

ÁREA TEMÁTICA:

- COMUNICAÇÃO
- CULTURA
- DIREITOS HUMANOS E JUSTIÇA
- EDUCAÇÃO
- MEIO AMBIENTE
- SAÚDE
- TRABALHO
- TECNOLOGIA

**PERFIL ANTROPOMÉTRICO E MOTIVOS QUE LEVAM OS ADOLESCENTES A PRATICAREM
NATAÇÃO NO PROJETO ESCOLA DA BOLA - UEPG**

Mylena Aparecida Rodrigues Alves (mylena_cg@hotmail.com)

Bruno Pedrosa (brunopedroso@uepg.br)

Alfredo Cesar Antunes (alfredo.cesar@hotmail.com)

RESUMO: O objetivo desse trabalho foi verificar os benefícios fisiológicos e os motivos que levam à prática e permanência dos adolescentes na natação no Projeto Escola da Bola, oferecido pelo Universidade Estadual de Ponta Grossa. Para tanto a amostra foi composta por 16 adolescentes entre eles nove meninas e sete meninos, com idade entre nove a 16 anos. A coleta de dados foi dividida em duas etapas, sendo a primeira no mês de março de 2013 e a segunda no mês de novembro de 2013, totalizando nove meses de participação no projeto. Para determinação das variáveis antropométricas foi mensurado o peso corporal, a altura e duas dobras cutâneas (tricipital e subescapular). A determinação do percentual de gordura levou em consideração a padronização estabelecida por Slaughter et al. (1988). O Índice Massa Corporal (IMC) foi determinado mediante a divisão do peso pela altura ao quadrado tendo como classificação o protocolo de Lohman (1991). E para a determinação dos motivos que levaram à escolha da natação como modalidade, foi criado um questionário com questões fechadas que abordavam o propósito da permanência do aluno no projeto. Com a análise dos dados pode-se concluir que os alunos melhoraram o seu nível de atividade física, aumentaram o círculo de amizades, melhoraram sua resistência aeróbia, e obtiveram índices mais salutar de IMC, atestando que o objetivo principal do projeto foi alcançado no ano de 2013.

PALAVRAS-CHAVE – Natação. Medidas antropométricas. Motivos. Adolescência.

Introdução

É sabido que a maioria dos projetos sociais no contexto esportivo têm direcionamento para os esportes com bola, tendo em vista que estes são mais populares e requerem menor investimento em material e estrutura física. A natação, por sua vez, numa perspectiva de projeto social, apresenta-se como um diferencial, devido às dificuldades que o esporte traz, ao passo: que necessita de uma piscina adequada, equipamentos diferenciados, manutenção da água, local apropriado e a utilização de roupas específicas. Partindo dessa visão diferenciada, e, tendo em vista a existência de poucos estudos de acompanhamento com os alunos do Projeto Escola da Bola – UEPG, constatou-se a necessidade de se fazer um levantamento de dados sobre os benefícios fisiológicos que a natação traz para os praticantes do referido projeto.

Segundo critérios propostos pela Organização Mundial da Saúde (OMS), a adolescência é o período da vida compreendido entre os dez anos aos 20 anos. Nesse período, os adolescentes normalmente buscam uma alimentação facilitada, com um consumo excessivo de alimentos de alto teor calórico, e o avanço da tecnologia propicia esse tipo de atitude entre eles. Como as necessidades nutricionais são maiores neste período da vida, uma alimentação incorreta pode causar problemas à longo prazo, além de tornar o adolescente mais vulnerável a diversas patologias.

A correlação da antropometria com o estado nutricional é devido ao fato de que, basicamente, todas as inadequações na ingestão de nutrientes levam a algum tipo de alteração nas medidas antropométricas. O período da adolescência é o mais importante, pois é aonde deve-se iniciar e tomar como costume o ato da prática regular de exercícios físicos e ter uma alimentação adequada, ou seja, sem excessos ou falta de nutrientes necessários.

Farinatti et al. (2006) destacam que a prática de exercício físico na infância facilita a adesão a esse costume na vida adulta. A quantidade e a qualidade das aulas de educação física na escola, a participação em programas esportivos fora do ambiente escolar, a indicação médica e o incentivo dos pais são alguns aspectos ocorridos no período da infância que podem influenciar a adesão à prática de exercícios físicos na vida adulta (TRUDEAU et al., 1998).

Especificamente no caso da natação, tem sido difundido que a sua prática regular pode ser importante também na ajuda ao tratamento da asma e outras doenças respiratórias em crianças (ARAUJO, 2001; ROSIMINI, 2003).

