



UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA
CAMPUS IV
PRÓ – REITORIA DE ENSINO MÉDIO, TÉCNICO E À DISTÂNCIA
CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA - PARFOR

TIAGO ALMEIDA DE OLIVEIRA

**ANÁLISE DOS NÍVEIS DE OBESIDADE, SEDENTARISMO E HÁBITOS
ALIMENTARES DOS ESCOLARES EM JERICÓ-PB**

CATOLÉ DE ROCHA-PB

2019

TIAGO ALMEIDA DE OLIVEIRA

**ANÁLISE DOS NÍVEIS DE OBESIDADE, SEDENTARISMO E HÁBITOS
ALIMENTARES DOS ESCOLARES EM JERICÓ-PB**

Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) apresentado ao Programa de Formação de Professores (Parfor) da Universidade Estadual da Paraíba, como requisito parcial à obtenção do título de Licenciado em Educação Física.

Orientador: Dr. Edivan da Silva Nunes Junior

CATOLÉ DE ROCHA-PB

2019

É expressamente proibido a comercialização deste documento, tanto na forma impressa como eletrônica. Sua reprodução total ou parcial é permitida exclusivamente para fins acadêmicos e científicos, desde que na reprodução figure a identificação do autor, título, instituição e ano do trabalho.

O48a Oliveira, Tiago Almeida de.
Análise dos níveis de obesidade, sedentarismo e hábitos alimentares dos escolares em Jericó-PB [manuscrito] / Tiago Almeida de Oliveira. - 2019.
25 p. : il. colorido.
Digitado.
Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação EAD em Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, EAD - Catolé do Rocha, 2019.
"Orientação : Prof. Dr. Edivan da Silva Nunes Junior , Departamento de Agrárias e Exatas - CCHA."
1. Aptidão Física. 2. Escolares. 3. Hábitos Alimentares. 4. Obesidade. I. Título
21. ed. CDD 613.7

TIAGO ALMEIDA DE OLIVEIRA

ANÁLISE DOS NÍVEIS DE OBESIDADE, SEDENTARISMO E HABITOS
ALIMENTARES DOS ESCOLARES EM JERICÓ-PB


Trabalho de Conclusão de Curso (TCC)
apresentado ao Programa de Formação
de Professores (Par for) da Universidade
Estadual da Paraíba, como requisito
parcial à obtenção do título de Licenciado
em Educação Física.

Aprovado em: 23/11/2019.


BANCA EXAMINADORA



Prof. Dr. Edivan da Silva Nunes Junior (Orientador)
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)



Profª Drª. Dóris Nóbrega de Andrade Laurentino (Examinadora)
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)



Profª Drª Rayane Nunes Gomes (Examinadora)
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)

Eu só posso agradecer a DEUS, minha mãe, minha namorada e meus amigos, por todo incentivo, força, companheirismo durante esse período, eu DEDICO.

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	9
2	METODOLOGIA	10
3	RESULTADOS E DISCUSSÕES	11
3.1	<i>Níveis de Obesidade</i>	13
3.2	<i>Níveis de Aptidão Física</i>	15
3.3	<i>Hobby</i>	18
3.4	<i>Hábitos Alimentares</i>	19
4	CONSIDERAÇÕES FINAIS	21
	REFERÊNCIAS	22

ANÁLISE DOS NÍVEIS DE OBESIDADE, SEDENTARISMO E HÁBITOS ALIMENTARES DOS ESCOLARES EM JERICÓ-PB

Tiago Almeida de Oliveira ¹

RESUMO

O objetivo do presente estudo, foi observar a qualidade de vida dos escolares, visando os níveis de obesidade, aptidão física e hábitos alimentares dos alunos da rede estadual de ensino, e 2) de que maneira a rede de ensino escolar tem se portado com temática em questão. Esta pesquisa é de caráter descritivo, quantitativa e qualitativa. Foi realizada na cidade de Jericó-PB, onde conta com apenas uma escola estadual, a Escola Estadual de Ensino Fundamental e Médio Francisco Maia. A pesquisa foi realizada, com alunos na faixa etária de 12 a 17 anos de idade, no período de 30/07/2018 a 30/08/2018, onde foram selecionados 144 escolares para o estudo. A mesma foi dividida em três etapas; 1) solicitação da direção para a realização da pesquisa, 2) aplicação de dois questionários; um para obter o nível de atividades física, e o outro, um análise do consumo alimentar, 3) uma avaliação física com os seguintes objetivos de avaliação: o peso, estatura, relação cintura/quadril e mensurar o IMC. Percebeu-se numa escala de classificação de obesidade, onde foi possível observa que, 66% dos escolares estavam com peso ideal ou normal, 5% abaixo do peso, 26% em excesso de peso e 5% se encontram obesos. Já em relação à aptidão física, estavam na condição de muito ativo ou ativos (17% e 35%) respectivamente, segundo o protocolo utilizado. Porém, 17% de nossa população se encontram sedentários, 7% Irregular ativo A, e 24%, irregular ativo B. Os alimentos consumidos pode-se observar que os alimentos mais consumidos foram: frutas, margarina, refrigerante, respectivamente, 87,7%, 82,6% e 79,1% dos escolares consomem tais alimentos, assim como foi percebido, o baixo consumo de legumes, apenas 34% dos escolares usam em suas alimentações. Outro dado foi que 14% escolares relataram que nas aulas ministradas pelos professores esse tema (obesidade, sedentarismo e alimentação) foi abordado, entretanto, 81% falaram que não tinha sido abordado e 5% não quiseram comentar. O nosso estudo mostrou que a população pesquisada se encontra com um baixo índice de obesidade, um considerável número de escolares com excesso de peso, porém, e em sua grande maioria estão com padrões normais para o peso. Já em relação aptidão física, foi possível perceber, uma grande quantidade de ativos, e índices relativamente normais. Entretanto, sobre a alimentação, os mesmos apresentaram um grande consumo de frutas, porém, ao mesmo tempo, um elevado consumo de refrigerantes e massas, que podem acarretar problemas futuros. Foi observado o grande tempo em posse de celulares, aumentando assim o tempo inatividade, que na qual é um dos estimulantes para a obesidade e em conjunto com a má alimentação. Obtivemos uma maior participação dos meninos, em relação às meninas nas aulas de educação física, e que a escola segundo os mesmos, tem trabalhado pouco temas voltados à saúde e bem-estar.

