

NÍVEL DE ATIVIDADES FÍSICAS ENTRE ADOLESCENTES OBESOS/ SOBREPESO NA REDE MUNICIPAL DE ENSINO DA CIDADE DE POUSO ALEGRE – MG

Thais Fernanda Foz Marin¹, Danielle Bernardes¹

¹ Universidade do Vale do Sapucaí, Pouso Alegre, MG, Brasil – thaisffmarin@bol.com.br

Endereço para correspondência:

Rua Irmão Elizabeth de Barros Cobra, nº 120

Bairro Nova Pouso Alegre

Pouso Alegre – MG 37550-000

Tel: (35) 3422-8634

RESUMO

O presente estudo teve como objetivo verificar o nível de atividade física correlacionando-o com o estado nutricional de adolescentes de 13 e 14 anos matriculados nas escolas da rede municipal de Pouso Alegre. Os dados foram coletados em seis escolas em um total de 270 alunos, sendo 150 do sexo feminino e 115 do sexo masculino. O método utilizado para definir o estado nutricional dos adolescentes foi o do cálculo do IMC (peso/altura²), e para identificar o nível de atividade física foi aplicado um questionário. O resultado encontrado foi que os percentuais de alunos com sobrepeso e obesidade foram muito altos e a quantidade de atividade física praticada pelos adolescentes de todos os estados nutricionais foi muito baixa. Conclui-se que a grande maioria, pratica atividade física na escola e cabe a ela adequar melhor seus horários para que todos possam participar ou então estimular a participação destes. A obesidade pode acarretar sérios danos à saúde, devendo ser prevenida desde cedo. A atividade física tem um grande papel nesta prevenção.

Palavras-Chave: antropometria, atividade física, escola.

ABSTRACT

The aim of the study was to analyze the level of physical activity and the state nutrition in the adolescents of the public schools at Pouso Alegre – MG. The dates were collected in six schools with 270 adolescents: 150 female and 115 male. The method used was the body mass indices (kg/m²) and for level of physical activity was used a questionnaire. The result was that the BMI for over body and obesity was very high and the level of physical activity was very down. In conclusion, the physical activity in the school has been best hours for the participation of the all.

KEY WORDS: antropometry, physical activity, school.

1 INTRODUÇÃO

Cronologicamente, a adolescência corresponde ao período de 10 a 19 anos, sendo este dividido em duas fases: 1ª fase - 10 a 14 anos e 2ª fase - 15 a 19 anos. Conforme Gallahue e Ozmun (2001), o período inicial da adolescência, cerca de dois anos antes da maturação sexual, é denominado de pubescência. É quando começam a aparecer as características sexuais secundárias, amadurecem os órgãos genitais e inicia-se o surto de crescimento. A idade, a duração e a intensidade desse impulso de crescimento têm base genética e irão variar de indivíduo para indivíduo. Esse impulso é influenciado pelo genótipo (determinação genética) que irá determinar o limite do crescimento e também pelo fenótipo (condições ambientais) que influenciará principalmente o ganho de peso.

Segundo o mesmo autor, o ganho de peso na adolescência também será afetado pela dieta, exercícios e, motilidade gástrica, enfim pelo estilo de vida do adolescente, bem como por seus fatores hereditários. Por exemplo, o padrão estético mundial que tende a um corpo magérrimo faz com que as meninas adolescentes busquem este corpo, através de dietas absurdas e até a falta de alimentação, aumentando cada vez mais, as taxas de Anorexia e Bulimia. O exercício não é realizado, pois muitas acreditam que venham a ficar “fortes”, saindo do padrão (FONSECA *et al.*, 1998).

Por outro lado, a taxa de aumento de sobrepeso/obesidade se tornou um dos maiores problemas da saúde pública, principalmente no Brasil, nas últimas décadas. Esse número tem aumentado muito entre os adolescentes, que conseqüentemente têm uma forte tendência a se tornarem adultos obesos (SCHIM, 2003).

O fato é que o mesmo cuidado que se tem com as adolescentes que possuem obesidade/sobrepeso, deve-se ter com a adolescente muito magra, pois estes dois distúrbios nutricionais podem levar a doenças graves e até mesmo ao óbito.

