

FALANDO SOBRE QUALIDADE DE VIDA E BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA E ESPORTIVA EM UMA COMUNIDADE ESCOLAR.

Eliana Citolim Rech ¹

José Alírio Toledo Souto¹

Marcos da Silva Portella¹

Murilo Miguel Schmitz¹

Maria Cristina Chimelo Paim²

Universidade Luterana do Brasil – Santa Maria, RS

elianac.rech@gmail.com

RESUMO

O objetivo do estudo foi verificar o Índice de Massa Corporal (IMC) da Comunidade escolar participante da feira das profissões realizada na Escola Estadual Castelo Branco, tendo como finalidade, orientar os participantes da feira sobre qualidade de vida e os objetivos de atividades físicas e esportivas na adesão de um estilo de vida mais saudável. Participaram do estudo, 30 sujeitos da comunidade escolar, com idade variando entre 13 a 56 anos de idade, sendo 15 sujeitos do sexo masculino e 15 do sexo feminino. O instrumento de coleta foi através da conferência do peso e altura dos participantes, sendo que para a coleta de dados foi utilizada uma balança simples digital de 180KG e uma trena de 3 metros. Para realizar a coleta do peso foi pedido para que o testado removesse os sapatos, bolsas, mochilas ou qualquer outro objeto que pudesse ter alteração significativa em seu peso. Já para coleta da altura a trena foi presa a parede de forma vertical, afim da pessoa testada se colocar junto a mesma, com olhar fixo ao horizonte e corpo ereto. Para realizar esta medida foi pedido para que o testado também removesse os sapatos ou qualquer outra coisa que pudesse modificar sua altura como um coque no cabelo ou um chapéu. Após serem feitas as coletas de dados, foi utilizado o aplicativo “IMC CALCULADORA” que faz o cálculo automaticamente e está disponível na Play Store. Através dos resultados obtidos pode-se perceber que 46,66% dos sujeitos participantes do estudo encontram-se na faixa de saudáveis, 40% dos sujeitos participantes do estudo encontram-se na faixa de sobrepeso leve, 10% obesidade leve e 3,33% magreza leve.

Palavras-chave: Hábitos saudáveis, IMC, obesidade.

Acadêmicos(as) do Curso de Educação Física – Licenciatura/ ULBRA Santa Maria¹

Coordenadora do Curso de Educação Física – Licenciatura/ ULBRA Santa Maria²

1. INTRODUÇÃO

É inegável o fato de que, para se ter uma boa saúde e qualidade de vida, devemos criar uma série de bons hábitos que se adotados com certa disciplina, contribuem para manter o equilíbrio mental e emocional. Equilíbrio este que, hoje, nesta rotina exorbitante que muitas pessoas levam, é fundamental. Porém, ter uma vida saudável não deve limitar-se à, apenas, evitar doenças, mas também, em uma boa alimentação ou na prática de atividades físicas e cognitivas, com frequência. A fim de, tornar-se uma pessoa mais calma e de bem com sua própria vida. Praticar atividades físicas é essencial para que o organismo trabalhe bem, para que se tenha redução da pressão arterial, prevenção da diabetes, controle do colesterol, triglicérides e glicose, perda de peso, melhora na mobilidade articular e a força muscular, assim como proporciona alívio de tensão muscular, diminuição das dores no corpo decorrentes do estresse ou “desuso”. ABESO - Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica, (2019).

Quanto antes hábitos saudáveis forem inseridos no nosso cotidiano, melhor será. Destacando que a escolha de determinados estilos de vida englobam relações de trabalho e familiares, tornar essas atividades mais sadias pode ser fator decisório para a expectativa de vida e qualidade da mesma. A realização de sessões regulares de exercícios físicos e a inclusão de práticas de saúde preventiva são aliados para ficar longe do tão falado sedentarismo. O sedentarismo, que é caracterizado pela falta de atividade física, faz com que a saúde entre em declínio e suscetível ao surgimento de patologias. Devido ao aumento excessivo de pessoas sedentárias e ao grande comprometimento que pode-se causar, atualmente, é considerado como um problema de saúde pública por muitos profissionais da área. Segundo os dados da ABESO (Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica) e da OMS (Organização Mundial da Saúde), onde aponta-se 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. No Brasil, a obesidade vem crescendo cada vez mais. Alguns levantamentos apontam que mais de 50% da população está acima do peso, ou seja, na faixa de sobrepeso e obesidade. Entre crianças, estaria em torno de 15%.

