

F. Ciências Sociais Aplicadas - 12. Educação Física e Esportes - 1. Educação Física e Esportes

RELAÇÃO ENTRE O ÍNDICE DE MASSA CORPORAL E O NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DE ADOLESCENTES

LETICIA STEFFANI SANTOS SILVA¹

FLÁVIA VILELA CORRÊA²

ANA THAIS VIDAL³

LETÍCIA CARDOSO BRITO⁴

GIANCARLA APARECIDA BOTELHO SANTOS⁵

1. BIC-JÚNIOR - Universidade Federal de Lavras

2. BIC-JÚNIOR - Universidade Federal de Lavras

3. Universidade Federal de Lavras

4. PIVIC - Universidade Federal de Lavras

5. Prof^a Dr^a da Universidade Federal de Lavras

RESUMO:

O índice de massa corporal (IMC) é a relação existente entre o peso e a altura de uma pessoa. Ele não caracteriza quanto ao que chamamos de "massa gorda e massa magra", mas possibilita verificar em qual estágio ela está localizada: baixo peso, normal, excesso de peso e obesidade. Entre o IMC e o nível de atividade física, existe uma relação, na qual segundo a literatura, quanto maior a prática de atividade física menor o IMC. Dentro desse contexto, o objetivo principal deste trabalho foi verificar a relação existente entre o IMC e o nível de atividade física de adolescentes de uma escola pública. Foram avaliados 16 meninos e 19 meninas entre 15 e 19 anos. Os indivíduos foram submetidos à avaliação antropométrica (estatura - estadiômetro e massa corporal - balança digital) e ao questionário adaptado de Atividade Física para Adolescentes (PAQ-A). Esta pesquisa teve caráter descritivo e para análise estatística foi utilizado média e desvio padrão da média. A média de IMC dos meninos foi de 22,8 Kg/m², enquanto que das meninas foi de 20,2 Kg/m². Os resultados de crianças de escola pública estão de acordo com dados da literatura, pois dos 87,5% dos meninos que apresentaram peso corporal dentro da normalidade, 71% tiveram nível de atividade física superior a moderado, de acordo com o questionário PAQ-A. Das 84% das meninas que apresentaram IMC normal, 62,5% tiveram, também, nível de atividade física superior a moderado. Dessa forma, a realização de atividade física é importante fator para que se tenha um peso ideal, evitando, assim, a obesidade e os futuros fatores de riscos intimamente relacionadas a ela, como alterações cardiovasculares e metabólicas, patologias tão comumente encontradas nos dias atuais.

Palavras-chave: índice de massa corporal, nível de atividade física, PAQ-A.