 |
| 16 | 19 |
| 17 | 22 |
| 18 | --- |
| 19 | 18 |
| 20 | 25 |

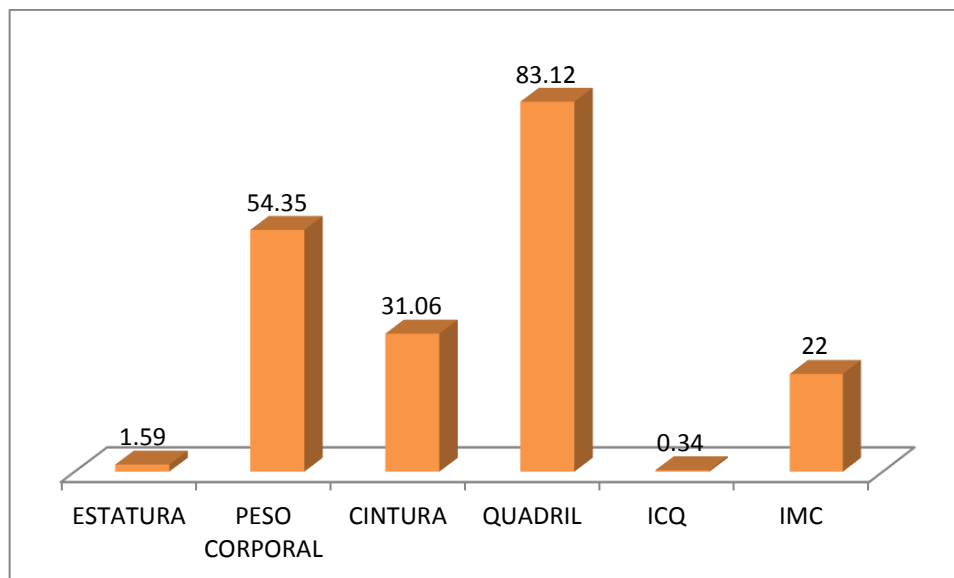
Fonte: Dados do estudo

Em relação ao IMC, observa-se que os alunos de 13 anos estão abaixo do peso acentuadamente, os alunos com 20 anos estão acima do peso, já nas outras idades não se encontram problemas já que estão no nível ideal, bem como, evidencia Guedes (2008) “o avançar da idade pode ser acompanhado por um declínio da atividade física, conseqüentemente um menor gasto energético, podendo ser influenciado por vários fatores entre eles: comportamentos sociais e compromissos estudantis”.

Ainda com base nesses argumentos, Domingues, Araújo e Gigante (2004) apresentam que: o exercício físico pode ser um fator protetor para uma série de males, dentre os quais pode ser citado como principal a obesidade, onde a perda de peso se dá em maior quantidade quando associada ao exercício físico. A inatividade física da vida moderna parece ser o maior fator etiológico do crescimento dessa doença nas sociedades industrializadas.

Diante disso, a interação de bons hábitos alimentares com atividade física proporcionada pelo profissional de Educação Física podem favorecer a prevenção dos danos causados em virtude do sedentarismo atrelado a uma composição corporal inadequada para a saúde.

Gráfico 1 - Distribuição de Medidas Antropométricas para os escolares do sexo feminino.



Fonte: Dados do estudo

No gráfico 1, analisando separadamente, o sexo feminino apresentou resultado satisfatório, pois a maioria das alunas apresentam peso adequado, além disso, a grande maioria das adolescentes possuem classificação normal de IMC, o que talvez faça com que sintam-se satisfeitas com seu peso corporal.

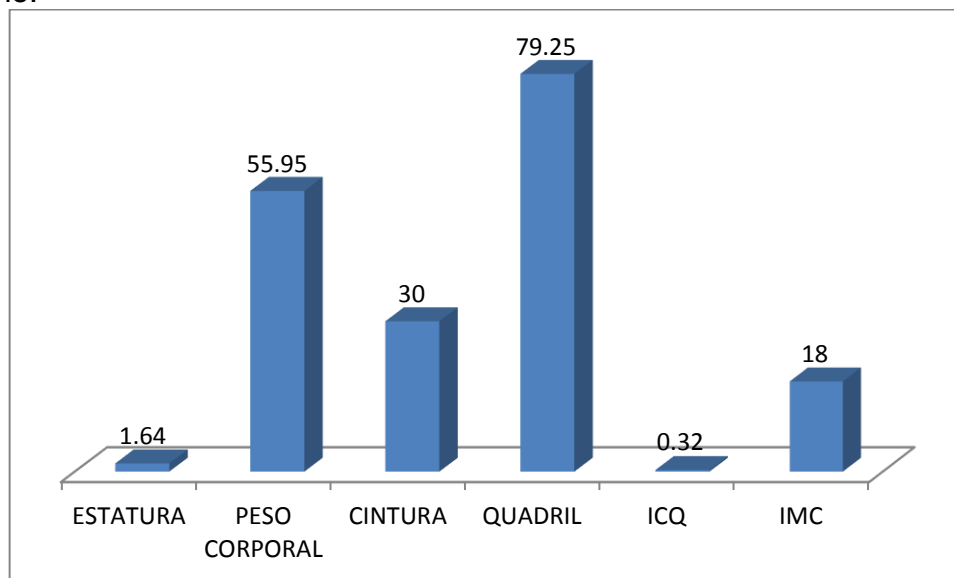
Perante isso, observa-se que a prática de atividade física e a alimentação balanceada devem ser estimuladas nas aulas de educação física, pois cabe ao profissional da área a grande importância na conscientização sobre os benefícios de uma composição corporal adequada e níveis adequados de gordura corporal e os aspectos nutricionais necessários a uma vida saudável.

