

ANÁLISE COMPARATIVA DOS HÁBITOS ALIMENTARES E RELAÇÃO COM IMC DOS ALUNOS DO 6ª E 7ª ANOS DA ZONA RURAL E URBANA DO MUNICÍPIO DE BARRA DE SANTA ROSA- PB

(1) Wesley Alysson Gomes Farias, (2) Maria Leane De Lima

(1) *Educart cursos e consultoria* - wesleyagfed@yahoo.com.br (2) *UFCC*
leanelima2009@hotmail.com

Resumo - O IMC é interpretado de forma diferente para crianças e adolescentes, pois leva em consideração o sexo e a idade do indivíduo. Esse critério difere do usado para adultos, do qual não levam em conta a idade e o sexo. A quantidade de gordura corporal varia conforme a idade e o sexo da criança ou, no qual torna-se mais fácil de se comparar, pois o IMC não é recomendado como parâmetro para atletas, logo esta faixa etária se torna mais susceptível a este tipo de aferição estética corporal. Objetivando analisar os hábitos alimentares e fazer uma relação com o IMC dos alunos de 6º e 7º anos da zona Urbana e Rural do colégio Barra de Santa Rosa e seguidamente comparar estes dados entre os da zona urbana e os da zona rural, para identificar a distinção dos hábitos alimentares e IMC e inter-relacionando com o seu cotidiano. Foram analisados 220 alunos que se submeteram a questionário (adaptado) dos nutricionistas Raquel F. Pereira e Márcia D. Hirschbruch, focado nos hábitos alimentares e seguidamente feitas avaliações antropométricas de peso e altura dos alunos, analisados com base na tabela da nutricionista Fernanda Fregonese, que se trata de uma tabela de IMC infantil(percentil). Para comparar os dados foram realizados separadamente com os alunos da zona urbana e depois com os da zona rural, utilizando-se de mesma instrumentação e metodologia de coleta de dados, levando em consideração a idade e sexo dos alunos.

Palavras chave: IMC, PERCENTIL, ALIMENTAÇÃO, FUNDAMENTAL II, EDUCAÇÃO FÍSICA

1 - INTRODUÇÃO

O IMC (Índice De Massa Corporal), O IMC na realidade é uma forma simples para se obter como parâmetro recomendável de composição corporal e da saúde(Nahas 2003). O IMC é interpretado de forma diferente para crianças e adolescentes, pois leva em consideração o sexo e a idade do indivíduo. Esse critério difere do usado para adultos, do qual não levam em conta a idade e o sexo. A quantidade de gordura corporal varia conforme a idade e o sexo da criança ou, no qual torna-se mais fácil de se comparar, pois o IMC não é recomendado como parâmetro para atletas, logo esta faixa etária se torna mais susceptível a este tipo de aferição estética corporal, (NAHAS, 2003).

Segundo os PCN's 2001:

“ (...) A Bioquímica abordará conteúdos que subsidiam a fisiologia alguns processos metabólicos de produção de energia, eliminação e reposição de nutrição básicos(..)”

De acordo com: NAHAS,2003: e NIEMAN,2001 em hábitos alimentares na realidade “somos o que comemos”, logo somos seres humanos que necessitamos de energia para realizar o funcionamento pleno de nosso corpo, e encontramos do que precisamos nos alimentos, mais especificamente nos nutrientes, os quais nos fornecem energia necessária para o funcionamento do corpo, funciona como regulador orgânico e promover a construção do nosso corpo.

Apos de realizar uma análise de campo, os fatores analisados, é que podemos citar alguns componentes dos quais serão de grande importância na realização deste estudo, assim segundo (Nahas 2003), esses fatores dependem da quantidade de nutrientes e os tipos de nutrientes ingeridos e a frequência de atividade física realizadas pelos alunos. No entanto, com base nestes conhecimentos é que este estudo propõe uma análise destes fatores fazendo um elo de ligação do homem e sua composição fisiológica, com a sua realidade sociocultural levando encontra o meio ambiente onde os mesmos vivem, e mostrando que estas relações podem ser de influencias no estilo de vida dos alunos em seu cotidiano.

Ao avaliar informalmente e superficialmente os alunos dos 6º e 7º anos do ensino fundamental do colégio Barra de Santa Rosa, pode-se observar informalmente que há um significativo numero de casos com maus hábitos alimentares, obesidade infantil, desnutrição e a permanencia dos alunos na escola devido à merenda escolar ser muitas vezes fonte de alimentação regular e não complementar, a importância da Educação Física dentro do campo de análise do da alimentação e composição corporal e de suas peculiaridades, a alimentação faz parte do acompanhamento dos conteúdos da Educação Física escolar(PCN's 2001).

A alimentação possui lados opostos os quais ao podem trazer doenças crônicas ou uma boa qualidade de vida, afim de que possamos identificar analisar e estar conscientes dos problemas causados pelo excesso de peso falta ou excesso de atividade física, da ingestão calórica diária (Nahas 2003). Alem de que os parâmetros curriculares nacionais trazem a necessidade de abranger este conteúdos relacionados a atividade física e alimentação saudável como fator fundamental no processo de ensino aprendizagem dos alunos e suas relações com o meio ambiente e a Educação Física.