Palavras-Chave: Aptidão Física. Escolares. Hábitos Alimentares. Obesidade.

ABSTRACT

The objective of the present study was to observe the quality of life of students, aiming at the levels of obesity, physical fitness and eating habits of students from the state school system, and 2) how the school system has been behaving with thematic in question. This research is descriptive, quantitative and qualitative. It was held in the city of Jericó-PB, where it has only one state school, the State School of Elementary and Middle School Francisco Maia. The research was conducted with students aged 12 to 17 years old, from 07/30/2018 to 08/30/2018, where 144 students were selected for the study. It was divided into three stages; 1) request of the direction for the research, 2) application of two questionnaires; one to obtain the level of physical activity, and the other, an analysis of food consumption, 3) a physical assessment with the following assessment objectives: weight, height, waist / hip ratio and measuring BMI. It was noticed in an obesity rating scale, where it was possible to observe that 66% of the students were with ideal or normal weight, 5% underweight, 26% overweight and 5% are obese. Regarding physical fitness, they were in the condition of very active or active (17% and 35%) respectively, according to the protocol used. However, 17% of our population are sedentary, 7% Irregular active A, and 24% irregular active B. The consumed foods can be observed that the most consumed foods were: fruits, margarine, soda, respectively, 87.7 %, 82.6% and 79.1% of the students consume such foods, as it was noticed, the low consumption of vegetables, only 34% of the students use them in their food. Another fact was that 14% of students reported that in the classes taught by teachers this theme (obesity, physical inactivity and eating) was addressed, however, 81% said it had not been addressed and 5% declined to comment. Our study showed that the population surveyed has a low obesity rate, a considerable number of overweight students, however, and most of them have normal weight standards. In relation to physical fitness, it was possible to notice a large amount of assets and relatively normal rates. However, on food, they had a high consumption of fruits, but at the same time, a high consumption of soda and pasta, which may cause future problems. It was observed the long time in possession of mobile phones, thus increasing the downtime, which is one of the stimulants for obesity and in conjunction with poor diet. We obtained a greater participation of boys in relation to girls in physical education classes, and that the school according to them, has worked little themes related to health and well-being.

Keywords: Physical aptitude. School Eating habits. Obesity

1 INTRODUÇÃO

As Diretrizes Brasileiras de Obesidade (ABESO, 2016), aponta a obesidade como um dos maiores problemas de saúde pública no mundo. A projeção é que em 2025, cerca de 2,3 bilhões de adultos estejam com sobrepeso; e mais de 700 milhões, obesos. O número de crianças com sobrepeso e obesidade no mundo poderia chegar a 75 milhões, caso nada seja feito.

Nos últimos anos, observam-se muitas mudanças no estilo de vida das pessoas, principalmente nas populações mais jovens, como também em crianças e adolescentes, com isso o surgimento de várias doenças. Podemos classificar a obesidade de maneira clara e objetiva como; uma condição de acúmulo anormal ou excessivo de gordura no organismo, levando a um comprometimento da saúde (SIGULEM, et al. 2000). A obesidade é uma realidade significativa e crescente nas diferentes regiões estudadas do Brasil (JARDIM; SOUSA, 2017).

Atrelada a essa condição de obesidade pode se advir outras patologias, como por exemplo o sedentarismo, que é a não realização regular de exercício físico. Como mostra na revisão sistemática realizada por Guerra, et al, (2016), em crianças e adolescentes brasileiras, na qual se observou uma grande correlação ao comportamento sedentário, a duas principais variáveis: 1) níveis elevados de peso corporal e 2) baixos níveis de atividade física.

Outra associação bem relevante entre comportamento sedentário e má alimentação, como a ingestão em grande quantidade de alimentos processados, massa, doces ou guloseimas. Costa, et al, (2015), perceberam um resultado positivo entre tempo de comportamento sedentário, que era maior que 2 horas diárias e o consumo diário de pelo menos um grupo de alimentos ultra processado (AUP), com efeito de dose-resposta, sendo que, quanto maior o tempo de comportamento sedentário, maior a prevalência de consumo diário de AUP, e de comportamento sedentário maior que 2 horas por dia, seja no celular, vídeo game ou televisão.

Sendo assim, o objetivo de nosso estudo, é: 1) observar a qualidade de vida dos escolares, visando os níveis de obesidade, aptidão física e hábitos alimentares dos alunos da rede estadual de ensino, 2) e de que maneira a rede de ensino da referida escola tem se portado com a temática em questão.

2 METODOLOGIA

Esta pesquisa é de caráter descritivo, quantitativa e qualitativa. Foi realizada na cidade de Jericó-PB, onde conta com apenas uma escola estadual, a Escola Estadual de Ensino Fundamental e Médio Francisco Maia. Foi realizada a pesquisa, desta feita a população estudada foi formada por alunos na faixa etária de 12 a 17 anos de idade, no período de 30/07/2018 a 30/08/2018. A priori, foi realizada uma contagem de todos os alunos na escola, logo após, feito uma seleção para observar quantos estavam dentro da margem da pesquisa, onde 296 alunos com a idade necessária foi encontrado, desses, foi feito ao intervalo de confiança de 95% para a seleção, onde resultou em 168 alunos aptos a participar da pesquisa.

Nossa pesquisa na escola foi dividida em três etapas; 1) conversar com a diretora da escola, para fazer a solicitação da pesquisa, 2) a aplicação de dois questionários; um para obter o nível de atividades física, e o outro, uma análise do consumo alimentar, 3) uma avaliação física para avaliar: o peso, estatura, relação cintura/quadril e mensurar o índice de massa corporal IMC).

Os níveis de atividade física foram analisados fazendo referência como base para a coleta, o questionário do IPAQ (International Physical Activity Questionnaire) curto (MATSUDO et al., 2001), proposto pela Organização Mundial de Saúde, para determinar níveis de atividade física, os adolescentes referiram com que frequência (vezes/semana) e duração por dia (horas/minutos) praticavam diferentes atividades de intensidade moderada a vigorosa, na qual recebia a classificação de: muito ativo, ativo, sedentário, irregular ativo A e irregular ativo B. Onde o avaliador, juntamente o professor titular da sala, juntos, leram os questionários previamente, para uma melhor compressão, antes da aplicação dos mesmos.