Objetivo

Face ao contexto apresentado, o objetivo do presente trabalho foi verificar os benefícios antropométricos e os motivos que levam à prática e permanência dos adolescentes na natação no projeto Escola da Bola, ofertado pela Universidade Estadual de Ponta Grossa.

O caso estudado

O projeto Escola da Bola tem o foco de integrar conceitos humanitários, pedagógicos e de saúde, colaborando também para o processo de formação dos futuros profissionais de Educação Física.

Este almeja sociabilizar os alunos da comunidade entre eles, utilizando a natação como meio para tal feito. Os frequentadores em geral são moradores das proximidades à UEPG, todos estudantes de escolas públicas estaduais ou municipais, tendo as primeiras vivências com a natação apenas pelo projeto, que oferece em média de dois treinos por semana.

Nesse contexto, os estagiários de Educação Física da UEPG adquirem experiência e convívio durante a graduação para complementação em sua formação. Os treinos são separados em cinco partes com finalidades específicas:

- Atividades introdutórias: o aquecimento propriamente dito que é feito através de exercícios de alongamentos, flexibilidades, coordenação ou jogos recreativos;
- Recapitulação: acontece uma breve recapitulação da aula passada;
- Principal: como o próprio nome diz é a parte principal do treino, onde se monta exercícios que induza o aluno para sua melhora na técnica;
- Volta à calma: normalmente é uma parte onde o estagiário conversa com o aluno sobre seu desenvolvimento do dia, dando informações necessárias e podendo utilizar algumas brincadeiras para os alunos interagirem entre si;
- Tempo livre: onde o treino tem seu encerramento com um tempo livre de duração de cinco a sete minutos supervisionados (essa parte é de suma importância, pois desperta no aluno motivação, entusiasmo e dá liberdade de se relacionar com seus colegas).

Metodologia

A amostra foi composto por sete meninos e nove meninas, de um total de 15 meninos e 14 meninas. A amostragem foi realizada por acessibilidade, pois ao decorrer do ano saíram alunos e entraram alunos no projeto, e foi analisado apenas aqueles que permaneceram os nove meses de treinamento.

Utilizou-se como instrumentos de coleta de dados uma balança, uma fita métrica e um plicômetro científico da marca Cescorf.

Para determinação das variáveis antropométricas foi mensurado: peso, estatura e duas dobras cutâneas, seguindo o protocolo de Petroski (2003) tricípital (determinada paralelamente ao eixo longitudinal do braço, na face posterior, sendo seu ponto exato de reparo a distância média entre a borda súperolateral do acrômio e do olecrano) e subescapular (obtida obliquamente ao eixo longitudinal seguindo a orientação dos arcos costais, estando localizada 2 cm abaixo do ângulo inferior da escápula).

As medidas foram tomadas do lado direito do corpo, realizando-se três mensurações em cada local para a obtenção do valor mediano. A determinação do percentual de gordura (%G) levou em consideração a padronização estabelecida por Slaughter et al. (1988), utilizando as seguintes formulas:

Quadro 1 – Cálculo do percentual de gordura corporal em crianças

CONDIÇÃO	GÊNERO	FÓRMULA
SOMA DA Dc's < 35 mm	Meninos Pré-pubere	$\%G=1,21(\Sigma_2) - 0,008(\Sigma_2)^2 - 1,7$
	Meninos Púbere	$\%G=1,21(\Sigma_2) - 0,008(\Sigma_2)^2 - 3,4$
	Meninas	$\%G=1,33(\Sigma_2) - 0,013(\Sigma_2)^2 - 6,8$
SOMA DAS Dc's > 35mm	Meninos	$\%G=0,783(\Sigma_2) + 1,6$
	Meninas	$\%G=0,546(\Sigma_2) + 9,7$

Fonte: Tritschler (2003).

O Índice Massa Corporal (IMC) foi determinado mediante a divisão do peso (em quilogramas) pela estatura (em centímetros) elevada ao quadrado, tendo como classificação o protocolo de Lohman (1991 apud TRITSCHLER, 2003):

Tabela 1 – Normalidade do IMC das meninas e dos meninos

IDADE	MENINAS	MENINOS
8	22 – 16,2	20 – 15,1
9	23 – 16,2	20 – 15,2
10	23,5 – 16,6	21 – 15,3
11	24,5 – 16,9	21 – 15,8
12	24,5 – 16,9	22 – 16
13	24,5 – 17,5	23 – 16,6
14	25 – 17,5	24,5 – 17,5
15	25 – 17,5	25 – 18,1

16	25 – 17,5	26,5 – 18,5
----	-----------	-------------

Fonte: Tritschler (2003).