Objetivando analisar os hábitos alimentares dos alunos das zonas urbana e rural que estudam no ensino fundamental II, verificando relação destes hábitos alimentares e as composições corporais dos alunos a serem verificados através do levantamento do IMC assim como os fatores diretos e indiretos que influenciam nesta mesma composição corporal.

2 - METODOLOGIA

2.1 - TIPO DE PESQUISA

Segundo McARDLEY et al. (2003) a avaliação da quantidade e da qualidade dos alimentos descreve uma pesquisa quali-quantitativa. Seguindo este princípio, adotaremos uma pesquisa descritiva de campo.

2.2 - POPULAÇÃO e AMOSTRA

A População estudada foi constituída de alunos do ensino fundamental II do colégio municipal Barra de Santa Rosa da cidade de Barra de Santa Rosa.

O número total de alunos do 6º e 7º é de 865 crianças, das quais a amostra foi de 220 alunos dos turnos manha e tarde, da zona rural e urbana, descritos e distribuídos pela escola, os alunos do turno da manha são os alunos que moram na zona urbana , e os alunos do turno da tarde estudam os que moram na zona Rural.

2.3 INSTRUMENTOS e MATERIAL

Foi utilizado como instrumento, um formulário contendo informações sobre os hábitos alimentares e fatores que relacionados a níveis de atividade física. Balança antropométrica analógica de modelo *filizola modelo personalo line com resolução de 100g e capacidade máxima de 150kg com estadiômetro acoplado*, calculadora, o programa de avaliação física BIOCAD, sala de avaliação. Como material a ser utilizado como papel ofício A4, caneta esferográfica e prancheta, para o preenchimento de questionário avaliativo.

2.4 - PROCEDIMENTOS

O estudo foi dividido em três etapas, a primeira tratou-se da aplicação dos formulários avaliativos, com questionários descritivos conforme NAHAS, 2003 apud PEREIRA e HIRSCHBRUCH (1999) para as indicações corretas e compatíveis para a amostra. Na etapa seguinte, segundo PITANGA,2004 e DINOÁ, 1996 foram realizadas as verificações de peso e altura dos alunos e devida explanação sobre a pesquisa juntamente com os termos de consentimento e livre esclarecido assinados pela secretaria de Educação da cidade, diretora da escola e coordenador de Educação Física do município e supervisora educacional da escola. A terceira etapa tratou-se da discussão dos dados coletados. Utilizando software Microsoft Excel XP e Word XP juntamente com o programa BIOCAD.