Para análise do consumo alimentar, foi proposto um questionário com perguntas de fácil compreensão, que avaliaria quais as preferências, número de vezes e os alimentos de maior consumo pelos alunos, com base em um recordativo da semana anterior, se era marcando com um "X" nas perguntas proposta.

Para medição da massa corporal (MC), foi utilizada uma balança digital OMRON Bioimpedância Hbf-514c, com precisão de 150 kg. O indivíduo foi posicionado em pé no centro da plataforma, descalço e com os braços ao longo do

corpo. A vestimenta utilizada no período avaliativo era o uniforme escolar (shorts e camiseta), pois foi a maneira mais fácil onde encontramos para realizar as medições.

Na avaliação da estatura, em metros (m), foi utilizada uma fita métrica fixada em parede lisa, com resolução de 0,1m. O indivíduo posicionou-se em ortostatismo, com os pés descalços, com a região occipital, cintura escapular, pélvica e a região posterior do calcanhar em contato com a parede, a cabeça permaneceu no plano horizontal de Frankfurt.

Para calcular o Índice de Massa Corporal (IMC), foi por meio do coeficiente entre massa corporal e a estatura ao quadrado (Kg/m^2), onde é uma maneira de baixo custo de avaliação e corresponde a maioria das avaliações dos estudos populacionais na qual foi observado. A classificação da condição do estado físico foi tomada como referência o estudo de MELO, (2011).

A Circunferência da Cintura (CC) foi mensurada também através de uma fita métrica flexível com precisão de 01 mm. Assim como a Circunferência do Quadril (CQ), que foi posicionada a fita, horizontalmente em torno do quadril na parte mais saliente dos glúteos. Tais medidas (CC e CQ) possibilitaram a construção da razão cintura-quadril (RCQ), obtida pelo quociente entre o perímetro da cintura e o perímetro do quadril e foram classificados de acordo com o proposto no estudo de (TAYLOR, et al. 2000).

Pelo fato dos alunos não possuírem sua maior idade prescrita em lei, então, foi entregue um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), para que o seu responsável legal, os pais, autorizassem a participar da pesquisa, caso fosse aceito, o termo seria recolhido no último dia da pesquisa, bem como o Termo de Assentimento Livre e Esclarecimento (TALE).

Realizou-se dois testes ANOVA, o primeiro, correlacionando os dados do IMC com da aptidão física, já o segundo, também o IMC com a participação dos escolares nas aulas de educação física dos escolares. Como também dois qui-quadrado, para observar com mais detalhes os gêneros, em relação a participação das aulas de educação física e os dados da aptidão física dos mesmos.

3 RESULTADOS E DISCUSSÕES

O estudo contou com a participação inicial de 168 escolares, no decorrer do estudo houve a exclusão de 24 escolares, por motivos de não comparecer a todas

etapas avaliativas, restado assim, apenas 144 escolares, destes, foi descrito a média (M) e desvio padrão (DP) das respectivas variáveis analisadas: idade (M=14,8) e (DP=1,4), massa corporal (M=56,4) e (DP=11,9), estatura (M=1,63) e (DP=0,08), IMC (M=20,9) e (DP=3,7) e a relação cintura-quadril (M=0,76) e (DP=0,05), (Tabela 1).

Tabela 1 - Perfil e dados antropométricos dos escolares conforme média \pm desvio padrão.

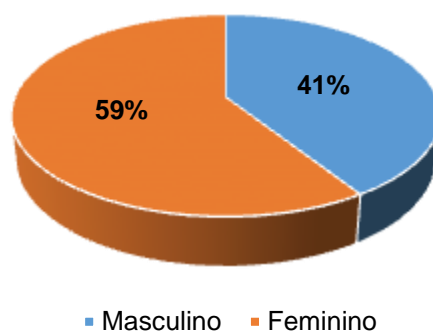
VARIÁVEIS	MENINOS n=61	MENINAS n=83	GERAL n=114
	M \pm DP	M \pm DP	M \pm DP
Idade (anos)	15,0 \pm 1,4	14,7 \pm 1,4	14,8 \pm 1,4
Massa Corporal (kg)	61,0 \pm 12,9	52,3 \pm 9,6	56,0 \pm 11,9
Estatura (m)	1,68 \pm 0,07	1,59 \pm 0,06	1,63 \pm 0,08
IMC (kg/m ²)	21,4 \pm 4,0	20,6 \pm 3,5	20,9 \pm 3,7
Relação Cintura-Quadril	0,77 \pm 0,10	0,74 \pm 0,05	0,75 \pm 0,08

Fonte: Dados da Pesquisa, 2019

A correlação dos dados IMC com da aptidão física, demonstrou uma significância de $p=0,40$, ou seja, não significativo. Onde foi possível concluir que, estaticamente, o IMC não possui influência em relação com aptidão física dos grupos estudados. Assim como do IMC com a participação dos escolares nas aulas de educação física, mostrou uma significância de $p=0,06$, ou seja, estatisticamente não significativo, então a participação dos escolares nas aulas não influenciou nos dados IMC dos grupos estudados.

Foi realizado uma análise descritivas de distribuição dos indivíduos segundo o gênero, onde participaram ambos os sexos. Onde, do cento quarenta e quatro $n=144$ estudantes da pesquisa, 41% são do sexo masculino e 69 % do sexo feminino, com esses dados é possível destacar uma maior participação de meninas no estudo, (Figura 1).

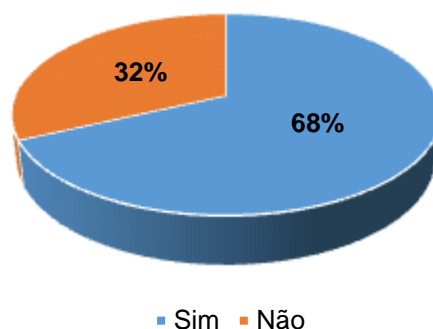
Figura 1: Distribuição segundo o gênero dos escolares de 12 a 17 anos.