Nesse sentido, Monteiro; Riether; Burini (2004) afirmam:

Há evidências científicas consistentes nas quais comprovam que a prática regular de exercício físico traz amplos benefícios para a saúde física e mental. Apesar do reconhecimento dos benefícios da prática de exercício físico estar cada vez maior, um dos motivos que mais leva a prática é o fato de que este pode influenciar de maneira positiva na composição corporal por meio de vários mecanismos, promovendo o aumento do gasto energético total, equilíbrio na oxidação dos macronutrientes e preservação da massa magra.

Portanto, para ter uma vida saudável e equilibrada, é fundamental aliar a prática de atividade física com uma alimentação correta, que forneça nutrientes necessários ao funcionamento do corpo. Especialmente no público feminino, que apresenta constituição fisiológica favorável para que ocorram alterações morfofuncionais que podem prejudicar futuramente o quadro de saúde destas.

Gráficos 2 - Distribuição de Medidas Antropométricas para os escolares do sexo masculino.



Fonte: Dados do estudo

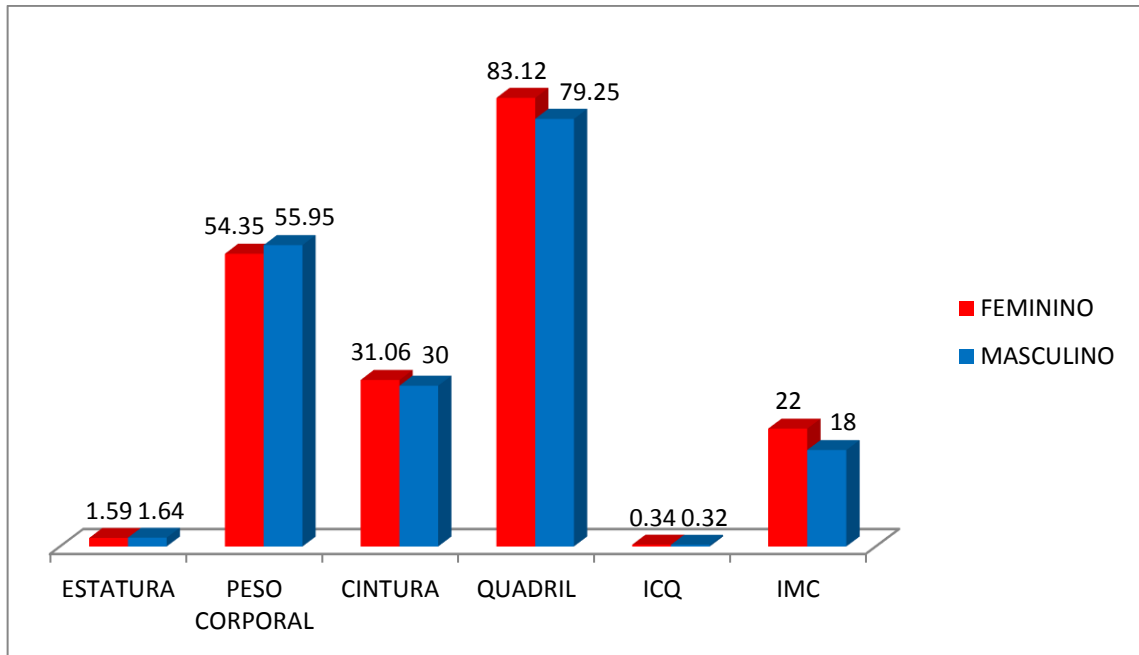
Conforme gráfico 2, observa-se no percentual estabelecido pelos escolares do sexo masculino dados distintos dos apresentados pelo sexo feminino, onde difere quanto ao índice de massa corporal apresentando valores abaixo do normal.

A esse respeito Dubbert (2002) aborda um importante procedimento mediante modificações nos hábitos e atitudes diárias do estilo de vida do adolescente onde afirma que “A atividade física se apresenta como um dos principais elementos de variação do balanço e gasto energético, constituindo-se desta forma num dos principais preceptores do sucesso tanto do emagrecimento quanto da manutenção do peso”.