3 - RESULTADOS E DISCURSÕES

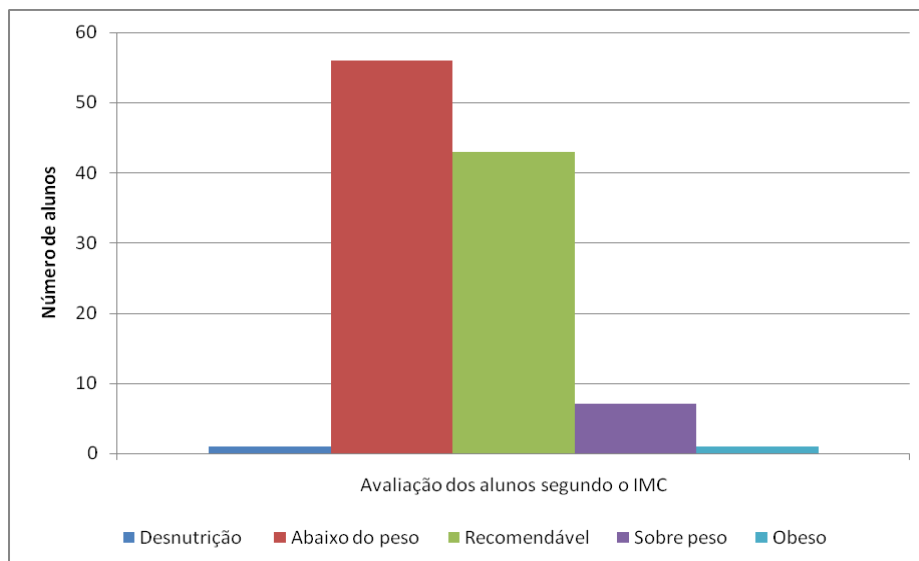


Gráfico 01(Fonte Própria) IMC da zona urbana

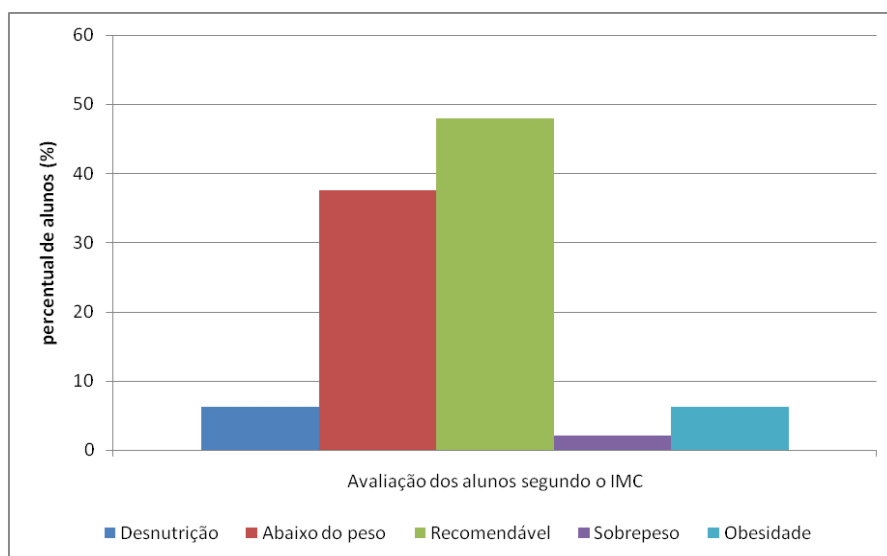


Gráfico 02(Fonte Própria) - IMC DA ZONA RURAL)

Tomando como base o gráfico 01, que retrata um perfil do IMC dos alunos da zona urbana onde os mesmos possuem maioria abaixo do peso, porém com um número bem significativo de alunos com peso recomendável.

O gráfico 02 mostra o IMC dos alunos da zona rural, que sua maioria possui peso na faixa recomendável, no entanto com um número significativo de casos de alunos com abaixo do peso e um número maior de casos de desnutrição e obesidade referente aos dos alunos da zona urbana.

Ao analisar ambos os gráficos é apresentada a distinção de composição corporal entre os alunos da zona urbana e zona rural, com base neste dados é podemos também inserir como fatores de influencia os hábitos alimentares, os quais podemos afirmar que possuem inúmeros erros de ingestão incorreta de quantidade e qualidade dos alimentos.

Estes dados também podem ser analisados de acordo com alguns outros fatores; Os quais segundo: McARDLE, W.D., KATCK, F.I. & KATCK, V.L (2003), os valores de carboidratos em percentuais em relação ao peso total dos alimentos ingeridos incluindo o conteúdo água; as frutas e vegetais aparecem como como menos valor alimentar porem com poder significativo da ingestão de alimentos, porque esses alimentos ao serem ingeridos possuem carboidratos quase puros , que são responsáveis consequente mente pela reserva no gasto diário de energia.

Segundo NAHAS (2003), uma dieta saudável deve observar os aspectos quantitativo (ingestão calórica) e qualitativo (composição e distribuição dos nutrientes), no entanto com base nesta afirmação podemos observar que existe erros de quantidade e qualidade na alimentação dos alunos da zona urbana e zona rural do colégio Barra de Santa Rosa.

