

II SEMINÁRIO ESTADUAL PIBID DO PARANÁ

Anais do Evento



Foz do Iguaçu | 23 e 24 | Outubro 2014

ISSN: 2316-8285

VERIFICAÇÃO DOS NÍVEIS DE APTIDÃO FÍSICA DE CRIANÇAS COM IDADE ENTRE 6 E 9 ANOS

Aluísio Menin Mendes¹
Danieli A. Albuquerque²
Karoline C. Maia³
Willyan V. Selk Pontes⁴

Resumo: Neste trabalho mensurou-se a estatura, massa e a aptidão cardiovascular de 112 crianças, entre 6 e 9 anos de idade, em ambos os gêneros. Todas elas são alunas da Escola Municipal Nossa Senhora de Fátima, da cidade de Palmas/PR e estão em turmas onde acadêmicos do Curso de Educação Física, do IFPR – Campus Palmas atuam como apoiadores pelo PIBID. Classificou-se 76,77% com estado nutricional normal, 1,79% com baixo peso e 21,42% com sobrepeso e obesos. Na avaliação pelo I.M.C. encontrou-se 9,82% em zona de risco, o que remete a necessidade de ações imediatas nas aulas de Educação Física. Na aptidão cardiovascular encontrou-se somente 9,82% em condição de risco, que mostra que são crianças bem ativas fisicamente e que deve-se mantê-las assim para prevenir problemas com a saúde.

Palavras-chave: Criança. Aptidão Física. PIBID. Saúde.

Introdução

Embora viva-se no mundo onde o avanço tecnológico tem sido constante, ainda temos contrastes significativos em relação as pessoas que tem acesso a estes benefícios que o Homem, através da ciência, foi capaz de trazer. Considerando que este desenvolvimento impressionante atrai especialmente crianças, tornando-as dependentes da tecnologia, quis-se analisar variáveis relacionadas a saúde para identificar seus efeitos.

Segundo DE ROSE JÚNIOR (2009) houve um aumento de mais de 200% no excesso de peso de crianças e adolescentes em pouco mais de 20 anos, e em 1998, GUEDES e GUEDES apud DE ROSE JÚNIOR (2009, p. 23) identificaram, “20% de meninos e 30% de meninas londrinenses com excesso de peso”. Estes dados são alarmantes, porque dia após dia tem aumentado no nosso país. Mas, apesar desta triste realidade, é importante salientar que mostrar-se-á como o Programa Institucional de Bolsa de Iniciação à Docência (PIBID) tentar minimizar os efeitos das mudanças ocorridas no século XXI que interferem na composição corporal e aptidão cardiovascular de alunos acompanhados por este importante Programa.

Desenvolvimento

Considerando que FONSECA (2012) reporta que o Índice de Massa Corporal está entre os indicativos, juntamente com a resistência aeróbica (aptidão cardiovascular),

¹ Aluísio M. Mendes, Professor Mestre IFPR – Campus Palmas aluísio.mendes@ifpr.edu.br;

² Danieli A. Albuquerque, Acadêmica do Curso de Ed. Física, Campus Palmas danieli_albuquerque@hotmail.com;

³ Karoline C. Maia, Acad. do Curso de Ed. Física, Campus Palmas, karoline-maia@hotmail.com;

⁴ Willyan V. S. Pontes, Acadêmico do Curso de Ed. Física, Campus Palmas, willyanselpontes@hotmail.com

relacionados a componentes da saúde do indivíduo e, destacando-se que RIMMER e LOONEY (1997) apud FONSECA (2012) evidenciaram que a doença coronariana começa bem cedo na infância e lentamente vai progredindo até a idade adulta, justifica-se esta análise feita com os jovens estudantes. Pois, desta forma, o PIBID oportuniza, além de incentivar a formação de docentes para a Educação Básica e elevar o nível de formação inicial dos acadêmicos de Educação Física, a possibilidade de mostrar na prática a importância de ações preventivas relacionadas a saúde da comunidade escolar. Manter as crianças ativas e estimulá-las a permanecerem fora das aulas deve ser tarefa diária do professor de Educação Física, porque irá combater o que retrata BARBOSA (2004) que a obesidade talvez seja o maior problema que estamos enfrentando hoje em todo o mundo.