Assim, acredita-se que o baixo peso apresentado pelos meninos se justifica pelo maior acesso à práticas corporais, sendo descompensado pela alimentação inadequada nessa faixa etária. Além disso, a constituição fisiológica do menino não apresenta facilidade para ganho de massa corporal.

Nesse sentido, faz-se necessário proporcionar aos adolescentes a aquisição de conhecimentos e estimular atitudes positivas em relação aos exercícios físicos. Sensibilizar os escolares de que a aptidão física, a prática de atividade física e bons hábitos alimentares são importantes a todos os indivíduos em todas as idades.

Gráfico 3- Comparação entre indivíduos do sexo masculino e feminino para as variáveis: Estatura, Peso Corporal, Perímetro de Cintura e Quadril, Índice de Cintura e Quadril e Índice de Massa Corporal.



Fonte: Dados do estudo

Por fim, o gráfico comparativo entre indivíduos do sexo masculino e feminino demonstra que escolares do sexo masculino apresentaram valores de peso corporal e estatura superiores aos encontrados nas meninas. Em relação à circunferência da cintura, quadril, ICQ e o IMC encontram-se superioridade nas meninas. Esses dados permitem observar que adolescentes e adultos do sexo feminino apresentaram IMC normal, enquanto que para os avaliados do sexo masculino estão abaixo dos padrões de normalidade.

Guedes (2008) relata que: “adotar hábitos saudáveis como a prática de atividades físicas é considerada importante desde a infância, pois nesta fase, um dos objetivos da sua prescrição é criar o hábito e o interesse, desde cedo, além de tentar evitar o aumento de peso corporal”. Assim, é de extrema importância no controle do peso corporal, IMC e ICQ, pois parece claro que em crianças e adolescentes que praticam atividades físicas pode ser de extrema importância o controle da gordura corporal evitando o sobrepeso, e as doenças cardiovasculares.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

De acordo com os achados do presente estudo, a classificação de IMC apresentada pelos indivíduos do sexo feminino apresentou resultado satisfatório, considerado normal para sua faixa etária, o que pode ser considerado um fator positivo para a saúde das mesmas. Já em relação aos indivíduos do sexo masculino, foi observado que os mesmos apresentam o IMC inferior ao das meninas, ou seja, encontram-se abaixo do normal.

Assim, verifica-se que as alterações alimentares e nutricionais ainda constituem um dos problemas em todas as faixas etárias independente de sexo. Acredita-se que a prática constante de hábitos alimentares saudáveis pode ser estabelecida a partir de um processo de educação alimentar relacionando com atividades físicas com a boa saúde.

Com relação aos indicadores de cintura e quadril, percebeu-se que as meninas apresentam o índice um pouco superior à dos meninos, existindo pequenas variações entre eles, o que não ocasiona o risco de sofrer de doenças cardiovasculares, pois quanto maior a concentração da gordura abdominal, maior o risco de problemas como colesterol e diabetes.

Quando comparados entre sexo, o IMC e medidas de cintura e quadril demonstraram maiores valores para as meninas, mas com índices quase semelhantes, apresentando os meninos um IMC um pouco abaixo do normal o que pode ter ocasionado da falta de alimentos de elevada densidade calórica e de baixo valor nutricional, associados à prática mais frequente de atividade física entre os indivíduos do sexo masculino.

Por fim, a educação alimentar deve acontecer desde cedo para que os riscos de algumas doenças sejam evitados ou reduzidos. Desse modo, é de extrema importância ter uma alimentação saudável e adequada, pois são medidas capazes de prevenir males e melhorar a qualidade de vida de crianças, adolescentes e adultos, aliada a prática do exercício físico realizada da maneira correta e sob orientação profissional traz benefícios físicos, psicológicos e sociais.

REFERÊNCIAS

ALVES S.S. **Avaliação de atividade física, estado nutricional e condição social em adolescentes.** Folha méd. 119: 26-33, 2007.

BARROS, Daniela D. **Imagem corporal: a busca de um corpo ideal.** Revista Digital –São Paulo: Ano10 - N° 87 - Agosto de 2003

BRASIL. **Parâmetros curriculares nacionais:** Educação Física/Secretaria de Educação Fundamental – Brasília: MEC, 1998.

CARVALHO, Cecilia Maria Resende Gonçalves de et al. Consumo alimentar de adolescentes matriculados. *Rev. Nutr.* [online]. 2001, vol.14.

COBELO, N. C. **Influência da mídia no comportamento alimentar de crianças e adolescentes.** Segurança Alimentar e Nutricional. Campinas, p. 113 -122, 2004. Acesso em: 30 maio. 2017.

COSTA, C. **Uma questão de peso:** A obesidade infantil é um risco que gera consequências na vida adulta, quando antes o problema for atacado, melhor. Londrina: Unimed Revista Viva Bem, Julho/Agost/Set, 2007.