No caso da obesidade, nos níveis em que se encontra atualmente, tornou-se um caso de saúde pública, pois além do seu fator estético negativo que carrega efeitos sobre a saúde psíquica afetando a auto-estima, causando depressão entre outros, faz com que as pessoas tornem-se mais suscetíveis a doenças como hipertensão, doenças cardiovasculares, diabetes e até alguns tipos de câncer (DÂMASO, 2003).

O que mais assusta é que grande parte das crianças e adolescentes obesos já apresentam pelo menos um fator de risco para doenças cardiovasculares. Por exemplo, nível de colesterol e triglicérides maior do que as de peso normal e quadros aterosclerose e diabetes tipo II, antigamente mais comuns em adultos, que provavelmente irão desencadear outras doenças (OLIVEIRA *et al.*, 2004).

Embora existam muitas maneiras de remediar a obesidade, não podemos descartar que é muito melhor prevenir e que essa atitude deve ser tomada desde o nascimento e por toda vida, minimizando os efeitos mais graves que possam aparecer na fase adulta. O problema é que a saúde vem sendo comprometida cada vez mais cedo, pois o sedentarismo e a ingestão de dietas gordurosas tem antecipado, como vimos, o aparecimento de doenças antes encontradas apenas em adultos.

Uma explicação para este quadro é a mudança nutricional ocorrida na vida das pessoas nos últimos tempos. Antes se encontrava no prato das crianças e adolescentes o arroz, o feijão, a carne e as saladas, mas hoje este prato mudou para frituras e carnes gordurosas como hambúrgueres. A necessidade das mães terem que buscar muitas vezes o sustento da família fora de casa contribui para essa nova alimentação. Isso também influencia as crianças a ficarem dentro de casa se divertindo com jogos eletrônicos e televisão em vez de praticar atividades físicas. Hoje, cerca de três em cada nove adolescentes são sedentários, ocasionando o aumento de 4% para 15% no número de crianças e adolescentes obesos (BERGAMO, 2005).

Conforme Guedes *et al.* (2002), adolescentes de ambos os sexos permanecem cerca de 20 horas por dia inativos, sendo que os meninos praticam cerca de quatro vezes mais atividades físicas do que as meninas.

Esse fato torna-se alarmante quando lembramos que a adolescência caracteriza-se pelas ótimas condições de progressos na capacidade física e, por isso, é nessa fase que se deve aproveitar para trabalhar o aperfeiçoamento das técnicas específicas de modalidades esportivas e a aquisição da condição física destinada a tal modalidade. Na fase puberal, ocorre a melhoria das capacidades condicionadas e o aumento da intelectualidade, possibilitando novas formas de aprendizagem motora formação geral do treinamento (WEINECK, 2000).

Além disso, a atividade física auxilia o aprimoramento e o desenvolvimento dos aspectos morfo-fisio-psicológicos do adolescente, aperfeiçoando seu potencial físico determinado geneticamente. Apesar de toda essa necessidade de atividades físicas, é

muito importante que seja do conhecimento geral que por se tratar de um organismo em processo de crescimento e desenvolvimento, o adolescente deve receber uma atividade física de forma sistematizada e organizada de acordo com sua faixa etária (VIEIRA, 2002).

Ainda, para que se possa obter os benefícios da atividade física, é necessário fazer parte de um programa específico e regular. Para os adolescentes esse também é um período fundamental para a aquisição desses programas, pois se trata de uma fase essencial no controle e na prevenção do acúmulo excessivo de gordura corporal, podendo impedir o surgimento e desenvolvimento da obesidade através de um comportamento físico ativo e uma alimentação saudável (PINHO; PETROSKI, 1. 999).

A média de 2 horas de atividades físicas semanais disponíveis na maioria das escolas não é suficiente para ao menos compensar as várias horas que o mesmo passa sentado na escola. Com a carência de movimentação, ocorre redução da capacidade de desempenho de todos os sistemas que garantem o desempenho global do organismo, ocasionando deficiências posturais, orgânicas e coordenativas. Cabe ao professor de Educação Física estimular a prática e a continuidade das atividades esportivas pelos adolescentes desenvolvendo projetos cuidadosos que supere as situações de conflito existentes nesta fase da vida. Isso porque, a maioria das pessoas suspende as atividades físicas por motivos banais neste período da vida, voltando a praticá-las na fase adulta ou jamais retornando (WEINECK, 2000).