Na sociedade brasileira onde 39% das crianças de 10 a 11 anos estão acima do peso (MATSUDO, 2014), a responsabilidade de trabalhar na escola é maior porque os conhecimentos produzidos e divulgados ali podem mudar hábitos, estilos de vida e diminuir o número de pacientes em centros de pronto atendimento e hospitais. Desta maneira, a ação do acadêmico Pibidiano na escola como agente apoiador dos professores de Educação Física no sentido de ser mais um promotor do movimento humano, torna-se imprescindível. Tarefa que não parece ser difícil para crianças entre 6 e 9 anos, porque WINTERSTEIN (2004) afirma que a Educação Física possui por si própria uma “atração natural”, pelo menos nas séries iniciais do ensino fundamental. Ou seja: criança gosta de se movimentar, mantê-la assim ao longo dos anos seria ideal.

2548

Utilizando uma balança, um estadiômetro e um cronômetro se pode estabelecer referências através da determinação do Índice de Massa Corpórea (I.M.C.) e da capacidade cardiorrespiratória das 112 crianças, entre 6 a 9 anos, que foram pesquisadas na Escola Municipal Nossa Senhora de Fátima, do município de Palmas/PR, em ambos os gêneros.

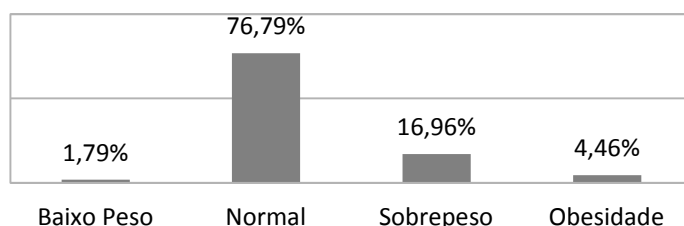
Os instrumentos de coleta de dados foram aplicados de acordo com os padrões estabelecidos pelo Projeto Esporte Brasil (PROESP, 2012), sendo efetuadas as seguintes avaliações:

- 1 – Estado nutricional (classifica os sujeitos em baixo peso, peso normal, sobrepeso e obesidade).
- 2 – Aptidão física para saúde cardiovascular. Neste item, foram analisados dois aspectos: a) Índice de Massa Corporal e valores críticos para caminhada/corrída por 6 minutos.

Os dados foram computados numa planilha do programa Microsoft Excel para Windows®, com dupla entrada, sendo que quando verificadas inconsistências estas foram observadas novamente nas planilhas originais de anotação e corrigida sua organização. Para efeitos de análise, foi efetuada estatística descritiva de média e dispersão, buscando compreender os percentuais de cada variante analisada e os possíveis impactos advindos dessas constatações.

Resultados

Gráfico 1 – Valores críticos do estado nutricional das crianças pesquisadas (em %)



2549

Gráfico 2 – Valores críticos do índice de massa corporal relacionados à saúde

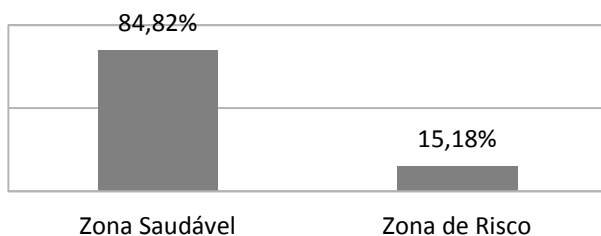
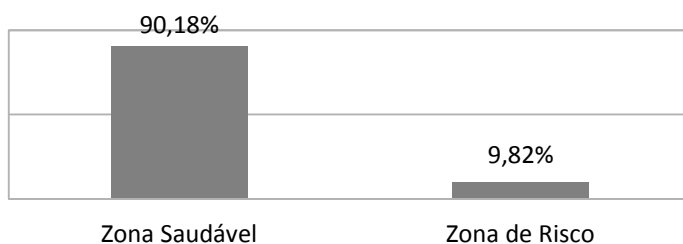


Gráfico 3 – Valores críticos de corrida/caminhada dos 6 minutos para saúde



A possibilidade de movimento que é oportunizada nas aulas práticas de Educação Física serve para trazer ao estilo de vida do aluno um hábito que pode mantê-lo saudável ao

longo do ano. Uma vez que as aulas tem frequência semanal, isto é perfeitamente possível de se concretizar. Por isso, o PIBID busca, mais que articular a teoria e a prática, que a qualidade de vida, saúde e bem estar dos alunos melhore.

Neste estudo encontrou-se 21,42% dos alunos classificados com sobrepeso e obesidade e 15,18% na zona de risco em relação a composição corporal, algo muito preocupante em relação a faixa etária de 6 a 9 anos de idade. Entretanto, parece haver um contraste da tecnologia ainda não ter interferido diretamente na vida destas crianças por terem, na grande maioria, um nível socioeconômico baixo, somente 9,82% delas apresenta-se em zona de risco para sua aptidão cardiovascular.