DARIDO, S. C. **Saúde, educação física escolar e a produção de conhecimento no Brasil.** Rio Claro. São Paulo, 2003.

DOMINGUES, M. R., ARAÚJO, C. L. P., GIGANTE, D. P. **Conhecimento e percepção sobre exercício físico.** Caderno de Saúde Pública, Rio de Janeiro. v.20, n.1, jan./fev., 2004.

DUBBERT, P. **Orientação nutricional de crianças e adolescentes e os padrões de cintura e quadril.** J Consult Clin Psycho, 2002.

GIL, Antonio C. **Métodos e Técnicas de Pesquisa Social.** São Paulo: Atlas, 2001.

GUEDES, D.P. **Controle do peso corporal: composição corporal, atividade física e nutrição.** Paraná. Midiograf, 2008.

JUNIOR, J.C.F. **Associação entre prevalência de inatividade física e indicadores de condição socioeconômica em adolescentes.** Rev Bras Med Esp, v.14, n.2, 2006.

MELLO M.T. **Exercício físico sobre a composição corporal e os hábitos alimentares.** São Paulo. Med. 2004.

MEZOMO, I. F. B. **Os serviços de alimentação:** planejamento e administração. Barueri (SP): Manole; 2002.

MINAYO, M.C. de S. (Org.) **Pesquisa social:** teoria, método e criatividade. 22 ed. Rio de Janeiro: Vozes, 2000.

MIRANDA, Antônio Carlos Monteiro. **A Educação Física no ensino médio: saberes necessários sob a ótica docente**, Motriz, Rio Claro, v.15 n.3, jul./set. 2009.

MONTEIRO, A. B.; FILHO, J. F. **Análise da composição corporal: uma revisão de métodos**. Revista Brasileira de Cineantropia e Desenvolvimento Humano, Rio de Janeiro. v.4, n.1, 2004.

NEIRA, M. G. **Educação Física: desenvolvendo competências**. 2. ed. São Paulo: Phorte Editora, 2005.

OLIVEIRA, Gislene de C. **Atividade física, saúde e qualidade de vida**. 12 ed. Petrópolis RJ: Vozes, 2007.

PESSA, R.P. **Relação cintura-quadril: uma forma simples de estimar o risco de doença crônica**. Ciências nutricionais. São Paulo, Sarvier, 2000.

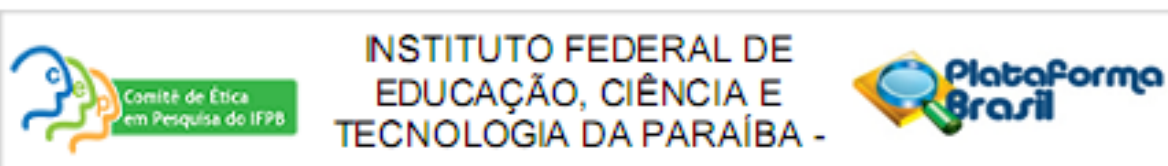
SILVEIRA, L.A.S. **Educação alimentar e nutricional no contexto da promoção de práticas alimentares saudáveis**. Campinas, v.18, n.5, set./out. 2009.

SOUSA, T. **Concepções e práticas de profissionais de saúde e de educação**. Belo Horizonte: ABRAPEC, 2002.

RECINE, E. (Coord.). **Educação nutricional para alunos do ensino fundamental**. Brasília, 2001. Disponível em: http://dtr2004.saude.gov.br/nutricao/documentos/plano_aula.pdf. Acesso em: 30 maio. 2005.

ROSSI, Alessandra. Michelle Soares. **Determinantes do comportamento alimentar: uma revisão com enfoque na família**. *Rev. Nutr.* [online]. 2008.

APÊNDICE



PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E QUALIDADE DE VIDA EM ADOLESCENTES DA PARAÍBA.

Pesquisador: Gertrudes Nunes de Melo

Área Temática:

Versão: 2

CAAE: 55490416.7.0000.5185

Instituição Proponente: ESCOLA AGROTECNICA FEDERAL DE SOUSA

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 1.563.191

Apresentação do Projeto:

Trata-se de um estudo envolvendo 3000 adolescentes do Agreste Paraibano, Borborema, Mata Paraibana e Sertão Paraibano. Metodologicamente, se caracterizará por um estudo observacional descritivo/analtico, verificando a distribuição de doenças ou condições relacionadas à saúde (sexo, idade, renda familiar, nível de atividade física e

respostas fisiológicas) e examinando a existência de associação entre uma exposição e

uma doença ou condição relacionada à saúde com essas características. Serão considerados o nível de atividade física, qualidade de vida, perfil antropométrico e respostas autonômicas. A análise dar-se-á mediante estatística descritiva e inferencial, como t student, qui-quadrado e regressão logística binária, usando o pacote estatístico SPSS como suporte.