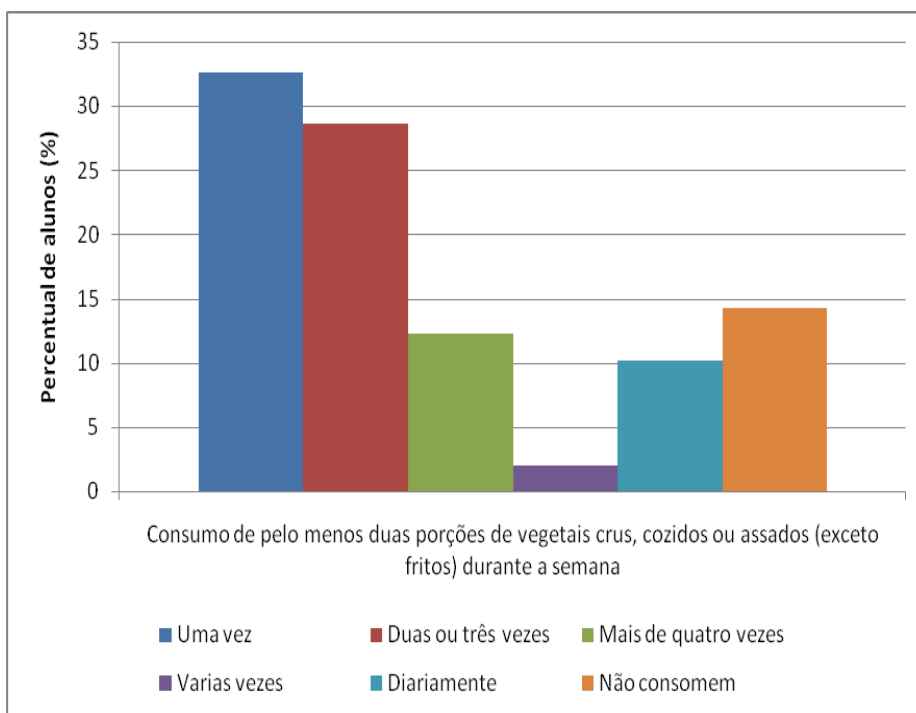


Gráfico 03(Fonte Própria) -Ingestão De Vegetais Da Zona Rural

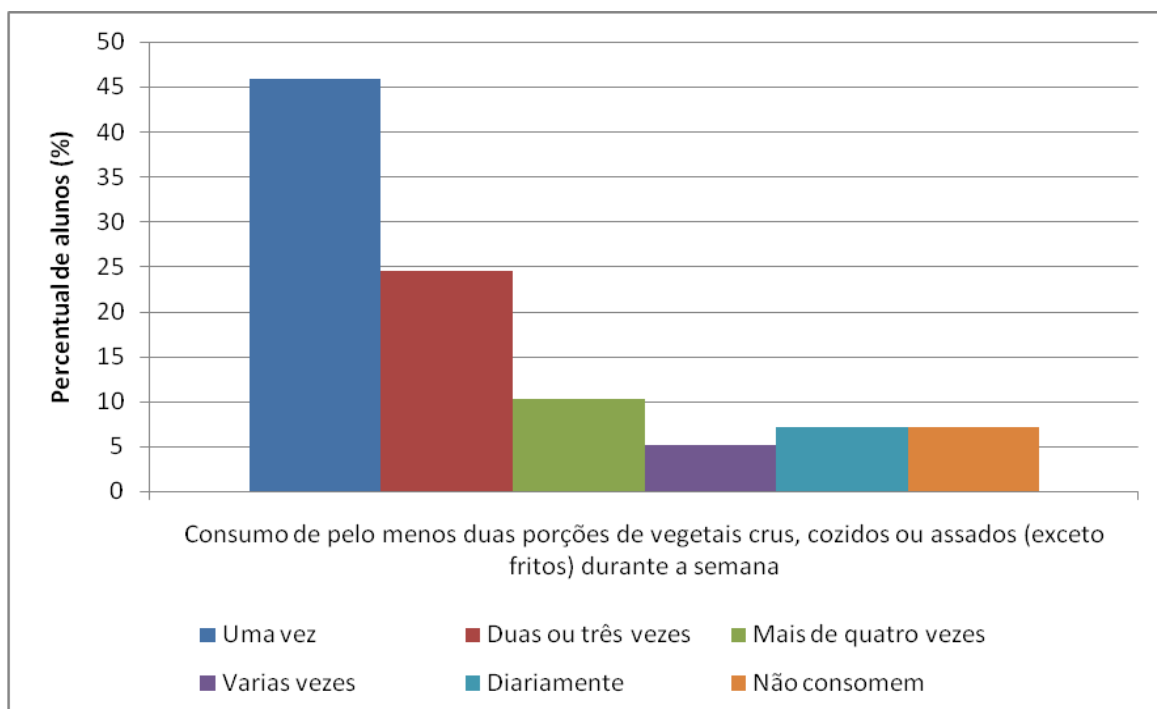


Gráfico 04(Fonte Própria) - Ingestão De Vegetais Da Zona Urbana

Os gráficos 03 e 04 mostram a ingestão de porções de vegetais durante a semana e observamos que a distribuição ingestão semanal destes alimentos por parte dos alunos da zona urbana é muito restrita tornando-se insuficiente para um consumo regular semanal, este dado reflete uma carência de vitaminas e sais minerais essenciais que são encontrados nos vegetais e que são de grande importância para o funcionamento e regulação das funções orgânicas. E torna-se mais evidente nos alunos da zona rural (gráfico 05) possuem uma maior frequência semanal na ingestão semanal de vegetais, que são de grande influência na composição corporal e nas necessidades fisiológicas do organismo.