Fonte: Dados da Pesquisa, 2019

Foi nosso desejo observar a efetividade da participação dos alunos nas aulas de Educação Física da referida escola, encontramos os seguintes dados, que 68% do grupo estudado participam das aulas, no entanto 32% não participam, (Figura 2).

Figura 2: Distribuição dos indivíduos conforme a participação nas aulas de Educação Física.



Fonte: Dados da Pesquisa, 2019

Ao descrever com mais clareza a participação dos escolares nas aulas EDF, de acordo com o gênero, tendo um $p=0,02$. Onde o sexo masculino é apresentado com uma maior participação em relação ao feminino, algo que pode ser uma preocupação ou afetar um crescente no nível de sedentarismo nas meninas, (Tabela 2).

Tabela 2 – Distribuição por gênero na participação das aulas de educação física da Escola Estadual de Ensino Fundamental e Médio Francisco Maia, Jericó-PB.

Variável		Participam das Aulas EDF			Não Participam das aulas EDF			TOTAL	P
		N	%*	%**	N	%*	%**	N	
Sexo	Masculino	50	82,0	51,0	11	18,0	23,9	61	0,02
	Feminino	48	57,8	49,0	35	42,2	76,1	83	

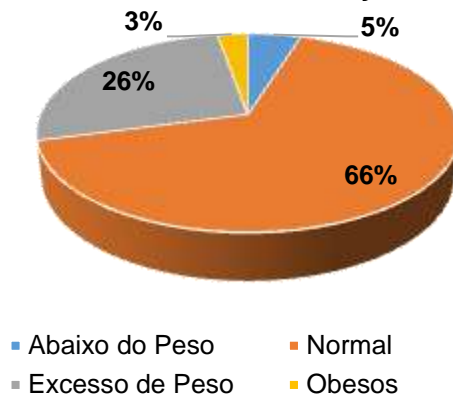
%*= Porcentagem da Participação dentro do sexo; %**= Porcentagem da Participação dentro das Aulas de Educação Física.

3.1 NÍVEIS DE OBESIDADE

O IMC é uma variável bem vista e muito utilizada em estudos populacionais, principalmente envolvendo crianças e adolescentes, com o propósito de observar, se os avaliados estão ou não com o peso ideal. No nosso estudo os escolares se encontram com uma distribuição de peso, onde, 66% estavam com peso ideal ou

normal, 5% abaixo do peso, 26% em excesso de peso e 5% se encontram obesos, (Figura 3).

Figura 3: Classificação dos indivíduos com relação ao IMC



Fonte: Dados da Pesquisa, 2019

Nosso estudo mostrou índices elevados de excesso de peso (26%), porém, baixos índices de obesidade (3%), diferentemente se comparamos com o trabalho de Fernandes, et al (2012), onde foi observado (6,44 %) apresentaram sobrepeso e (11,48%) obesidade respectivamente, foi encontrado um total de 17,92%, se somar as duas variáveis citadas anteriormente, estudo esse com das crianças da rede pública de ensino da cidade de Formiga - MG com crianças de 6 a 10 anos de idade, No estudo de Cabrera, et al (2014), contou com a participação de 402 escolares, destes 30,59%, se mostraram indivíduos com excesso de peso, n=52 (12,93%) são do grupo de crianças, com idade de 6 a 11 anos e n=71 (17,65%) são do grupo de adolescente com idade de 12 a 17 anos, mostrando assim, que nosso estudo obteve índices menores. O estudo de Ramos e Ferreira, (2014), realizado em escolares da 1ª ao 9º ano da zona urbana e rural da rede pública de ensino do município de Dois Irmãos de Buriti/MS, mostrou na zona urbana as alterações maiores no percentual no índice de sobrepeso (20,1%) e de obesidade (8,7%), quando comparados com a área rural (19,3% de sobrepeso e 4,7% de obesidade), níveis corroborando com nosso estudo, se observar as zonas. Ao observar o estudo de Pinto, et al (2016), na qual contou com 502 escolares de 10 a 14 anos, destes, n=92 (18,2%) apresentaram sobrepeso e n=64 (12,7%) apresentaram obesidade, foi realizado no município de Ribeirão Preto (SP), sendo assim, nosso estudo foi maior apenas nos dados de sobrepeso.

Os altos índices de excesso de peso e obesidade na infância, pode desencadear diversos problemas a saúde, como síndromes e problemas cardíacos,

entre outros. Segundo Paula, et al (2015), observaram que 58% das crianças e adolescentes com excesso de peso atendidos em um ambulatório de distúrbios nutricionais, foram diagnosticadas com síndrome metabólica e as alterações que contribuem para o desenvolvimento de doenças cardiovasculares. Corroborando com o estudo anterior, Moreira, et al (2014), buscaram investigar as principais doenças associadas à obesidade infantil, onde destacou algumas, como: síndrome metabólica, diabetes mellitus, hipertensão arterial, dislipidemias e doenças cardiovasculares.

Podemos constatar também, maiores índices de excesso de peso e obesidade em diferentes classes sociais. Miranda, et al (2015), observaram que a prevalência de sobrepeso e obesidade infantil na escola privada é maior quando comparado aos da escola pública, sendo de 45,1 e 14,8%. Como também em diferentes regiões do Brasil, esses níveis possuem uma diferença bem significativa. Guimarães Junior, et al (2018), mostraram uma prevalência de obesidade por regiões brasileiras em escolares, onde a menor prevalência foi descrita na região Norte com 7,4% e a maior na região Sul com 44%.

Diante dos dados apresentados, fica nítido que medidas devem ser tomadas para melhorar essas condições, uma das, seria a própria ajuda e conscientização dos pais da situação de seus filhos, pois são as pessoas mais próximas e são responsáveis pela educação dos mesmo em todos os quesitos, porém, outra dificuldade se é vista, a percepção do pais em relação ao estado de risco de obesidade ou não. Tenorio & Cobayashi, (2011), retrataram a falta de percepção e consciência dos pais quanto ao estado nutricional dos filhos é um dos fatores que dificulta o sucesso da prevenção, tratamento e conseqüente diminuição da prevalência da obesidade.