A mensuração das medidas antropométricas foi realizada em dois momentos distintos, sendo a primeira no início do ano (março) e a segunda no final do ano (novembro), totalizando nove meses de atividades com os mesmos alunos praticantes da natação no projeto.

Para a coleta dos dados sobre a motivação dos alunos com relação à prática da modalidade no projeto, criou-se uma pesquisa através do uso de questionário para os alunos, onde os mesmos deveriam escolher qual motivo, ou motivos da escolha pela prática da modalidade, sendo eles: aprender a modalidade, qualidade de vida, segurança, lazer, amizade/social, tornar-se um atleta e necessidades médicas.

Resultados

A partir dos dados coletados, obtiveram-se os seguintes resultados:

Tabela 2 – Comparativa entre ambas as avaliações

	IMC1	IMC2	%G1	%G2	IDADE1	IDADE2
Média (meninos)	18,41	20,6	15,43	14,70	12,4	13
Desvio padrão (meninos)	2,3	1,9	7,2	6,8	1,6	1,2
Média (meninas)	20,31	20,66	17,08	14,58	12,23	13
Desvio padrão (meninas)	3,2	3,5	5,2	6,5	3	3,2

Fonte: Pesquisa de campo.

Ao analisar a tabela dos resultados coletados, observou-se uma diferença em seus resultados após nove meses de prática em natação, como era de se esperar. Em ambos os casos houve diminuição do percentual de gordura, ou seja, evidenciando o gasto calórico decorrente durante a prática.

A variação no percentual de gordura foi maior nas meninas, e o IMC teve uma variação não significativa. Por sua vez, no grupo dos meninos houve uma menor variação no percentual de gordura mas um aumento significativo no IMC, explicado pelo aumento da sua massa muscular, ao passo que houve diminuição no percentual de gordura.

Com relação aos resultados do questionário, tendo em vista que era possível assinalar mais do que uma resposta, foram contabilizadas 57 itens assinalados sobre o que motivou os alunos a praticarem a natação. O interesse em praticar e aprender a modalidade foi o mais pontuado, com 14 incidências, sendo o segundo mais pontuado a qualidade de vida, com 11

incidências, seguidos pelas categorias ciclo amizade, com nove incidências, lazer, com oito incidência, segurança, tornar-se um atleta e necessidades médicas, com cinco incidências cada. Através de tais dados pode-se inferir que a procura dos alunos no projeto Escola da Bola gira prioritariamente em torno do interesse de aprender a modalidade e da qualidade de vida.

Considerações finais

Transcorridos nove meses de prática de natação no projeto Escola da Bola, os alunos aumentaram o seu nível de prática de atividades físicas, aumentaram o círculo de amizades e melhoraram suas capacidades físicas relacionadas à modalidade.

Com relação ao IMC, a variação foi maior nos meninos, que tiveram aumento muito provavelmente devido ao ganho da massa muscular. Quanto ao percentual de gordura, as meninas tiveram uma diminuição de 2,5% de gordura corporal, e entre os meninos houve uma pequena diminuição de 0,78% de gordura corporal.

Cabe-se destacar que os maiores fatores para a procura dos adolescentes pela natação no projeto é o interesse em aprender a modalidade, seguido pela busca de melhor qualidade de vida, segurança, lazer e amizade, caminhando em consonância com os objetivos do projeto em exame, ao passo que este pauta-se não apenas em ofertar a prática de atividades físicas, mas também, proporcionar melhorias à saúde, à vida social e acarretar uma vivência prática aos acadêmicos participantes.

APOIO: Fundação Araucária.

Referencias

ARAÚJO, C. G. S. et al. Asma e exercício. In: BECKER, B.; COLE, A. J. (Org.). **Terapia aquática moderna**. São Paulo: Manole, 2001. p. 137-144.

FARINATTI, P. T. V.; FERREIRA, M.S. **Saúde, promoção da saúde e educação física: conceitos, princípios e aplicações**. Rio de Janeiro: EdUERJ, 2006.

BENEDETTI, T. R. B.; PINHO, R. A.; RAMOS, V. M. Dobras cutâneas. In: PETROSKI, E. L. (Org.). **Antropometria: técnicas e padronizações**. 2. ed. Porto Alegre: Palotti, 2003. p. 47-57.

ROSIMINI, C. Benefits of swim training for children and adolescents with asthma. **Journal of the American Academy of Nurse Practitioners**, v. 15, n. 6, p. 247-252, jun. 2003.

TRITSCHLER, K. **Medidas e avaliação em educação física e esportes**. 5. ed., Barueri: Manole, 2003.

TRUDEAU, F. et al. Daily primary school physical education: effects on physical activity during adult life. **Medicine and Science in Sports Exercise**, v. 31, n. 1, p. 111-117, jan. 1998.