

Modalidade do trabalho: Relatório técnico-científico
Evento: V Seminário de Inovação e Tecnologia

SÍNDROME METABÓLICA E ATIVIDADE FÍSICA EM ESCOLARES DO ENSINO FUNDAMENTAL¹

Jéssica Beatriz Backes², Marjana Manenti³, Joicinara Teixeira Do Amaral⁴, Aline Bianca Lisboa Queiróz⁵, Maristela Borin Busnello⁶, Lígia Beatriz Bento Franz⁷.

¹ Atividade desenvolvida no Projeto de Iniciação Científica “Consumo alimentar, prática de atividade física, estilo de vida e percepção da autoimagem corporal de estudantes de educação básica” pertencente ao Grupo de Pesquisa Epidemiologia e Atenção à Saúde

² Bolsista Voluntária, aluna do curso de Nutrição da Unijuí.

³ Bolsista PROBIC/FAPERGS, aluna do curso de Nutrição da Unijuí.

⁴ Bolsista PIBIC/CNPq, aluna do curso de Nutrição da Unijuí.

⁵ Bolsista PIBIC/UNIJUI, aluna do curso de Nutrição da Unijuí.

⁶ Professora Doutora do Departamento de Ciências da Vida, Orientadora

⁷ Professora Doutora do Departamento de Ciências da Vida, Orientadora

A promoção de hábitos saudáveis em crianças deve ser visto como prioridade por todos os setores sociais. A escola representa um espaço importante para ações educacionais em nutrição e estimulando a atividade física. Essas ações melhoram a coordenação motora, a aptidão cardiorrespiratória, auxiliam na prevenção da obesidade e possui efeito benéfico na prevenção da Síndrome Metabólica.

Um estilo de vida saudável requer que indivíduos e grupos adquiram e mantenham ações de promoção da saúde e prevenção de doenças durante todo o curso de vida. Em relação às crianças, a atividade física desempenha papel fundamental sobre a condição física, psicológica e mental. A prática da atividade física pode aumentar a autoestima, a aceitação social e a sensação de bem-estar entre as crianças (Silva, 2011).

A prática regular de atividade física por crianças tem sido evidenciada como benéfica, em vários estudos, não só na redução da adiposidade como na melhora do nível de aptidão física, independentemente da condição nutricional (Galvani, 2013).

Síndrome metabólica é a designação atribuída a um conjunto de alterações fisiológicas no metabolismo humano que aumenta drasticamente o risco de desenvolver doenças cardiovasculares e o diabetes tipo 2. Essas patologias constituem as principais causas de morbidez e morte nos países desenvolvidos e em desenvolvimento na atualidade (Cahli, 2013). O diagnóstico para síndrome metabólica pode ser facilmente realizado por profissionais da saúde e quanto mais precoce mais eficiente será seu tratamento, podendo prevenir lesões irreversíveis. A prática de exercícios físicos

Modalidade do trabalho: Relatório técnico-científico
Evento: V Seminário de Inovação e Tecnologia

pode beneficiar o sistema cardiovascular, balancear o metabolismo e o perfil lipídico sanguíneo, promover o bem-estar e a saúde mental e aumentar a expectativa e qualidade de vida (Cahli,2013).

Deve-se oferecer as crianças uma dieta equilibrada e motivá-las a praticarem alguma atividade física que lhes dê prazer, afastando-as do sedentarismo, na tentativa de minimizar o número de pessoas obesas na idade adulta. As atividades consideradas sedentárias são aquelas realizadas em momentos de desocupação. Entre elas, podemos incluir: assistir televisão, utilizar o computador e jogar videogame.

Um dos objetivos do projeto “CONSUMO ALIMENTAR, PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA, ESTILO DE VIDA E PERCEPÇÃO DA AUTO-IMAGEM CORPORAL DE ESTUDANTES DE EDUCAÇÃO BÁSICA” é identificar precocemente o predomínio destas atividades entre as crianças e adolescentes. Neste trabalho serão apresentados os resultados preliminares da avaliação da prática de atividade física entre os escolares.

Metodologia

Foram entrevistados 48 escolares, de 7 a 10 anos, matriculados em uma rede privada de ensino na cidade de Ijuí/RS. A coleta dos dados ocorreu em sala de aula utilizando a metodologia proposta pelo Questionário de Atividade Física do dia Anterior (QUAFDA) (ASSIS et al., 2009).

O questionário QUAFDA (Cabral, Costa e Lipatori, 2011), ilustra 10 tipos de atividades físicas (caminhar, brincar, ajudar nas tarefas domésticas, andar de bicicleta, pular corda, subir escada, jogar bola, nadar e andar de skate) em três intensidades distintas (devagar, rápido e muito rápido). Cada aluno foi instruído a responder de acordo com as atividades praticadas no dia anterior e suas respectivas intensidades.

Após a coleta dos dados, estes foram digitados em uma planilha excel e exportados posteriormente para o software EpiInfo versão 3.7. Os dados foram descritos utilizando estatística descritiva, em percentuais. O estudo seguiu as recomendações da ética em pesquisa com seres humanos e foi aprovado pelo CEP – UNIJUI.

Resultados

A amostra foi constituída por crianças de 7 a 10 anos, todos devidamente matriculados em uma rede privada de ensino, do município de Ijuí, Rio Grande do Sul. O estudo avaliou o nível de atividade física de 48 escolares, sendo 52,1% (n=25) do gênero masculino e 47,9% (n=23) do gênero feminino.