Sendo assim, o objetivo deste estudo foi verificar o nível de atividade física correlacionando-o com o estado nutricional de adolescentes de 13 e 14 anos matriculados nas escolas da rede municipal de Pouso Alegre.

2 METODOLOGIA

2.1. População Estudada e Delineamento do Estudo

Para realização deste estudo foram selecionados alunos de 13 e 14 anos (final da primeira fase da adolescência) matriculados na rede municipal de ensino da cidade de Pouso Alegre (MG). Após o contato inicial com as escolas, quando foi feito o pedido formal de consentimento para a realização do estudo, todos os alunos e alunas de 13 e 14 anos foram contatados para levarem o termo de consentimento para que seus pais ou responsáveis os autorizassem a participar da pesquisa.

Após a devolução do termo de consentimento devidamente assinado, autorizando a participação dos mesmos, foram agendadas a avaliação antropométrica e a aplicação do questionário. Assim, foram incluídos na pesquisa 270 alunos de 13 e 14 anos (150 meninas e 115 meninos) da rede municipal de ensino da cidade de Pouso Alegre que concordaram e obtiveram a autorização dos pais ou responsáveis e foram excluídos os alunos que desistiram de participar da pesquisa ou aqueles não autorizados por pais ou responsáveis.

2.2. Avaliação Antropométrica

A avaliação antropométrica foi realizada através do cálculo do IMC (Índice de Massa Corporal) e os dados foram coletados da seguinte forma:

a) Peso: O avaliado ficou em pé no centro da plataforma e de costas para a escala da balança, mantendo-se na posição anatômica, com a massa corporal dividida igualmente entre os pés, postura ereta e com o olhar fixo à sua frente.

b) Estatura: O avaliado ficou descalço, com o mínimo possível de roupas, para que a posição do corpo pudesse ser vista. Os braços ficaram livremente soltos ao longo do tronco, com as palmas das mãos voltadas para as coxas. O Avaliado manteve os

calcanhares unidos, tocando a borda vertical do estadiômetro, sendo que as escápulas e o glúteo ficaram em contato com a borda vertical do aparelho.

Os dados obtidos através do IMC foram relacionados com o quadro abaixo para a denominação do estado nutricional dos adolescentes.

Idade	Sexo	Baixo peso	Normal	Sobrepeso	Obeso
13 anos	Masculino	<16,4	16,4 - 22,2	22,2 – 24,0	>24,0
	Feminino	<16,3	16,3 - 23,8	2,80 – 25,2	>25,2
14 anos	Masculino	<17,0	17,0 – 23,1	23,10 -24,10	>24,2
	Feminino	<17,1	17,1 - 24,1	27,07 - -26,2	>26,2

Valores expressos em Kg/m²

2.3. Instrumento

A forma mais simples encontrada para avaliar a quantidade de atividade física praticada pelos adolescentes foi através de um questionário. Neste perguntou-se não apenas sobre as atividades propostas pela escola, mas também sobre aquelas que o adolescente pratica no seu dia a dia em qualquer lugar. O questionário foi aplicado ao aluno juntamente com a coleta de dados para a obtenção do IMC.

2.4 Tratamento dos Dados

Os dados foram coletados e anotados em fichas individuais e posteriormente tratados e analisados a partir da relação peso e altura, utilizando o processo do Índice de Massa Corporal, com a fórmula: $IMC = \text{Peso}/\text{Altura}^2$. A partir desse resultado classificou-se o adolescente de acordo com o seu estado nutricional. Em seguida, analisou-se o questionário de nível de atividade física respondido pelos mesmos, para a obtenção dos resultados propostos pela pesquisa. Na análise descritiva inicial, foram calculada as médias e os desvios padrão e, em seguida foi feita a análise de variância. Para se verificar as diferenças entre os sexos e entre as idades no mesmo sexo, aplicou-se o Teste de Tukey com p-valor do teste < 0.05. Para verificação das possíveis correlações entre as variáveis analisadas foi realizada a matriz de correlação de *Pearson*.