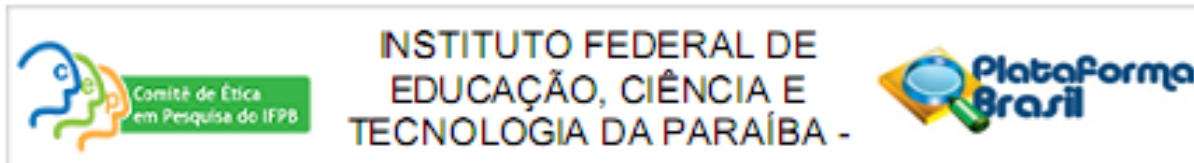
Objetivo da Pesquisa:

Primário

Avallar a prática de atividade física, qualidade de vida e fatores de risco associados à saúde em adolescentes do estado da Paraíba.

Secundários

Sensibilizar a população da Paraíba sobre os benefícios da atividade física para a saúde e um



Continuação do Parecer: 1.593.121

estilo de vida ativo;

Identificar a relação entre atividade física e saúde;

Conhecer a prevalência da atividade física dos adolescentes em cada mesorregião;

Apontar os níveis de Qualidade de Vida apresentados pelos adolescentes em cada mesorregião;

Identificar as diferenças entre os adolescentes considerando as respostas antropométricas, motoras e fisiológicas;

Associar as características do núcleo familiar com a participação em esportes entre os adolescentes;

Associar a prática regular de esportes e lazer com fatores comportamentais entre os adolescentes;

Identificar o nível de satisfação com a imagem corporal dos adolescentes;

Comparar a imagem corporal dos adolescentes entre os gêneros;

Associar a satisfação de imagem corporal dos adolescentes com a prática de atividades físicas e de lazer dos adolescentes.

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

Riscos:

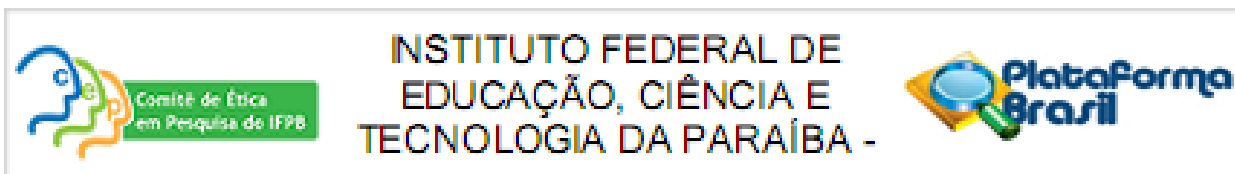
Segundo os pesquisadores, "Danos mentais e físicos em decorrência da participação neste estudo são inexistentes. Porém, em caso de haver desconforto ou constrangimento em qualquer etapa da pesquisa, o voluntário poderá recusar-se a participar ou mesmo optar por não querer realizar etapas específicas. Entretanto, intencionando minimizar essas possibilidades, o TCLE confere ao voluntário sigilo total de sua identidade."

Benefícios

Os pesquisadores informam que "Os benefícios possivelmente oriundos desta pesquisa consistem em estabelecer um perfil motor e psicofisiológico dos indivíduos que dela participarem, bem como contribuir para adesão e aderência ao exercício físico e hábitos de vida mais saudáveis. Desse modo, favorecendo a manutenção desta postura não somente na fase adolescente, mas em sua vida adulta. Além disso, os participantes serão beneficiados com avaliação física e psicofisiológica e terão seus resultados retornados para seu conhecimento."

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

Trata-se de um estudo relevante social e academicamente para a área de saúde, em especial o nível de atividade física, qualidade de vida, perfil antropométrico e respostas autonômicas de



Continuação do Parecer: 1.569.191

adolescentes de diversas regiões do estado da Paraíba. A hipótese proposta está compatível com objetivos e com metodologia descritos. O cronograma de execução está adequado em relação aos prazos tornando o projeto exequível. Os benefícios reais para a população se sobressaem aos riscos inerentes à participação dos jovens na pesquisa.

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

De acordo com a Resolução 466/2012, os elementos obrigatórios são:

- 1- Folha de rosto: está presente e devidamente preenchida e assinada pela Diretora Geral do Campus Sousa;
- 2- Termo de anuência da Instituição: estão presentes, devidamente assinadas pelas autoridades máximas de cada Unidade de Ensino;
- 3- O Projeto Básico: está presente, com 7 pesquisadores enquanto equipe e apresenta as informações necessárias para compreensão do delineamento do estudo e objetivos propostos;
- 4- Cronograma: está presente e adequado ao estudo;
- 5- Orçamento: está presente e devidamente detalhado;
- 6- Termo de assentimento: está presente e devidamente preenchido com base na resolução, apresentando linguagem clara e compatível com o público a ser investigado;
- 7- TCLE: está presente e devidamente preenchido com as exigências da resolução 466/2012 do CNS;
- 8- Instrumentos: estão presentes, sem itens que firam preceitos éticos em pesquisa envolvendo seres humanos.