Precisa-se considerar que o bom condicionamento cardiovascular é fundamental para a prevenção de doenças coronarianas, hipertensão, obesidade, diabetes, etc. E, acreditando que o hábito de se exercitar aprendido na infância possa acompanhar o aluno no futuro torna uma aula de Educação Física essencial para a saúde pública.

O exercício físico exerce um papel preponderante para o desenvolvimento saudável da criança, é quando ele é promovido, estimulado, planejado e realizado nas aulas de Ed. Física, provavelmente as chances deste aluno não ser um sedentário no futuro aumentam muito. Segundo WEINECK (1991) haverão benefícios positivos para o organismo infantil ao receber cargas de exercícios físicos com natureza aeróbia. E GRECO e BENDA (1998, p. 107) dizem que “crianças a partir dos oito anos, aproximadamente, reagem positivamente às cargas de trabalho aeróbicas, obtendo adaptações estruturais e funcionais”. Estas alterações biopositivas serão imediatamente benéficas ao aluno. Estar na zona saudável no teste de resistência aeróbia para o AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE (2000) é muito importante porque baixos níveis nesta capacidade estão relacionados a morte prematura por doença cardiovascular. Além disso, para FONSECA (2012, p. 102) a “aptidão física aeróbia pode auxiliar de forma efetiva na prevenção e reabilitação de doenças coronarianas.”

Neste estudo mostrou que o reportado por DE ROSE JÚNIOR (2009, p.27) “alguns estudos realizados no Brasil mostram que mais de 50% das crianças e adolescentes não atingiram as recomendações atuais de atividade física”, não se evidenciam aqui. Ainda segundo DE ROSE JÚNIOR (2009, p.29) “os adolescentes de menor nível socioeconômico se deslocam mais a pé ou de bicicleta quando comparados com o de maior nível socioeconômico”, nos remete a crer pela característica destas crianças mensuradas (menor nível socioeconômico) isto se confirma com elas. Na avaliação da capacidade de aptidão

cardiovascular obtiveram uma classificação boa, o que de certa forma leva para uma perspectiva positiva em relação a saúde futura das mesmas.

Conclusão

Seguir as recomendações de HOWLEY e FRANKS (2000) apud FONSECA (2012) quando salientam o papel do exercício aeróbio nos programas de prevenção de doenças, destacando a importância do condicionamento cardiovascular ser uma meta permanente nos programas de exercício. Basta o professor estar consciente desta necessidade e ser responsável de oferecer e oportunizar atividades que utilizem esta fundamental capacidade. Ministrar algumas aulas teóricas transmitindo conceitos a respeito dos benefícios da atividade física (BARBOSA, 2004), pode ser bom para incrementar a importância de um estilo de vida ativo.

A Educação Física não pode ser vista como uma disciplina isolada das demais ministradas na Educação Básica. Por ser obrigatória neste nível de ensino, ela deve estar integrada com todas as outras, desenvolvendo o seu papel de formação integral dos alunos. O profissional dessa área deve estar apto a elaborar e aplicar planos de aula que contemplem não só a cultura do movimento, mas que trabalhem temas relacionados à promoção da saúde.

2551

Referências Bibliográficas

BARBOSA, V. L. P. Prevenção da Obesidade na Infância e na Adolescência. 1ª edição. Barueri – SP: Manole, 2004. 136 páginas.

DE ROSE JUNIOR, D. Esporte e Atividade Física na Infância e na Adolescência. 2ª edição. Porto Alegre: Artmed, 2009. 256 páginas.

FONSECA, P. H. S. Promoção e Avaliação da Atividade Física em Jovens Brasileiros. 1ª edição. São Paulo: Phorte, 2012. 237 páginas.

GRECO, P.J. E BENDA, R. N. Iniciação Esportiva Universal. 1ª edição. Belo Horizonte: Ed. UFMG, 1998. 230 páginas.

MATSUDO, V. Jornal Folha de São Paulo. Disponível em: <<http://www1.folha.uol.com.br/>> acesso em 09-09-2014.

PROESP. disponível em: <www.proesp.ufrgs.br/> acesso em 07-09-2014.

WEINECK, J. Biologia do Esporte. 1ª edição. São Paulo: Manole, 1991. 599 páginas.

WINTERSTEIN, P. J. Fomento da motivação em aulas de educação física e programas de intervenção para professores. Intercâmbios Científicos Internacionais em Educação Física e Esportes. Ijuí: Unijuí, 2004.