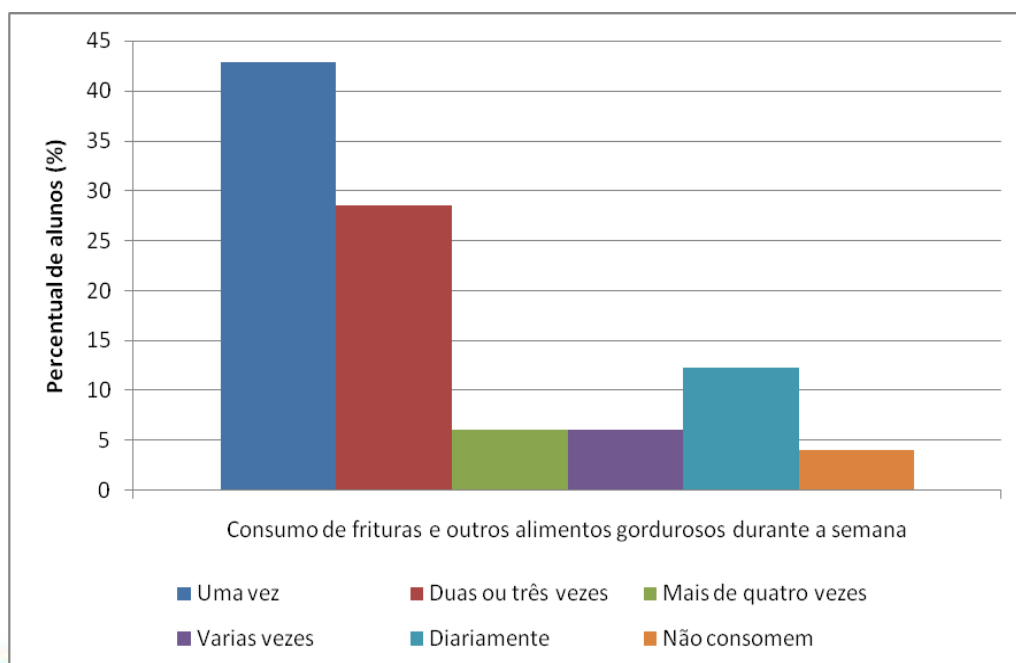


Gráfico 05 (Fonte Própria) Ingestão Semanal De Alimentos Gordurosos Dos Alunos Da Zona Rural)

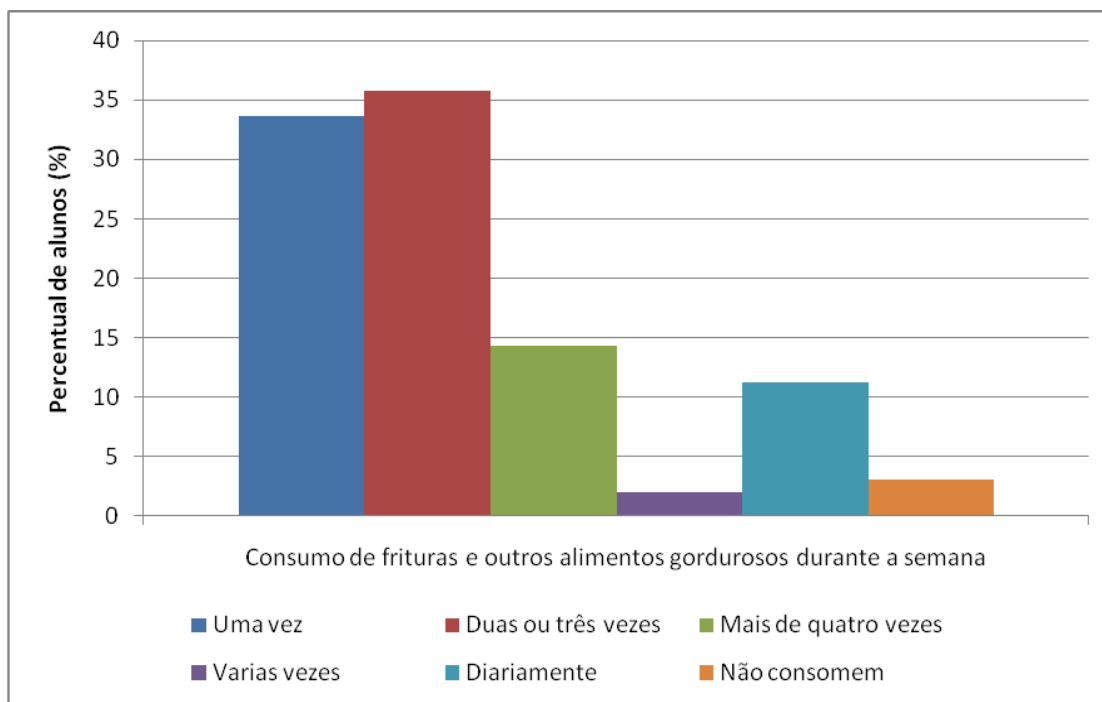


Gráfico 06(Fonte Própria) Ingestão Semanal De Alimentos Gordurosos Dos Alunos Da Zona Urbana

Os gráficos 06 e 07 mostram a ingestão de alimentos gordurosos , ou seja ao consumo de lipídios semanalmente , e podemos observar que os alunos da zona rural as quantidades de ingestão são menores do que os alunos da zona urbana, apresentando quantidades erradas no consumo de lipídios semanais. No entanto os lipídios possuem grandes influencia para um bom funcionamento corporal segundo : McARDLE, W.D., KATCK, F.I. & KATCK, V.L (2003), os lipídios possuem quatro funções básicas:

- ❖ Fonte de reserva de energia
- ❖ Proteção dos órgãos internos
- ❖ Isolamento térmico
- ❖ Carreador de vitaminas e supressor de fome

Assim em quantidades corretas os lipídios possuem também funções benéficas.