Recomendações:

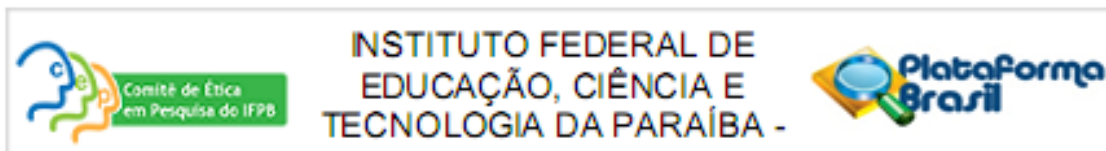
Sem recomendações.

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

Após avaliação do parecer apresentado pelo relator, o Comitê de Ética em Pesquisa do IFPB discutiu sobre os diversos pontos da análise ética que preconiza a Resolução 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde e deliberou o parecer de APROVADO para o referido protocolo de pesquisa.

Informamos ao pesquisador responsável que observe as seguintes orientações:

- 1- O participante da pesquisa tem a liberdade de recusar-se a participar ou retirar seu consentimento em qualquer fase da pesquisa, sem penalização alguma e sem prejuízo ao seu cuidado (Res. CNS 466/2012 - item IV.3.d).



Continuação do Parecer: 1.583.191

2- O Termo de Consentimento Livre e Esclarecido deve ser elaborado em duas vias, rubricadas em todas as suas páginas e assinadas, ao seu término, pelo convidado a participar da pesquisa, ou por seu representante legal, assim como pelo pesquisador responsável, ou pela(s) pessoa(s) por ele delegada(s), devendo as páginas de assinaturas estar na mesma folha. Em ambas as vias deverão constar o endereço e contato telefônico ou outro, dos responsáveis pela pesquisa e do CEP local e da CONEP, quando pertinente (Res. CNS 466/2012 - Item IV.5.d) e uma das vias entregue ao participante da pesquisa.

3- O pesquisador deve desenvolver a pesquisa conforme delineada no protocolo aprovado e descontinuar o estudo somente após análise das razões da descontinuidade por parte do CEP que aprovou (Res. CNS 466/2012 - Item III.2.u), aguardando seu parecer, exceto quando perceber risco ou dano não previsto ao sujeito participante ou quando constatar a superioridade de regime oferecido a um dos grupos da pesquisa (Item V.4) que requeiram ação imediata.

4- O CEP deve ser informado de todos os efeitos adversos ou fatos relevantes que alterem o curso normal do estudo (Res. CNS 466/2012 Item V.5).

5- Eventuais modificações ou emendas ao protocolo devem ser apresentadas ao CEP de forma clara e sucinta, identificando a parte do protocolo a ser modificada e suas justificativas.

6- Deve ser apresentado ao CEP relatório final até 28/02/2017.

Considerações Finais a critério do CEP:

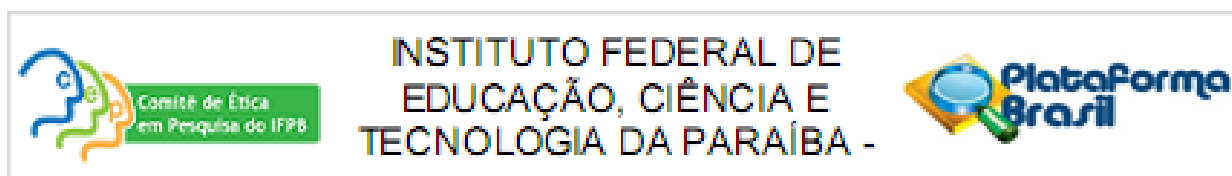
Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

| Tipo Documento | Arquivo | Postagem | Autor | Situação |
|---|--|------------------------|-------------------------|----------|
| Informações Básicas do Projeto | PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_667250.pdf | 12/05/2016 15:31:45 | | Acelto |
| TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência | TERMO_ASSENTIMENTO_2016.doc | 12/05/2016 15:29:45 | Gertrudes Nunes de Melo | Acelto |
| TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência | TCLE_responsaveis.doc | 12/05/2016 15:29:38 | Gertrudes Nunes de Melo | Acelto |
| TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência | TCLE_PROJETO_IFPB.doc | 12/05/2016 15:29:27 | Gertrudes Nunes de Melo | Acelto |