3 RESULTADOS

Após analisar os dados referentes ao estado nutricional, verificou-se que não foi encontrada nenhuma diferença entre o sexo masculino e feminino, porém foram encontradas diferenças entre os estados nutricionais em ambos os sexos, como era de se esperar. A diferença entre alunos e alunas de baixo peso e peso normal é pequena, mas esta diferença aumenta quando relacionamos estes dois grupos de alunos com relação ao de sobrepeso e obesidade. Também não se encontrou diferença na quantidade total de horas de atividade física praticada pelos alunos de ambos os sexos (TABELA 1).

TABELA 1 - Estado Nutricional pelo índice de massa corporal (IMC - kg/m²) e demanda de atividade física (horas praticadas) para os adolescentes das escolas municipais de Pouso Alegre – MG. Os valores estão apresentados como média e desvio padrão (±).

Grupos	IMC (kg/m ²)	Atividade Física (horas)
Meninas		
Baixo Peso	16 ±0,9	1,5 ±1,0
Normal	19 ±1,6 *	1,7 ±1,3
Sobrepeso/Obesidade	27 ± 2,0 * #	1,6 ±1,2
Meninos		
Baixo Peso	16 ±1,0	1,8 ±1,2
Normal	19 ±2,0 *	1,9 ±1,3

Sobrepeso/Obesidade	27 ±2,2 * #	2,0 ±1,5
---------------------	-------------	----------

* P<0,05 para comparação com baixo peso

P<0,05 para comparação com grupo de IMC normal

Apesar de não ter sido verificada diferença para o estado nutricional entre meninos e meninas, verificou-se que a quantidade meninas obesas foi bem mais pronunciada do que de meninos (TABELA 2).

TABELA 2 – Porcentagens (%) de adolescentes de 13 e 14 anos para cada estado nutricional das escolas municipais de Pouso Alegre – MG:

Grupo	Meninas	Meninos
Baixo Peso	16,5	26,0
Normal	70,0	67,0
Sobrepeso/Obesidade	13,5	7,0
Total	100	100

Ao tentarmos verificar a possível correlação entre as horas de atividade física praticada e o estado nutricional, verificamos que não houve, pois os valores de r foram todos baixos (TABELA 3).

TABELA 3 - Valores de correlação entre estado nutricional e quantidade semanal de atividade física praticada por cada grupo de adolescentes

Grupo	Atividade Física versus Estado Nutricional
Meninas	
Baixo Peso	0,08
Normal	0,10
Sobrepeso/Obesidade	0,05
Meninos	
Baixo Peso	0,20
Normal	-0,10
Sobrepeso/Obesidade	-0,10

Uma explicação para os baixos valores de correlação observados na TABELA 3 pode ser obtida ao se analisar os dados apresentados na TABELA 4, onde se verifica que não há uma homogeneidade para a quantidade de atividade física praticada pelos diferentes grupos nutricionais. Por exemplo, tanto entre as meninas de baixo peso quanto entre as com sobrepeso, 2 horas é o tempo de atividade física praticada pela maioria. Fato semelhante pode ser observado com os meninos de baixo peso e obesidade, em que a maioria pratica mais de duas horas de atividade física por semana.

TABELA 4 - Quantidade de atividade física praticada pelos adolescentes das escolas municipais de Pouso Alegre - MG de acordo com o gênero e estado nutricional:

Estado Nutricional	0 h	1h à 2h	+ de 2h	Total
Meninas				
Baixo Peso	16,0%	60,0%	24,0%	100
Peso Normal	25,7%	39,1%	35,2%	100
Sobrepeso	25,0%	75,0%	-----	100
Obesidade	23,5%	29,8%	46,7%	100
Meninos				

Baixo Peso	17,8%	32,3%	49,9%	100
Peso Normal	24,0%	49,0%	27,0%	100
Sobrepeso	33,3%	33,3%	33,3%	100
Obesidade	20,0%	20,0%	60,0%	100

Entre os adolescentes que praticam atividade física, podemos observar na TABELA 5 que o local mais utilizado é a escola, o que pode indicar que eles na verdade estão restritos às aulas de educação física. Podemos sugerir também que os não praticantes de atividade física ou omitiram essas aulas ou realmente não as estão frequentando.