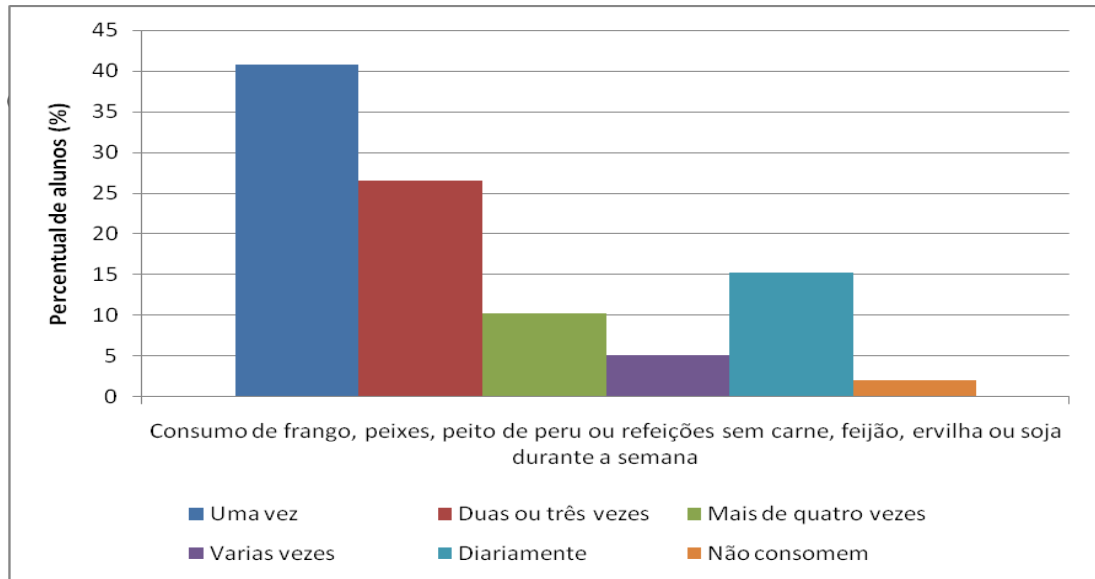


Gráfico 07(Fonte Própria) - Ingestão De Alimentos Ricos Em Proteínas Dos Alunos Da Zona Urbana.

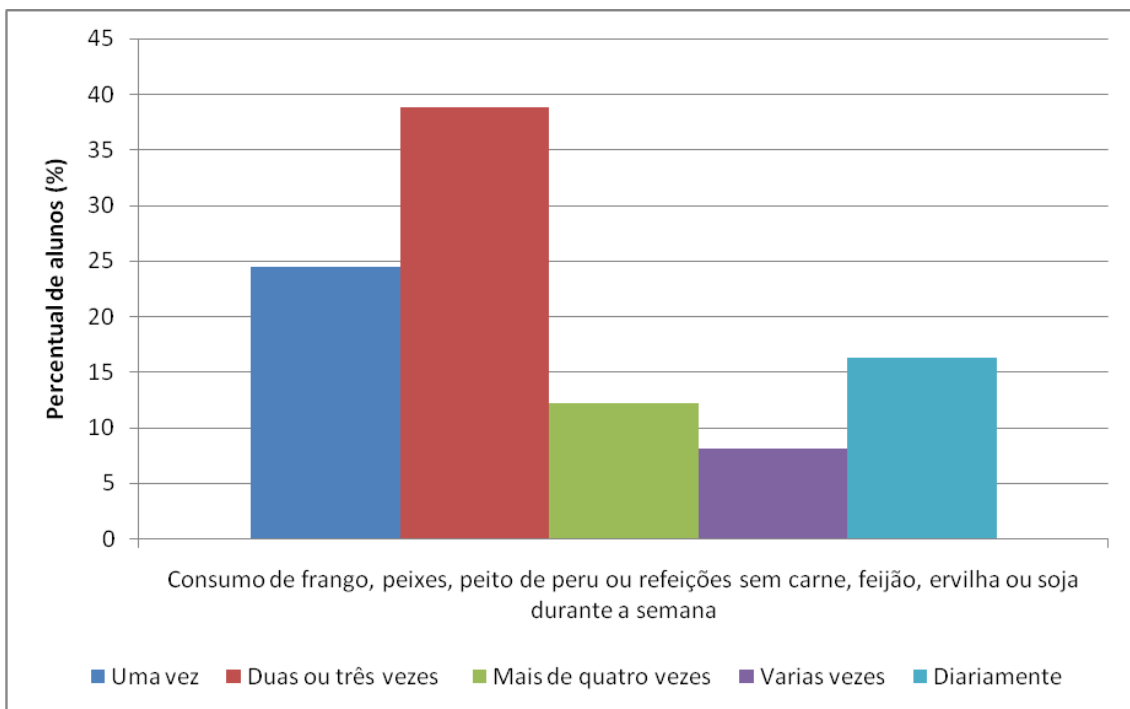


Gráfico 08 (Fonte Própria) - Ingestão De Alimentos Ricos Em Proteínas Dos Alunos Da Zona Rural.

Nos gráficos 07 e 08 podemos observar um fator fundamental na distinção da alimentação dos alunos da zona urbana e rural a quantidade de alimentos ricos em proteínas dos alunos da zona urbana a ingestão é insuficiente, pois a proteína é uma das três fontes energéticas do homem e de grande importância por participar do grupo dos alimentos construtores, os quais constituem órgãos, ossos, músculos e tecidos esse número de ingestão

é muito menor do que os alunos da zona Rural, possuem maior numero de 3 alunos com peso recomendável, segundo Nahas (2003) os grupos aminoácidos formadores das de proteínas na idade infantil são nove e de fundamental importância para o ganho e a definição de muscular na idade escolar , idade de desenvolvimento corporal, no entanto com influência direta na ingestão de arroz , feijão, carnes como : frango e peixes .