Modalidade do trabalho: Relatório técnico-científico
Evento: V Seminário de Inovação e Tecnologia

Atividade	Devagar	Rápido	Muito Rápido
Caminhada	31,3%	41,7%	22,9%
Brincar	14,6%	12,5%	12,5%
Atividade doméstica	4,2%	14,6%	8,3%
Andar de bicicleta	4,2%	12,5%	14,6%
Pular corda	16,7%	12,5%	12,5%
Subir escada	14,6%	18,3%	8,3%
Jogar bola	6,3%	8,3%	25%
Nadar	4,2%	12,5%	2,1%
Andar de skate	10,4%	8,3%	4,2%
Ginástica	18,8%	10,4%	2,1%

Tabela 1. Intensidade da atividade física realizada pelos alunos.

Observando os dados da tabela referentes à atividade física, verificou-se que 41,7% praticaram caminhada de intensidade rápida, 14,6% brincaram em intensidade devagar, 14,6% ajudaram rapidamente nas atividades domésticas, 14,6% andaram de bicicleta rápido, 16,7% pularam corda devagar, 18,3% subiram escada rápido, 25% jogaram bola muito rápido, 12,5% nadaram rápido.

Os escolares foram também questionados sobre a ida a escola. Observou-se que 77,1% relataram ir à escola de carro. Apenas 10,4% dos escolares vão à escola caminhando ou de bicicleta. Estes dados são menores daqueles identificados por Costa e Assis (2010) em pesquisa com mesmas variáveis em Florianópolis, Santa Catarina. A observação da forma de transporte para a escola é importante pois esta atividade é uma oportunidade de crianças e adolescentes serem ativos.

Os avanços tecnológicos contribuem para um estilo de vida sedentário. As crianças de hoje passam o maior tempo do seu lazer em atividades de pouco gasto energético, como assistir televisão, jogar videogames e usar computador várias horas por dia. A atividade física é primordial para o desenvolvimento de um ser humano saudável físico e mentalmente. A prática regular do exercício físico apresenta efeito benéfico na prevenção e tratamento das doenças crônicas e na Síndrome Metabólica. O sedentarismo é uma das principais modificações culturais e comportamentais do século e é uma das principais causas de morte evitáveis no mundo.

As complicações geradas pelo sedentarismo são diversas e há inúmeras evidências de que a inatividade física na infância e juventude determina o surgimento de doenças. É importante estabelecer limites de tempo em frente a televisão, sobre o uso do computador e jogos eletrônicos, assim as crianças participam de brincadeiras e atividades esportivas, diminuindo os períodos de

Modalidade do trabalho: Relatório técnico-científico
Evento: V Seminário de Inovação e Tecnologia

inatividade. A inatividade física parece inibir a produção de diversas proteínas que atuam em mecanismos promotores de saúde e aumentar a síntese de proteínas que promovem doenças. Estímulos como os proporcionados pelas atividades físicas são suficientes para ativar genes que promovem a saúde em diversos aspectos (Galvani, 2013)

Considerando-se que atualmente as crianças ingressam cada vez mais cedo em instituições infantis, como creches, pré-escolas, núcleos de educação, é fundamental que os adultos responsáveis pela educação dessas crianças oportunizem-lhes situações de tal forma que elas possam se envolver ativamente nas mais diversas atividades do seu dia a dia (Palma, 2012). A escola, e principalmente as aulas de Educação Física, devem ser vistas como promotoras da atividade física e devem proporcionar o conhecimento sobre seus benefícios (Spohr, 2012).

A escola possui grande potencial para o trabalho de diversos aspectos relevantes voltados à promoção e educação em saúde. Ao longo das aulas, os professores tem a possibilidade de propor e discutir atividades associadas à prevenção de patologias e disfunções, conscientizando os alunos sobre comportamentos de risco e fatores ambientais ou modificáveis. Podem ser implementadas diversas ações que estimulem comportamentos ativos e hábitos alimentares mais saudáveis contribuindo dessa forma para a prevenção e controle da síndrome metabólica e de outras desordens crônicas e é um elemento essencial à saúde coletiva e pública. Alunos com síndrome metabólica podem participar das aulas propostas no ambiente escolar, desde que respeitadas suas limitações. O foco deve ser sempre o aluno e nunca a doença (Galvani, 2013).

Ao problematizar no ambiente escolar questões relacionadas aos hábitos de vida, como a alimentação e atividade física, podemos estar contribuindo com a promoção da saúde junto a crianças e adolescentes além de propiciar elementos para a discussão da temática entre a comunidade escolar. Mais estudos são necessários com esta população, buscando aprofundar a análise com destaque a descrição e caracterização do consumo alimentar.

Referências

- SILVA,C.V.P.; COSTA JR, L. A. Efeitos da atividade física para a saúde de crianças e adolescentes. Psicologia Argumento, 2011.
- COSTA, FF.; ASSIS, MAA.;Nível de atividade física e comportamentos sedentários de escolares de sete a dez anos de Florianópolis-SC. Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde, 2010.
- Cabral LGA, Costa FF, Liparotti JR. Evidências preliminares de validade da seção de atividade física do Questionário de Atividade Física e Alimentação do Dia Anterior (QUAFDA). Revista Brasileira Atividade Física e Saúde. 2011;16(2):100-6.
- PALMA, S, M.; CAMARGO,A.V.; PONTES.P.F.M. Efeitos da atividade física sistemática sobre o desempenho motor de crianças pré-escolares. Revista de Educação Física/UEM, Maringá, 2012.
- CAHLI, G.M.; Síndrome metabólica e educação física escolar. Revista da Faculdade de Educação Física da UNICAM, Campinas, 2013.

Modalidade do trabalho: Relatório técnico-científico

Evento: V Seminário de Inovação e Tecnologia

GALVANI, C. A.; SOUZA, F. S.; FONSECA, F. L.; TESKE, M.; SARNI, R.O. Aptidão física aeróbica em crianças e sua relação com obesidade e componentes da síndrome metabólica. R. bras. Ci. e Mov 2013.