TABELA 5 - Locais usados para pratica de atividade física pelos adolescentes das escolas municipais de Pouso Alegre – MG, de acordo com gênero e estado nutricional.

Estado Nutricional	Locais				Total
	Escola	Rua	Clube	Academia	
Meninas					
Baixo Peso	74%	13%	8,6%	4,4%	100
Peso Normal	78,7%	5,6%	10,1%	5,6%	100
Sobrepeso	50,0%	-----	25,0%	25,0%	100
Obesidade	83,4%	-----	8,3%	8,3%	100
Meninos					
Baixo Peso	65,5%	13,8%	13,8%	6,9%	100
Peso Normal	73,4%	8,0%	16,0%	2,6%	100
Sobrepeso	66,6%	33,3%	-----	-----	100
Obesidade	80,0%	20,0%	-----	-----	100

A confirmação de o local mais usado para a pratica de atividade física pelos adolescentes das escolas públicas de Pouso Alegre tem sido a escola, é o fato de que os esportes mais praticados por eles são aqueles propícios à realização na escola conforme pode ser observado nas TABELAS 6 e 7. Observa-se também que para as meninas o esporte mais praticado é o vôlei e para os meninos é o futebol. Com base nestes dados pode-se desenvolver atividades nas escolas para estimular e aumentar a ida dos alunos às aulas de Educação Física.

TABELA 6 - Esportes praticados pelos adolescentes do sexo feminino das escolas municipais de Pouso Alegre – MG, de acordo com estado nutricional.

Esporte	Baixo Peso	Sobrepeso	Obeso	Peso Normal
Balé	---	50%	---	---
Musculação	---	---	---	---
Judô	---	---	--	1%
Tênis	2,3%	---	3,7%	1%
Natação	4,5%	---	7,5%	2,2%
Ginástica	4,5%	---	---	4,9%
Dança	4,5%	---	3,7%	5,5%
Futsal	6,6%	---	7,2	---
Basquete	13,3%	---	18,5%	12,7%
Handebol	17,7%	---	22,2%	20,4%
Futebol	20,0%	---	22,4%	27,6%
Vôlei	26,6%	50%	14,8%	24,7%

Total	100%	100%	100%	100%
--------------	-------------	-------------	-------------	-------------

TABELA 7 - Esportes praticados pelos adolescentes do sexo masculino das escolas municipais de Pouso Alegre – MG, de acordo com estado nutricional.

Esportes	Baixo Peso	Sobrepeso	Obeso	Peso Normal
Futsal	29,8%	---	37,5%	30,5%
Musculação	---	---	12,5%	---
Balé	2,2%	---	---	---
Judô	2,2%	---	---	---
Natação	6,4%	---	---	4%
Ginástica	---	---	12,5%	0,7%
Tênis	4,3%	---	---	2%
Dança	4,3%	---	---	2%
Basquete	6,4%	28,5%	---	13,7%
Handebol	14,8%	14,5%	12,5%	13,7%
Vôlei	14,8%	28,5%	---	19,1%
Futebol	14,8%	28,5%	25%	14,3%
Total	100%	100%	100%	100%

4 DISCUSSÃO

O objetivo deste estudo foi verificar a correlação entre as horas de atividade física praticada e o estado nutricional em adolescentes de escolas públicas de Pouso Alegre – MG. Os valores de *Pearson* (TABELA 3) indicaram não haver tal correlação. Ou seja, correlacionando o estado nutricional com as horas de atividade física praticadas pelos adolescentes não se obteve nenhum resultado diferenciado, que explicasse o propósito desta pesquisa em comprovar a relação de sobrepeso/obesidade com a falta de atividade física entre adolescentes de 13 e 14 anos.

Pode-se verificar também na TABELA 1 que a média de horas de atividades físicas praticadas por todos os estados nutricionais em ambos os gêneros é muito parecido, indicando que o fato de possuírem sobrepeso ou obesidade não pode ser explicado pela quantidade de atividade física pelos adolescentes do presente estudo. O que se pode subentender é que a diferença observada pelos estados nutricionais pode ser mais relacionada com a alimentação e herança genética do que com nível de atividade física, uma vez que vários fatores podem desencadear e mesmo manter a obesidade (SAMPEI *et al.*, 2001).