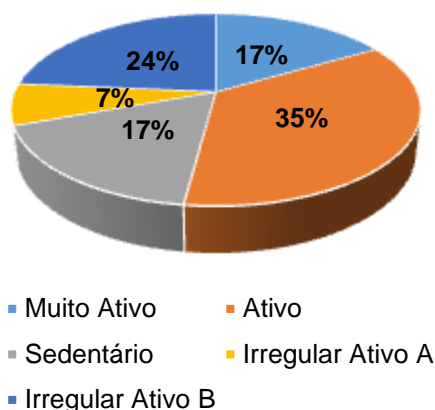
Diante disto, Moreira, et al (2014), buscaram investigar as possíveis ações de prevenção, e perceberam que o trabalho em equipe multidisciplinar de médicos, nutricionistas, educadores físicos e os próprios pais têm sido a ferramenta mais eficaz para a prevenção da obesidade infantil.

3.2 NÍVEIS DE APTIDÃO FÍSICA

Podemos perceber que as crianças e adolescentes estão mudando seus hábitos e formas de brincar, a diversão era através do movimento, o correr, saltar,

pular e diversos gestos motores, hoje estão cada vez mais inativas. Dos alunos do nosso estudo, 17% deles se encontravam na condição de muito ativo, 35% são ativos, 17 % num estado sedentário, 7% em condições de irregular ativo A, e 24% estão na condição de irregular ativo B, (Figura 4).

Figura 4: Classificação dos indivíduos com relação ao nível de aptidão física



Fonte: Dados da Pesquisa, 2019

Para uma melhor distribuição dos dados em relação ao gênero, o nível de sedentarismo tanto do sexo masculino e feminino foi descrito. Onde o sexo masculino é apresentado com uma maior participação em relação ao feminino, (Tabela 3).

Tabela 3 – Distribuição por gênero no nível da aptidão física dos escolares da Escola Estadual de Ensino Fundamental e Médio Francisco Maia, Jericó-PB.

	MASCULINO	%*	%**	FEMININO	%	%**	P
Muito Ativo	22	36,1	43,1	29	34,9	56,9	0,30
Ativo	14	23,0	58,3	10	12,0	41,7	
Irregular Ativo A	02	3,3	20,0	8	9,6	80,0	
Irregular Ativo B	13	21,3	38,2	21	25,3	61,8	
Sedentário	10	16,4	40,0	15	18,1	60,0	
TOTAL	61	100	42,4	83	100	57,6	

%*= Porcentagem da Participação dentro do sexo; %**= Porcentagem da Participação dentro das Aulas de Educação Física.

Ao descrever o nível de aptidão físicas dos indivíduos do nosso estudo, se vê em sua grande maioria, que os escolares se mostram realizando atividades, ou seja, estavam na condição de muito ativo ou ativos (17% e 35%), segundo o protocolo utilizado, isso de fato é um dado muito importante. Porém, 17% de nossa população

se encontram sedentários, 7% Irregular ativo A, e 24%, irregular ativo B. Diferentemente dos resultados de Farias & Salvador, (2005), usando o mesmo protocolo que o nosso, obteve mais da metade da amostra entre meninos e meninas (53,25% e 63,76%), foram classificados como sedentários ou insuficientemente ativos. Outro estudo, com um número bem maior de participantes, Da Silva, et al (2016), onde participaram 2.545 jovens de ambos os sexos, de 14 a 18 anos dos municípios da Grande Florianópolis, destes, quanto ao nível de atividade física 48,6% da amostra geral, 53,9% das moças e 41,4% dos rapazes foram considerados inativos.

Voser, et al (2017), observaram 105 adolescentes, de ambos os sexos, com idade de 15 a 17 anos do 1º ao 3º ano do ensino médio, numa Escola Estadual Pública, localizada na cidade de Pelotas-RS, onde, 29 meninos foram classificados como muito ativos (27,62%), 7 como ativos (6,67%) e 13 como irregularmente ativos (12,38%), já o sexo feminino, 16 meninas foram classificadas como muito ativas (15,24%), e 10 como ativas (9,52%), sendo 30 como irregularmente ativas (28,57%). Já no estudo de Marques, et al (2019), realizado em 53 escolares de ambos os sexos, estudantes de uma escola particular do Distrito Federal, com idade de 11 a 14 anos, desses, 47,13% da amostra eram ativos e 52,84% eram irregular ativo A.

Ao observar os dados desses estudos, podemos perceber o aumento dos índices de sedentarismo ao longo dos anos, entre jovens e adolescentes, conseqüentemente se assim permanecer, os mesmos terão grandes chances de problemas a condição de saúde na vida adulta.

Segundo Gualano & Tinucci, (2011), os estudos epidemiológicos demonstram que a inatividade física aumenta substancialmente a incidência relativa de doença arterial coronariana (45%), infarto agudo do miocárdio (60%), hipertensão arterial (30%), câncer de cólon (41%), câncer de mama (31%), diabetes do tipo II (50%) e osteoporose (59%).

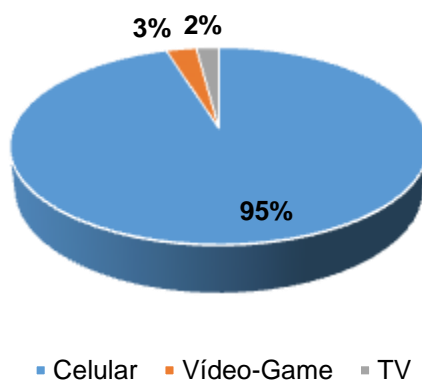
Em relação à população estudada, algo a se pensar seria se o fator socioeconômico influenciaria ou não, em maiores níveis de inatividade. Segundo Smith-Menezes, et al (2012), mostraram em estudos que os jovens com maior escolaridade e que não trabalhavam, foram mais inativos fisicamente, entretanto, os que estavam em menor condição econômica mostraram-se com excesso de peso corporal.

Diante de toda essa problemática, possíveis medidas podem ser adotadas em relação com os fatores associados a inatividade física em adolescentes, para que no futuro, possamos ter uma população mais saudável e ativa. Marinho & Ribeiro, et al (2019), destacam que desde da adolescência, seja feito um combate aos fatores que impedem esse desenvolvimento corporal a prática de atividade física na adolescência, bem como a regulação na utilização de vídeo game, computador, TV e incentivo as aulas de educação física, são iniciativas fundamentais à inatividade física entre os jovens.