2. METODOLOGIA

O objetivo do estudo foi verificar o Índice de Massa Corporal (IMC) da Comunidade escolar participante da feira das profissões realizada na Escola Estadual Castelo Branco, tendo como finalidade, orientar os participantes da feira sobre qualidade de vida e os objetivos de atividades físicas e esportivas na adesão de um estilo de vida mais saudável. Participaram do estudo, 30 sujeitos da comunidade escolar, com idade variando entre 11 a 56 anos de idade, sendo 15 sujeitos do sexo masculino e 15 do sexo feminino. O instrumento de coleta foi através da conferência do peso e altura dos participantes, sendo que para a coleta de dados foi utilizada uma balança simples digital de 180KG e uma trena de 3 metros. Para realizar a coleta do peso foi pedido para que o testado removesse os sapatos, bolsas, mochilas ou qualquer outro objeto que pudesse ter alteração significativa em seu peso. Já para coleta da altura a trena foi presa a parede de forma vertical, afim da pessoa testada se colocar junto a mesma, com olhar fixo ao horizonte e corpo ereto. Para realizar esta medida foi pedido para que o testado também removesse os sapatos ou qualquer outra coisa que pudesse modificar sua altura como um coque no cabelo ou um chapéu. Na ocasião, os acadêmicos do curso de Educação Física, realizaram o cálculo do IMC (Índice de Massa Corporal) dos presentes e, também, deram instruções de como ter uma alimentação mais saudável, praticar atividades físicas, com o objetivo de conscientizar as pessoas para se ter uma maior qualidade de vida. Para a coleta de dados foi utilizada uma balança simples digital de 180KG e uma trena de 3 metros. Para realizar a coleta do peso foi pedido para que o testado removesse os sapatos, bolsas, mochilas ou qualquer outro objeto que pudesse ter alteração significativa em seu peso. Já para coleta da altura a trena foi presa a parede de forma vertical, afim da pessoa testada se colocar junto a mesma, com olhar fixo ao horizonte e corpo ereto. Para realizar esta medida foi pedido para que o testado também removesse os sapatos ou qualquer outra coisa que pudesse modificar sua altura como um coque no cabelo ou um chapéu. Após serem feitas as coletas de dados, foi utilizado o aplicativo “IMC CALCULADORA” que faz o cálculo automaticamente e está disponível na Play Store.

3. RESULTADOS E CONSIDERAÇÕES FINAIS

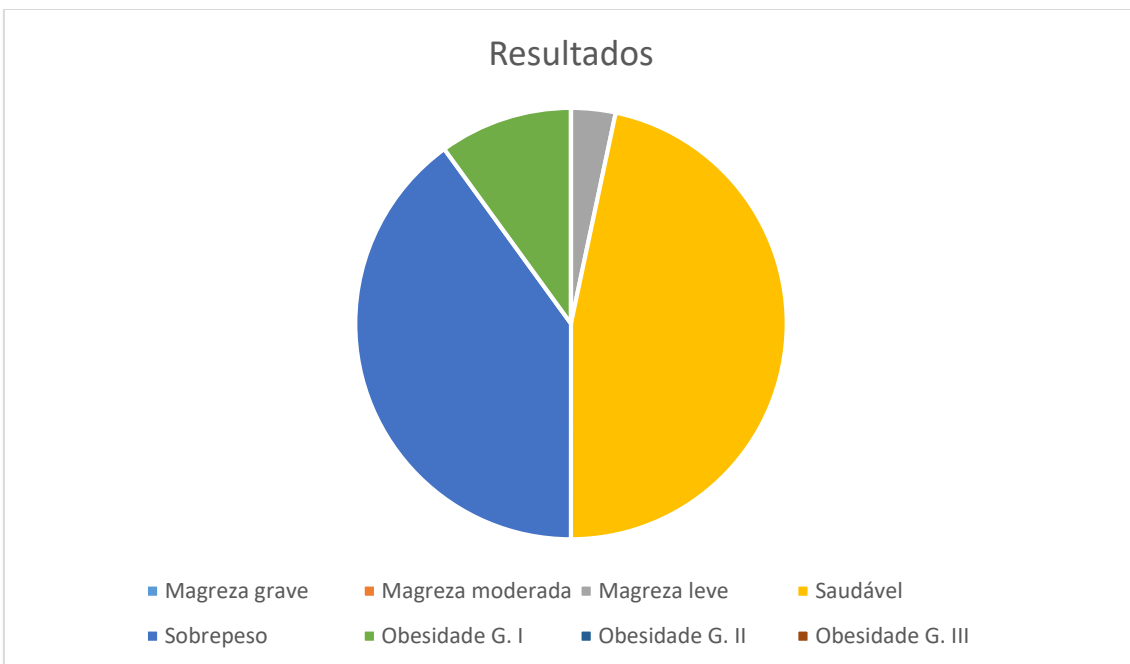
Através dos resultados obtidos pode-se perceber que 46,66% dos sujeitos participantes do estudo encontram-se na faixa de saudáveis, 40 % dos sujeitos participantes do estudo encontram-se na faixa de sobrepeso leve, 10% obesidade leve e 3,33% magreza leve. Com base nos resultados e dados coletados, pode-se inferir que: 46,66% dos indivíduos encontravam-se