Um dado relevante é que, analisando-se a quantidade de atividade física praticada por cada grupo de adolescentes nos diferentes estados nutricionais (TABELA 4), pode-se observar que todos os adolescentes apresentam baixo nível de atividades físicas e apenas uma pequena porcentagem tem o hábito de praticar mais de 2 horas semanais de alguma atividade incluindo horas fora e dentro da escola. Ainda, grande quantidade de alunos não pratica nenhuma atividade física por semana.

Este é um dado preocupante, pois a falta de atividade não abrange apenas os indivíduos portadores de sobrepeso e obesidade, mas os indivíduos de todos os estados nutricionais, pois se visa além da aquisição, também a manutenção de uma maior quantidade de massa magra. Nem sempre se encontrar dentro do peso é um fator que denomine estar 100% saudável, adolescentes ditos “magros” às vezes apresentam altas taxas de colesterol (VEJA, 2005).

Os valores baixos de prática semanal de atividade física pelos adolescentes, se tornam mais relevantes principalmente se comparados às necessidades diárias de atividades físicas recomendadas para que se possua uma vida saudável. Quanto a isto, recomenda-se pelo menos as horas para compensar o tempo que passam sentados na escola, para que se passa corrigir possíveis desvios posturais (WEINECK, 2000).

Um outro dado importante que se conheceu com esta pesquisa é que a maioria dos adolescentes que praticam atividades físicas, a praticam na escola. Sendo assim, propostas escolares com oferecimento de mais horas de atividade física ou pelo menos elaboração de programas de promoção da saúde com incentivo de hábitos mais saudáveis que incluam maior atenção à atividade física e aos alimentos consumidos serão de grande valia.

Estas sugestões devem ser analisadas cuidadosamente pelas escolas, pois nesta fase da vida, a adolescência, é de grande importância a prática de atividades físicas para que o adolescente possua uma vida saudável agora e para quando se tornarem adultos. Esta será uma fase rápida, que não voltará mais, para a aquisição de hábitos que lhe serão úteis pela vida inteira. Se não se consegue introduzir a atividade física na infância e na adolescência, dificilmente ela será introduzida na idade adulta onde começam aparecer as doenças prevenidas e/ou amenizadas pela atividade física (WEINECK, 2000).

Se lembrarmos que 13,5% das meninas e 7,0% dos meninos apresentaram sobrepeso e obesidade, esta promoção da saúde ganha ainda mais importância. Sabe-se que adolescentes obesos possuem muito mais chances de se tornarem adultos obesos e de desenvolverem doenças relacionadas (MCARDLE; KATCH; KATCH, 1998).

A obesidade é considerada uma doença crônica e epidêmica, que vem se espalhando rapidamente por todo mundo sem distinção de raças. A obesidade está diretamente relacionada com uma alta taxa de mortalidade. O que mais assusta é que uma grande parte de crianças e adolescentes obesas já apresentam pelo menos um fator de risco para doenças cardiovasculares. Essas crianças e adolescentes apresentam maior nível de colesterol e triglicérides alto, verifica-se que os riscos para doenças cardiovasculares já estão presentes neles. As principais doenças derivadas dessa obesidade é a aterosclerose e a diabetes tipo 2 mais comuns em adultos que tem aparecido em crianças e adolescentes, doenças estas que provavelmente irão desencadear outras (OLIVEIRA; COLABORADORES, 2004).

A presente pesquisa também fornece dados importantes sobre as preferências dos adolescentes quanto ao tipo de atividade física a ser praticada. Entre os meninos parece que o futebol e o futsal são os mais procurados e entre as meninas o vôlei. Estas modalidades podem servir como orientação para a realização de atividades ligadas a estes desportos para atrair mais a atenção e a procura destes adolescentes pela a prática de atividades físicas.