3.3 HOBBY

Uma das variáveis observadas do nosso trabalho, foi o Hobby ou passa tempo em comum dos participantes, pois é algo que está atrelado à o nível de atividade física dos mesmos. No questionário colocamos opções para se marcar com um “X”, como também qual tempo que eles permaneciam utilizando ou praticando tal hobby, tendo em vista o grande avanço tecnológico escolhemos o celular, televisão e vídeo game. Encontramos a média de (M= 6,63) horas por dia, onde passam em uso de tais aparelhos, com o desvio-padrão (DP= 3,5), onde a mínimo em horas foi de (2h) e a máxima (12h) por dia, onde, os escolares faziam uso desses meios como hobby, tanto no seu dia a dia, como também nos fins de semana. Um dos aparelhos que se destacou o celular, como o mais utilizado pelos adolescentes, (Figura 5).

Figura 5: Prática de Hobby dos escolares, em seus momentos livres.



Fonte: Dados da Pesquisa, 2019

O nosso estudo mostrou resultados bem expressivos e preocupantes, onde como relatado anteriormente, um grande uso do celular entre os escolares, onde muitos alunos retrataram que ficavam o dia todo com o aparelho. Porém, até então, não se achou muitos estudos na literatura onde buscou observar o uso celular exclusivamente, encontramos mais a televisão e o vídeo game.

No entanto, corroborando com os altos índices de nosso estudo, Vieira, et al (2018), realizaram pesquisas com 104 escolares de Santa Catarina, na idade de 14 a 19 anos, e mostrou que houve um destaque para atividade “uso do celular”, que atingiu valores de 63.4% nos dias úteis e 60.6% nos finais de semana. Onde, no mesmo estudo, os dados mostraram que os adolescentes do sexo feminino teriam maiores chances do que o recomendado de assistindo TV no fim de semana.

Diferentemente, Lucena, et al (2016), mostraram que os adolescentes do sexo masculino pertencentes às classes econômicas mais altas, apresentaram maiores chances de exposição ao tempo acima do recomendado assistindo TV.

Corroborando com os achados acima, Ferreira, et al (2015), realizaram em estudos composto por 8.661 alunos de 56 escolas públicas de Pelotas, RS, com o objetivo de analisar o comportamento sedentário associado com: o sexo, série da escolaridade, nível econômico e atividade física. O resultado foi que sexo feminino possui uma maior associação com o desfecho, exceto para jogos eletrônicos. Estudantes de séries mais avançadas estavam mais envolvidos em tarefas na posição sentada, quando comparados com os das séries iniciais. Os alunos mais velhos eram mais propensos a navegar na internet por mais de duas horas por dia. Estudantes com condição econômica mais elevada eram mais tendenciosos a passar o tempo em videogames e internet. Indivíduos ativos eram menos predispostos a se envolver em comportamento sedentário durante a semana.

Diante disto, Rossi, et al (2010), observaram também que a permanência em frente à TV como fator que influencia crianças e adolescentes a desenvolverem hábitos alimentares menos saudáveis, e também reduz o tempo dedicado à atividade física.

3.4 HÁBITOS ALIMENTARES

O consumo alimentar dos escolares também foi observado, onde se fez um recordativo de quais os alimentos foram consumidos na semana anterior a avaliação, (Tabela 3).

Tabela 3 – Tipos e quantos escolares consumiram determinados alimentos na última semana, em suas refeições dos escolares de Jericó-PB.

ALM.	QAC.	ALM.	QAC.	ALM.	QAC.
Frutas	122	Leite; Derivados	104	Hortaliça	76
Margarina	119	Pão	102	Hambúrguer	71
Carne; Boi	116	Feijão	100	Suco; Industrial	71
Carne; Frango	116	Ovos	100	Batata Frita	65
Macarrão	115	Outros Doces	99	Carne; Peixe	61
Refrigerante	114	Outras Massas	95	Pizza	59
Salgado	112	Bombom	90	Carne: Porco	50
Suco; Natural	111	Sorvete	90	Legumes	50
Bolo	109	Chocolate	83		
Biscoito	105	Linguiça	79		

ALM = Alimentos consumidos pelos alunos; **QCA** = Quantidade de Alunos que consumiram tais alimentos

Como exposto a tabela 3, esses são um dos alimentos mais consumido: frutas, margarina, refrigerante, respectivamente, 87,7%, 82,6% e 79,1% dos escolares consomem tais alimentos, o grande índice do consumo de frutas foi algo interessante a se observar, porém, atrelado a isso, grande consumo de massas e refringente foi percebido como preocupante, é notório também o baixo consumo de legumes, apenas 34% dos escolares usam em suas alimentações.

Percebe uma variedade entre os alimentos de consumo, que pode advir dos primórdios da origem culinária brasileira. Ferraccioli & Silveira, (2010), mostram que a culinária habitual brasileira tem uma predisposição pela mistura, pela textura gelatinizada do amido agregada às gorduras, pelo alimento socialmente aceito que transmite saciedade, está cheio e prazer, comida que sustenta e satisfaz

Uma preocupação em relação a alimentação e os adolescentes, são doenças cardiovasculares, pelo consumo demasiado de certos alimentos, que são contribuintes direto para uma condição patológica. No estudo de Sumini, el al (2017), dos adolescentes que participaram do estudo, 75% consomem em excesso alimentos que contribuem para o risco cardiovascular. Esses alimentos assinalados pelos adolescentes, se destacam pelo elevado teor de gorduras saturadas.

Ao observar nos dias atuais a escolha dos alimentos entre jovens e adolescentes, alguns se destacam por um grande consumo, entre eles as bebidas, como os refrigerantes. Almeida, et al (2013), em sua revisão da literatura, demonstrou

uma grande adesão dos ambos os sexos, ao refrigerante. Onde o mesmo autor, destacou que analisando as preferências alimentares dessa faixa etária, que nem sempre optam por alimentos considerados mais saudáveis, associado ao sedentarismo, estudos epidemiológicos têm demonstrado um crescimento da prevalência de obesidade entre esses indivíduos.