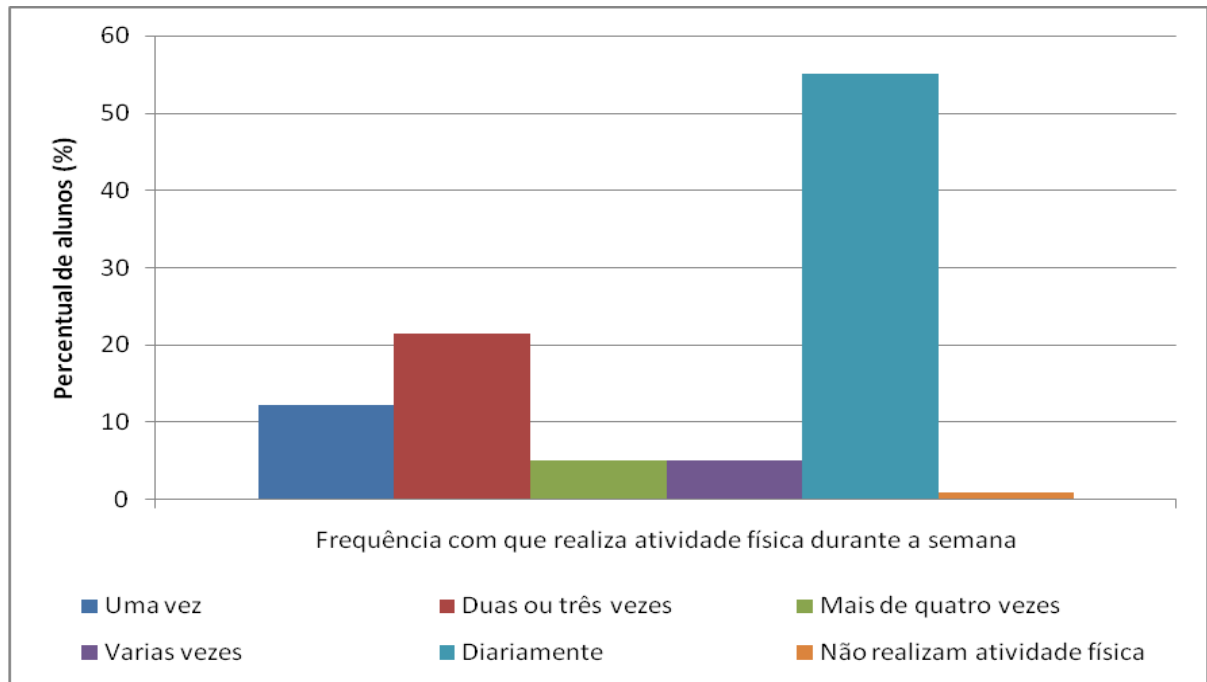


Gráfico 09(Fonte Própria) - Frequência Semanal De Atividade Física Dos Alunos

Da Zona Urbana.