A escola é um espaço e um tempo privilegiados na promoção da saúde, pois é nela que a maioria das crianças e adolescentes passa a maior parte do seu tempo proporcionando condições para o desenvolvimento de atividades físicas em grupos o que fica mais difícil em outros locais como bairros, pois nem sempre se consegue reunir várias pessoas para trabalhos deste tipo. O fato de desenvolver atividades físicas de forma dinâmica para atrair a todos de forma geral, resolve o problema do sedentarismo e o da falta de interesse do jovem pela escola de uma só vez. Além da introdução da atividade física cabe a escola passar aos alunos bons hábitos alimentares, que são fundamentais por toda vida. O Professor de Educação Física pode desenvolver ações educativas para levar os jovens a adquirir hábitos de vida que favoreçam a prática de atividade física de forma continuada, prevenindo e controlando a obesidade (BIAZUSSI, 2005).

Por exemplo, podem ser criados torneios internos e externos, estimulando não só atividade física mais também o espírito esportivo e o convívio social. Para aqueles que não se interessam por esporte a escola pode buscar com os próprios alunos, através de

pesquisas simples, sugestões para ambientar estes alunos com a Educação Física, disciplina que não é baseada apenas em treinamentos de desportos podendo ser adaptada a várias outras atividades. Por que não introduzir o teatro a expressão corporal dentro das aulas? A primeira providência a tomar é introduzir o aluno na aula de Educação Física, depois sim mostrar a ele o que esta pode oferecer.

5 CONCLUSÃO

No presente estudo, apesar de não se ter encontrado correlação entre horas de atividade praticada e estado nutricional, os dados referentes aos percentuais de alunos com sobrepeso e obesidade foram muito altos e a quantidade de atividade física praticada por todos os adolescentes foi muito baixa, independente do estado nutricional.

Como grande maioria, quando pratica alguma atividade física, o faz na escola, cabe a ela adequar melhor seus horários para que todos possam participar ou então estimular a participação. A Educação Física deve ser encarada como uma disciplina séria e com o mínimo de horas necessárias para sua execução incluídas na grade de horários da escola. Além de adequar melhor os horários a escola pode pesquisar as atividades que os alunos mais gostam, não generalizado em apenas alguns esportes. Prover competições, gincanas buscando trazer todo o grupo de alunos, que é heterogêneo como muitas vezes não é visto para as aulas.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BERGAMO, Juliana. **Um novo bicho papão**. Revista Veja, 17 Agosto, ano 38, nº 33, Editora Abril, Edição 1918, 2005.

BIAZUSSI, Rosane. **A educação física e a promoção da saúde**. Disponível em: <nutrociencia.com.br/upload/atividade%20fisica%20em%20adolescentes.PDF>. Acesso em: 24 out. 2005.

DÂMASO, A.R. **Obesidade**. Rio de Janeiro: Medsi, 2003.

FONSECA V.M.; SICHIERI R.; VEIGA G. V. Fatores associados à obesidade em adolescentes Revista Brasileira de Saúde Publica, 32(6): 541-9 ,1998.

GALLAHUE, D.V.; OZMUN J. C. **Compreendendo o desenvolvimento motor**. 1. ed. São Paulo: Phorte, 2001.

GUEDES, D. P. & GUEDES, J. E. R. **Crescimento, composição corporal e desempenho motor de crianças e adolescentes**. São Paulo: CLR Brasileiro, 1997.

MCARDLE, W.D.; KATCH, F.I.; KATCH , V.L. **Fisiologia do exercício : energia, nutrição e desenvolvimento humano**. 4. ed. Rio de Janeiro: Guanabara, 1998.

OLIVEIRA C.L.; HELLO M.C.; CINTRA I. P. FISBERG M. **Obesidade e síndrome metabólica na infância e adolescência.** Revista de Nutrição, Campinas S.P., 17(2): 237-245, 2004.

PINHO R. A.; PETROSKI E. L. **Adiposidade corporal e nível de atividade física em adolescentes.** Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano, v.1, n.1, 1999.

SAMPEI, M.A.; RIBEIRO, L.C.; DEVICENZI, M.U.; SIGULEM, D.M. **Adolescência: estado nutricional, praticas e distúrbios alimentares e atividade física.** EMP: Editora de Projetos Médicos, 3.d, 19p. tab. São Paulo, 2001.

VIEIRA; V. C. R.; PRIORE, S.E.; FISBERG, M. **A atividade física na adolescência** v.3 n.1, Porto Alegre, 2002.

WEINECK, J. **Biologia do esporte.** São Paulo: Editora Manole, 2000.