Azevedo, et al (2014), mostra as altas prevalências de excesso de peso e do baixo consumo de frutas, legumes e hortaliças, indicam a necessidade de intervenções, visando à implementação de estratégias de prevenção e promoção da saúde, incentivando a redução do excesso de peso e maior consumo de alimentos ricos em fibras, como frutas e vegetais.

Dentre os objetivos de nosso trabalho, estava em saber qual o papel da escola quanto instituição educacional, em trabalhar sobre os temas estudados (obesidade, sedentarismo e alimentação) em seus planos de aula. Uma das perguntas do questionário era; se a escola trabalha esses temas de forma regular, voltados para o bem-estar e saúde. O resultado foi que, dos 144 escolares, 14% escolares relataram que nas aulas ministradas pelos professores esse tema foi abordado, entretanto, 81% falaram que não tinha sido abordado e 5% não quiseram comentar. Algo considerado como preocupantes, tendo em vista, que levar a informação e algo essencial para a conscientização que qualquer problemática.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Percebemos, que estudos com características do nosso, pode ser de grande importância, tanto de cunho científico, como ajuda para os profissionais da área da saúde e educação, e assim, melhor elucidar como trabalhar, temas de tão grande importância, como a obesidade, sedentarismo, hábitos alimentares, e quais seriam as consequências futuras em crianças e adolescentes.

O nosso estudo mostrou que nossa população, se encontra com um baixo índice de obesidade, um considerável número de escolares com excesso de peso, porém, e em sua grande maioria estão com padrões normais para o peso. Já em relação à aptidão física, foi possível perceber, uma grande quantidade de ativos, e índices relativamente normais, comparado com os outros estudos de inativos e sedentários. Entretanto, sobre a alimentação, os mesmos apresentaram um grande

consumo de frutas, porém, ao mesmo tempo, um elevado consumo de refrigerantes e massas, que podem acarretar problemas futuros.

Foi de grande destaque o tempo que os alunos ficam em posse do celular, aumentando assim o tempo inatividade, que é um dos estimulantes para a obesidade e em conjunto com a má alimentação. Em relação aos temas trabalhados, obesidade, sedentarismo e hábitos alimentares, a escola tem trabalhado pouco esses temas, onde na qual, são muito relevantes a saúde e bem-estar dos indivíduos.

Destacamos também, que os objetivos do nosso trabalho foram concretizados, para ampliar as informações, numa continuidade de pesquisas desse cunho, seria interessante realizar novas avaliações, como por exemplo através de dobras cutâneas, e assim perceber o percentual de gordura dos escolares, entre outros aspectos.

REFERÊNCIAS

ABESO. **Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica**. 4.ed. São Paulo, 2016

ALMEIDA, S. L.; MORAIS FILHO, M. I.; CANGUSSU, D. D. D.; PROENÇA, R. F. M.; LISBOA, C. R.; COUTINHO, F. V. Consumo de refrigerantes entre adolescentes e o estado nutricional: Artigo Revisão. **Revista de Iniciação Científica e Extensão**, Goiás, v.1, (Esp.4): 342-6, 2018

AZEVEDO, C. C. E.; DINIZ, C. A.; MONTEIRO, S. J.; CABRAL, C. P. Padrão alimentar de risco para as doenças crônicas não transmissíveis e sua associação com a gordura corporal: Revisão Sistemática. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v.19, n.5, p.1447-1458, 2014

CABRERA, C. F. T.; CORREIA, F. L. I.; SANTOS, O. D.; PACAGNELLI, F. L.; PRADO, F. L. M.; SILVA, D. T.; MONTEIRO, M. B. C.; FERNANI, L. G. C. D. Análise da prevalência de sobrepeso e obesidade e do nível de atividade física em crianças e adolescentes de uma cidade do sudoeste de São Paulo: **Journal of Human Growth and Development**, 2014; 24(1): 67-66

COSTA, S. C.; FLORES, R. T.; WENDT, A.; NEVES, G. R.; ASSUNÇÃO, F. C. M.; SANTOS, S. I. Comportamento sedentário e consumo de alimentos ultra processados entre adolescentes brasileiros: Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar (PeNSE), 2015. **Caderno de Saúde Pública**; v.34, n.3: e00021017, 2018

DA SILVA, J.; ANDRADE, A.; CAPRISTANO, R.; LISBOA, T.; ANDRANDE, D. R.; FELDEN, G. P.E.; BELTRAME, S.T. Níveis insuficientes de atividade física de adolescentes associados a fatores sócio demográficos, ambientais e escolares:

Centro de Ciências da Saúde e do Esporte, Universidade do Estado de Santa Catarina, Florianópolis-SC. Dec./2018.

FARIAS, S. E.; SALVADOR, D. R. M. Antropometria, composição corporal e Atividade física de escolares. **Rev. Bras. Cine. Des. Hum**, 2005;7(1):21-29

FERNANDES, M. M.; PENHA, G. S. D.; BRAGA, A. F. Obesidade infantil em crianças da rede pública de ensino: Prevalência e consequências para flexibilidade, força, explosiva e velocidade. **Revista de Educação. Fis/UEM**, v. 23, n. 4, p. 629-634, 4. trim. 2012

FERRACCIOLI, P.; SILVEIRA, A. E. A influência cultural alimentar sobre as recordações palatáveis na culinária habitual brasileira. **Revista de Enfermagem. UERJ**, Rio de Janeiro, v.18, n.2, p.198-203, abr/jun, 2010

FERREIRA, W. R.; ROMBALDI, J. A.; RICARDO, C. I. L.; HALLAL. C. P.; AZEVEDO, R. M. Prevalência de comportamento sedentário de escolares e fatores associados: Artigo original. **Revista Paulista de Pediatria**. São Paulo.2015

GUALANO, B.; TINUCCI, T.; Sedentarismo, exercício físico e doenças crônicas: **Rev. bras. Educ. Fís. Esporte**, São Paulo, v.25, p.37-43, dez. /2011.