saudáveis, enquanto, 53,44% apresentaram alguma “anormalidade”, estando o resultado do seu IMC, fora da faixa considerada saudável. Muitas vezes não se tem tempo para cuidar da nossa saúde e bem-estar. Mas para um estilo de vida mais saudável, será necessário mudar nossas atitudes e termos mais consciência sobre nossas ações do dia a dia. Incluindo hábitos saudáveis, dessa forma mantém a saúde física e mental, melhora a autoestima, ameniza os sintomas da depressão e da ansiedade, reduz o risco de doenças cardíacas e fortalece o organismo, enfim, aumenta sensivelmente sua qualidade de vida. Com isso, pode-se ressaltar a importância das atividades físicas, de se ter acompanhamento de um profissional qualificado e de se ter hábitos de vida saudáveis. Além dos cálculos de índice de massa corporal, foram distribuídos folders com dicas de como manter hábitos saudáveis seja realizando uma atividade física, se alimentando de forma balanceada, tendo um boa noite de sono ou bebendo água regularmente. Também houve um momento onde os participantes conversaram diretamente com os acadêmicos e professores presentes, tirando algumas dúvidas e/ou perguntando sobre o assunto (IMC) e como melhorar sua qualidade de vida, dos benefícios que as atividades físicas trazem para o organismo, assim como, a falta dela e a possibilidade do surgimento de algumas patologias.

A seguir, confira uma tabela e um gráfico dos resultados obtidos:

	SEXO	IDADE	PESO	ALTURA	IMC	CATEGORIA
1	MASCULINO	11	53	1,58	21,2	SOBREPESO +0,2Kg
2	FEMININO	11	62	1,60	24,2	OBES. GRAU I +8,9Kg
3	MASCULINO	12	54	1,63	20,3	SAUDÁVEL
4	FEMININO	13	47	1,65	17,3	SAUDÁVEL
5	MASCULINO	13	47	1,53	20,1	SAUDÁVEL
6	FEMININO	13	55	1,52	23,8	SOBREPESO +5Kg
7	MASCULINO	13	58	1,69	20,3	SAUDÁVEL
8	MASCULINO	13	41	1,47	19,0	SAUDÁVEL
9	MASCULINO	13	50	1,60	19,5	SAUDÁVEL
10	FEMININO	14	59	1,63	22,2	SAUDÁVEL
11	FEMININO	14	47	1,62	17,9	SAUDÁVEL
12	MASCULINO	14	58	1,64	21,6	SAUDÁVEL
13	FEMININO	14	66	1,67	23,7	SOBREPESO +1,5Kg
14	MASCULINO	14	49,5	1,66	18,0	SAUDÁVEL
15	FEMININO	16	48	1,58	19,2	SAUDÁVEL
16	MASCULINO	16	50	1,68	17,7	MAGREZA LEVE -0,4Kg
17	FEMININO	17	65	1,61	25,1	SOBREPESO +4,5Kg
18	FEMININO	17	68	1,64	25,3	SOBREPESO +5,2Kg
19	MASCULINO	17	68	1,90	18,8	SAUDÁVEL
20	MASCULINO	17	72	1,69	25,2	SOBREPESO +4,5Kg

21	MASCULINO	18	68	1,75	22,2	SAUDÁVEL
22	MASCULINO	30	81	1,77	25,9	SOBREPESO +2,9Kg
23	MASCULINO	37	78	1,68	27,6	SOBREPESO +7,6Kg
24	FEMININO	37	85	1,68	30,1	OBES. GRAU I +14,6Kg
25	FEMININO	44	88	1,70	30,4	OBES. GRAU I +15,9Kg
26	FEMININO	46	65	1,71	22,2	SAUDÁVEL
27	FEMININO	49	71,8	1,62	27,4	SOBREPESO +6,4Kg
28	FEMININO	50	70	1,59	27,7	SOBREPESO +7Kg
29	FEMININO	53	70	1,62	26,7	SOBREPESO +4,6Kg
30	MASCULINO	56	73	1,66	26,5	SOBREPESO +4,3Kg



4. REFERENCIAS

Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica. **Mapa da Obesidade**. Disponível em: <<http://www.abeso.org.br/atitude-saudavel/mapa-obesidade>>

Acesso em: 24 de Jul. de 2019.