Continuação do Parecer: 1.593.191

| | | | | |
|--|------------------------------|------------------------|----------------------------|--------|
| Projeto Detalhado / Brochura Investigador | PROJETO_IFPB.doc | 12/05/2016 15:29:15 | Gertrudes Nunes de Melo | Aceito |
| Outros | ANUENCIA_CAJAZEIRAS.JPG | 06/04/2016 11:12:59 | Gertrudes Nunes de Melo | Aceito |
| Outros | TÇLE_CAJAZEIRAS.JPG | 06/04/2016 11:12:09 | Gertrudes Nunes de Melo | Aceito |
| Outros | CARTA_ENCAMINHAMENTO_CEP.JPG | 06/04/2016 11:08:08 | Gertrudes Nunes de Melo | Aceito |
| Declaração de Pesquisadores | TERMO_COMPROMISSO.JPG | 06/04/2016 11:07:28 | Gertrudes Nunes de Melo | Aceito |
| Declaração de Pesquisadores | CONFIDENCIALIDADE.JPG | 06/04/2016 11:06:26 | Gertrudes Nunes de Melo | Aceito |
| Outros | TÇLE_PRINCESA_ISABEL.JPG | 06/04/2016 09:29:41 | Gertrudes Nunes de Melo | Aceito |
| Outros | ANUENCIA_PRINCESA_ISABEL.JPG | 06/04/2016 09:29:07 | Gertrudes Nunes de Melo | Aceito |
| Outros | TÇLE_SOUSA.JPG | 06/04/2016 09:09:24 | Gertrudes Nunes de Melo | Aceito |
| Outros | TÇLE_PICUI.JPG | 06/04/2016 09:08:51 | Gertrudes Nunes de Melo | Aceito |
| Outros | TÇLE_PATOS.JPG | 06/04/2016 09:08:22 | Gertrudes Nunes de Melo | Aceito |
| Outros | TÇLE_MONTEIRO.JPG | 06/04/2016 09:07:44 | Gertrudes Nunes de Melo | Aceito |
| Outros | TÇLE_JP.JPG | 06/04/2016 09:07:14 | Gertrudes Nunes de Melo | Aceito |
| Outros | TÇLE_GUARABIRA.JPG | 06/04/2016 09:06:40 | Gertrudes Nunes de Melo | Aceito |
| Outros | TÇLE_CABEDELLO.JPG | 06/04/2016 09:05:44 | Gertrudes Nunes de Melo | Aceito |
| Outros | ANUENCIA_SOUSA.JPG | 06/04/2016 09:04:11 | Gertrudes Nunes de Melo | Aceito |
| Outros | ANUENCIA_PICUI.JPG | 06/04/2016 09:03:41 | Gertrudes Nunes de Melo | Aceito |
| Outros | ANUENCIA_PATOS.JPG | 06/04/2016 09:03:14 | Gertrudes Nunes de Melo | Aceito |
| Outros | ANUENCIA_JP.JPG | 06/04/2016 09:02:49 | Gertrudes Nunes de Melo | Aceito |
| Outros | ANUENCIA_GUARABIRA.JPG | 06/04/2016 09:02:11 | Gertrudes Nunes de Melo | Aceito |
| Outros | ANUENCIA_CABEDELLO.JPG | 06/04/2016 09:01:26 | Gertrudes Nunes de Melo | Aceito |
| Declaração de Instituição e Infraestrutura | REITOR.JPG | 06/04/2016 09:00:30 | Gertrudes Nunes de Melo | Aceito |
| Folha de Rosto | FOLHA_ROSTO.docx | 06/04/2016 | Gertrudes Nunes de | Aceito |



Continuação do Parecer: 1.583.191

| | | | | |
|----------------|------------------|----------|------|--------|
| Folha de Rosto | FOLHA_ROSTO.docx | 08:59:48 | Melo | Aceito |
|----------------|------------------|----------|------|--------|

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

JOAO PESSOA, 25 de Maio de 2016

ANEXO

ANEXO 01:

Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (T.C.L.E.)

Eu _____, tendo sido convidad(o,a) a participar como voluntári(o,a) do estudo NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E QUALIDADE DE VIDA EM ADOLESCENTES DA PARAÍBA, recebi d(o,a) Sr(a). Gertrudes Nunes de Melo, d(o,a) Samara Celestino dos Santos, responsável por sua execução, as seguintes informações que me fizeram entender sem dificuldades e sem dúvidas os seguintes aspectos:

- Que o estudo se destina a avaliar a prática de atividade física, qualidade de vida e fatores de risco associados à saúde em adolescentes do estado da Paraíba;
- Que a importância deste estudo é a de identificar estratégias de intervenção para adoção e manutenção da atividade física, com ênfase para as propostas de saúde, como meio de intervenção para tornar esses adolescentes em adultos saudáveis, ativos e com uma imagem corporal positiva.
- Que os resultados que se desejam alcançar são os seguintes: estabelecer um perfil motor e psicofisiológico dos indivíduos que dela participarem, bem como contribuir para adesão e aderência ao exercício físico e hábitos de vida mais saudáveis. Desse modo, favorecendo a manutenção desta postura não somente na fase adolescente, mas em sua vida adulta. Além disso, os participantes receberão uma avaliação física e psicofisiológica e terão seus resultados retornados para seu conhecimento.
- Que esse estudo começará em Junho/2016 e terminará em Junho/2017.
- Que o estudo será feito da seguinte maneira: Selecionaremos as mesorregiões do estado da Paraíba. Dentro de cada mesorregião, optaremos pelas cidades com maior índice de desenvolvimento humano (IDH) e mapearemos o perfil dos estudantes de cada mesorregião, considerando o nível de atividade física, qualidade de vida, perfil antropométrico e respostas autonômicas. Nas cidades que possuem o maior IDH, iremos randomizar as escolas que iremos coletar os dados.
- Que eu participarei das seguintes etapas: esclarecimentos iniciais, antropometria, questionários, avaliação aeróbia e avaliação autonômica.
- Que os incômodos que poderei sentir com a minha participação são os seguintes: constrangimento ao ter que responder os questionários.
- Que os possíveis riscos à minha saúde física e mental são: inexistentes.
- Que deverei contar com a seguinte assistência: acompanhamento em todas as etapas do processo, sendo responsáve(l, is) por ela : Gertrudes Nunes de Melo e Samara Celestino dos Santos.
- Que os benefícios que deverei esperar com a minha participação, mesmo que não diretamente são: estabelecimento de um perfil dos adolescentes paraibanos no que concerne ao nível de atividade física e qualidade de vida.
- Que a minha participação será acompanhada do seguinte modo: com explicações e medidas preventivas em todas as etapas do processo.
- Que, sempre que desejar, serão fornecidos esclarecimentos sobre cada uma das etapas do estudo.
- Que, a qualquer momento, eu poderei recusar a continuar participando do estudo e, também, que eu poderei retirar este meu consentimento, sem que isso me traga qualquer penalidade ou prejuízo.

- Que as informações conseguidas através da minha participação não permitirão a identificação da minha pessoa, exceto aos responsáveis pelo estudo, e que a divulgação das mencionadas informações só será feita entre os profissionais estudiosos do assunto.
- Que o estudo não acarretará nenhuma despesa para o participante da pesquisa.
- Que eu serei indenizado por qualquer dano que venha a sofrer com a participação na pesquisa.
- Que eu receberei uma via do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

Finalmente, tendo eu compreendido perfeitamente tudo o que me foi informado sobre a minha participação no mencionado estudo e, estando consciente dos meus direitos, das minhas responsabilidades, dos riscos e dos benefícios que a minha participação implicam, concordo em dele participar e para isso eu DOU O MEU CONSENTIMENTO SEM QUE PARA ISSO EU TENHA SIDO FORÇADO OU OBRIGADO.

Endereço d(o,a) participante-voluntári(o,a)

Domicílio: (rua, praça, conjunto):

Bloco: /Nº: /Complemento:

Bairro: /CEP/Cidade: /Telefone:

Ponto de referência:

Contato de urgência: Sr(a).

Domicílio: (rua, praça, conjunto)

Bloco: /Nº: /Complemento:

Bairro: /CEP/Cidade: /Telefone:

Ponto de referência:

Endereço d(os,as) responsável(eis) pela pesquisa (OBRIGATÓRIO):

Instituição: IFPB – Campus Sousa – Unidade São Gonçalo

Endereço Rua Pedro Antunes

Bloco: /Nº: /Complemento: S/N

Bairro: /CEP/Cidade: São Gonçalo , 58814-000, Sousa - Paraíba

Telefones p/contato: (83) 3556 1029/ 3556 1016

ATENÇÃO: Para informar ocorrências irregulares ou danosas durante a sua participação no estudo, dirija-se ao:

**Comitê de Ética em Pesquisa do Instituto Federa de Educação, Ciência e Tecnologia da Paraíba
Avenida João da Mata, 256, Jaguaribe, João Pessoa, CEP: 58015-020**

Telefone: (83) 3612 9725

Sousa-PB,

| | |
|--|---|
| | |
| Assinatura ou impressão datiloscópica d(o,a) voluntári(o,a) ou responsável legal e rubricar as demais folhas | Nome e Assinatura do(s) responsável(eis) pelo estudo (Rubricar as demais páginas) |

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação
Edgreyce Bezerra dos Santos – Bibliotecária CRB 15/586

S725i

Sousa, Maria de Fatima Leite de.

IMC e perímetros de cinturas e quadril em escolares do município de São José da Lagoa Tapada. / Maria de Fatima Leite de Sousa. - Sousa, 2017.

44 p.

Orientador: Me. Gertrudes Nunes de Melo.

Trabalho de conclusão de curso apresentado ao curso de Licenciatura em Educação Física – IFPB Sousa.

1. Atividade física. 2 Alimentação. 3 índice de Massa Corporal. 4. Índice de cintura e quadril. I Título.

IFPB / BC

CDU – 796