GUERRA, H. P.; FARIA JUNIOR, C. J.; FLORINDO, A. A. Comportamento sedentário em crianças e adolescentes brasileiros: revisão sistemática. **Revista de Saúde Pública**, v.50, n.9. 2016

GUIMARÃES JUNIOR, S. M.; FRAGA, S. A.; ARAÚJO, B. T.; TENÓRIO, C. C. M. Fator de risco cardiovascular: a obesidade entre crianças e adolescentes nas macrorregiões brasileiras: **Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, São Paulo. v.12. n.69. p.132-142. Jan./Fev. 2018.

JARDIM, B, J.; SOUZA, L. I. Obesidade infantil no Brasil: uma revisão integrativa. **Journal of Management and Primary Health Care**, v.8, n.1, p.66 -90, 2017

LUCENA, S. M. J.; CHEG, A. L.; CAVALCANTE, M. L T.; SILVA, A. V.; FARIAS JUNIOR, C. J. Prevalência de tempo excessivo de tela e fatores associados em adolescentes: **Revista Paulista de Pediatria**, São Paulo, 2015;33(4):407---414

MARINHO, F. L. C; RIBEIRO, S. L. Fatores associados a inatividade física em adolescentes: Revisão Bibliográfica, **Revista UNINGÁ**, Maringá, v. 56, n. 1, p. 108-113, jan./mar. 2019

MARQUES, T.; AGUIAR, S. S.; TESUTTI, S. L.; CASTRO, O.H. Avaliação do nível de atividade física de escolares entre 11 e 14 anos de idade: Artigo original. **e-Revista Facitec**, Brasília, v. 1, p. 1981-3511, Jan. 2019.

MATSUDO, S.; ARAÚJO, T.; MATSUDO, V.; ANDRADE, D.; ANDRADE, E.; OLIVEIRA, C. R.; BRAGGIOM, G. Questionário internacional de atividade física (IPAQ): Estudo de validade e reprodutibilidade no Brasil: **Atividade Física & Saúde**, v.6, n.1, 2001

MELO, Sêmio. **Avaliação da composição corporal de crianças escolares matriculados na rede pública e privadas Universidade**. 2011. Monografia (Mestrado em Educação Física) - Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologia / ULHT Instituto de Educação, 2011

MIRANDA, Q. M. J.; PALMEIRA, V. M.; POLITO, T. F. L.; BRANDÃO, F. R. M.; BOCALINE, S. D.; JUNIOR, F. J. A.; PONCIANO, C.; WICHI, B. R. Prevalência de sobrepeso e obesidade infantil em instituições de ensino: públicas vs. Privadas: Artigo Original. **Revista Brasileira de Medicina e Esporte**. v.21, n.2 - Mar/Abr, 2015

MOREIRA, F. S. M.; OLIVEIRA, M. F.; RODRIGUES, W.; OLIEVIRA, N. C. L.; MITIDIERO, J.; FABRIZI, F.; BERNADO, D. N. D. Doenças associadas a obesidade infantil: **Revista Odontológica de Araçatuba**, v.35, n.1, p. 60-66, Janeiro/Junho, 2014

PAULA, F. M. B.; LUZ, B. A. S.; FERREIRA, S. E. J. Síndrome Metabólica em crianças e adolescentes com excesso de peso atendidos em um ambulatório de distúrbios nutricionais: **Nutrire Revista da Sociedade Brasileira de Alimentação e Nutrição**, São Paulo, v.40, n.1, abr. 2015.

PINTO, P. R.; NUNES, A. A.; MELO, M. L. Análise dos fatores associados ao excesso de peso em escolares: **Revista Paulista de Pediatria**. São Paulo, v.34, n.4, p. 460-468. 2016

RAMOS, P. J.; FERREIRA, S. J. Análise do índice de massa corporal (IMC) dos escolares da rede pública de ensino do município de Dois Irmãos do Buriti, MS, Brasil. **EFDeportes.com, REVISTA Digital**. Buenos Aires, v. 18, N.181, jun/2013

ROSSI, E. C.; ARBERNAZ, O. D.; VASCONSELOS, A. F.; ASSIS, A. A. M.; DI PIETRO, F. P. Influência da televisão no consumo alimentar e na obesidade em crianças e adolescentes: uma revisão sistemática. **Revista de Nutrição**, Campinas, 23(4):607-620, jul./ago., 2010

SIGULEM, M. D.; TADDEI, C. A. A. J.; ESCRIVÃO, S. M. A. M.; DEVINCENZI, U. M. Obesidade na Infância e na Adolescência. **Compacta Nutrição**, v.2, p.7-15, 2001

SMIT-MENEZEZ, A.; DUATE, S. F. M.; SILVA, S. J. R. Inatividade física, comportamento sedentário e excesso de peso corporal associados à condição socioeconômica em jovens: **Rev. bras. Educ. Fís. Esporte**, São Paulo, v.26, n.3, p.411-18, jul./set. 2012

SUMINI, L. K.; OSELAME, B. G. OSELAME, C.; DUTRA, A. D; NEVES, B. E. Alimentação, risco cardiovascular e nível de atividade física em adolescentes. **Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, São Paulo. v.11, n.61, p.23-30. Jan./Fev. 2017

TAYLOR, R. W.; JONES, I. E.; WILLIAMS, S. M.; GOULDING, A. Evaluation of waist circumference, waist-to-hip ratio, and the conicity index as screening tools for high

trunk fat mass, as measured by dual-energy X-ray absorptiometry, in children aged 3-19 y. **The American Journal of Clinical Nutrition**, v.72, N.2, p.490-495, 2000

TENORIO, S. A.; COBAYASHI, F. Obesidade infantil na percepção dos pais: **Revista Paulista de Pediatria**, São Paulo, 2011;29(4):634-9.

VIEIRA, S. V.; AGUIAR, C. S.; CAMPOS, C. M.; SHEIDER, C. J. I.; CACERES, M. V.; VIEIRA, R. S. D. Comportamento sedentário e fatores associados em adolescentes escolares do município de Sombrio – SC: **Adolescente & Saúde**, Rio de Janeiro, v.1, n.1, p. 77-87, jan/mar 2019

VOSER, C. R.; LIMA, V. D.; VOSER, G. E. P.; JUNIOR, D. S. A. M. Mensuração do nível de atividade física de escolares da rede pública de ensino da cidade de Pelotas-RS: **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, São Paulo. v.11. n.70. Suplementar 1. p.820-825. Jan. /dez.2017