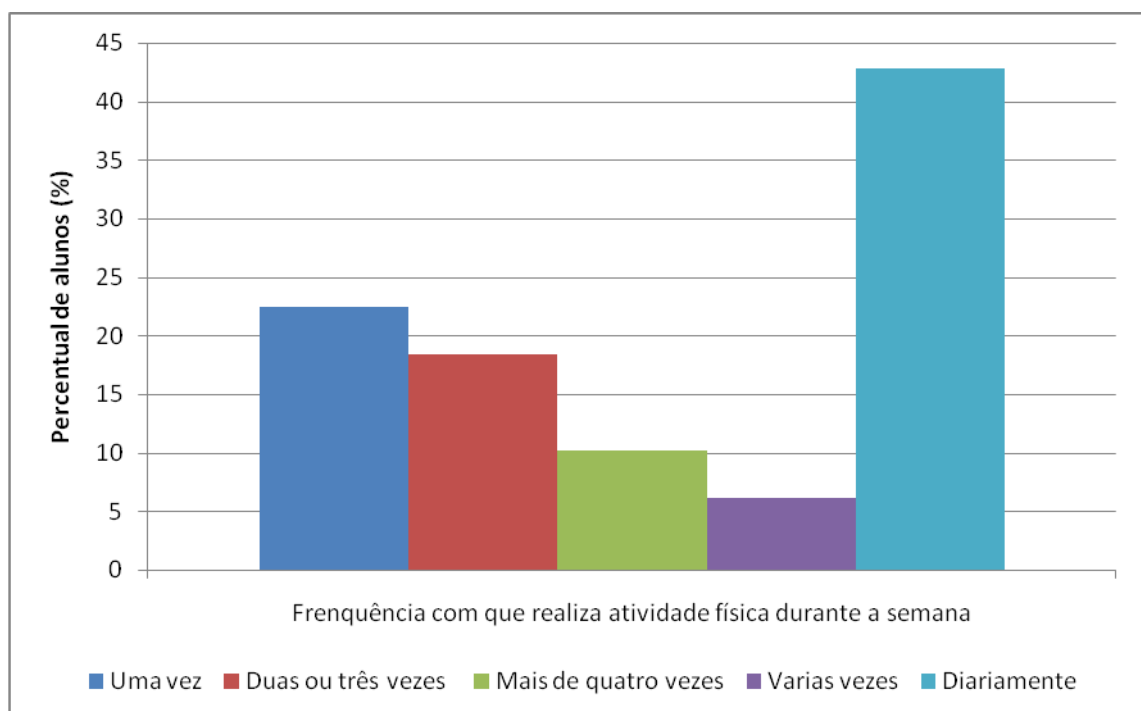


Gráfico 10(Fonte Própria) - Frequência Semanal De Atividade Física Dos Alunos Da Zona Rural

Os alunos que através destes gráficos se apresentam ativos, segundo Nahas (2003), os indivíduos ativos são considerados aqueles que realizam atividades físicas como exercício, ou seja atividades planejadas, ao responderem os questionários investigativos da pesquisa citaram vários tipos de atividade física, assim aulas de Educação Física (duas vezes por semana), aulas de esporte, caminhada com os parentes, aulas de dança, capoeira.

No entanto, como é demonstrado nos gráficos 09 e 10 os alunos da zona urbana possuem uma maior frequência de atividade física assim como possuem maior número em percentual de alunos que praticam atividade física com no mínimo três vezes na semana ou diariamente, assim ajudando o número significativo de alunos da zona urbana com peso recomendável visto no gráfico 01, porém os alunos da zona rural possuem menor frequência e número em percentual de alunos que realizam atividade física com no mínimo três vezes na semana ou diariamente, influenciando diretamente nos maiores números de sobrepeso e obesidade encontrados nos alunos da zona rural mostrado no gráfico 02.

4 - CONSIDERAÇÕES FINAIS

De acordo com os dados apresentados pela pesquisa podemos observar uma grande diferença no IMC (índice de massa corporal) dos alunos da zona Urbana e Rural do colégio Barra de Santa Rosa, com os alunos da Zona Urbana apresentando em sua maioria, os alunos abaixo do peso e casos de desnutrição, diferentemente dos alunos da Zona Rural que apresentaram em sua maioria alunos com peso na faixa recomendável, segundo a tabela de IMC infantil, conseqüentemente explicado, pelos dados referentes aos hábitos alimentares, os quais são responsáveis pela composição corporal e funcionamento do organismo, porém se demonstrou que os alunos da zona rural possuem uma maior ingestão e frequência adequada, no consumo de alimentos ricos em vitaminas, sais minerais e proteínas e uma boa distribuição dos carboidratos e lipídios, assim ocorrendo um maior equilíbrio na alimentação deste grupo, porém, e de grande relevância o fator de frequência da atividade física, que os alunos da zona urbana, tem mais acesso, e praticam regularmente com resultados satisfatórios de quantidade de dias na realização da atividade física e os alunos da zona rural ainda estão

com pouco acesso a prática de alguma atividade e números insuficientes referentes a frequência das atividades praticadas, assim aumentando os números de casos de sobrepeso e obesidade infantil.

Partindo destes resultados e que poderá ser feito um trabalho de conscientização e de criar políticas públicas dentro da escola e em conjunto com a família para mudar o quadro de desinformação de hábitos alimentares, e possibilitar uma maior acessibilidade a prática da atividade física por parte dos alunos.

5 - REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

DINOÁ, Marco Antonio, Temas < edição única, Editora universitária UEPB, Campina Grande, 1996.

FARINATTI, Wallace D.; MONTEIRO Paulo de Tarso V. **Fisiologia e Avaliação Funcional** – Rio de Janeiro: 4ª edição: Spint, 2000

McARDLE, W.D., KATCK, F.I. & KATCK, V.L (2003). **Fisiologia do exercício, energia, nutrição e desempenho humano**. Pensilvânia: Willians & Wicking.

NAHAS, Markus Vinicius. **Atividade Física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões** 3ª edição – Londrina: midiograf, 2003.

NIEMAM, David C. **Exercício E Saúde; Como Se Prevenir De Doenças Usando O Exercício Como Seu Medicamento**. Barueri-SP, Manole, 1999.

OLMOS, Benito Daniel Hernandez Jr. **Treinamento Desportivo; 2ª edição**, sprint editora São Paulo, 2002.

Parâmetros Curriculares Nacionais: Educação Física / Ministério da Educação. Secretaria da Educação Fundamental . – 3. ed. – Brasília: A Secretaria, 2001.

PITANGA, Francisco Jose Gondim. **Testes, Medidas e Avaliação em Educação Física e Esportes**, 3ª edição, phorte editora, São Paulo, 2004.

DOXSEY, Jaime Roy ; RIZ, Joelma De., **ESAB - Escola Superior Aberta do Brasil. 2003.**