



## MEDIDAS DE DIMENSÃO CORPORAL PARA AVALIAÇÃO DO ÍNDICE DE MASSA CORPORAL E RELAÇÃO CINTURA ESTATURA.

Douglas Leandro Silveira Machado <sup>1</sup>

Carolina Rafaela Schüller da Silva<sup>2</sup>

Orientadora: Prof<sup>a</sup> MS Bianca Rocha Gutterres

### Resumo

O Programa Institucional de Bolsas de Iniciação à Docência (PIBID) Educação Física da ULBRA/Canoas nos oportunizou trabalhar a “saúde” que, é uma das temáticas utilizadas na atualidade. O objetivo deste trabalho foi analisar se os alunos encontram-se na zona de risco à saúde ou zona saudável. Foi realizado na escola Carlos Drummond de Andrade do município de Canoas no mês de maio de 2017. Foi feito um levantamento de informações para se obter o IMC e o RCE de 21 alunos, sendo 8 meninas e 13 meninos, de idade entre 14 e 15 anos da turma 8º ano C, com uma balança portátil com precisão de até 500 gramas foi feita a pesagem de todos e uma fita métrica com precisão de 1mm foi aferida as medidas. De acordo com muitas pesquisas é uma ferramenta simples que, permite avaliar com facilidade a condição de saúde do indivíduo. Os dados coletados mostrou-se relevante, pois através dos resultados foi possível identificar um prognóstico positivo da saúde dos alunos.

**Palavras-chave:** Saúde; IMC ; RCE.

### Introdução

A obesidade vem aumentando a cada ano em nosso país, e isso se mostra principalmente pelo excesso de gordura abdominal que as pessoas têm.

Diversos estudos mostram dados em que o índice de massa corporal (IMC) e relação cintura estatura (RCE) elevadas trazem grandes malefícios a saúde, como doenças cardiorrespiratórias, aterosclerose, diabetes, entre outras doenças causadas pela disfunção de

---

<sup>1</sup>Acadêmico do Curso de Educação Física .ULBRA/Canoas. douglaspietromachado@gmail.com

<sup>2</sup> Acadêmico do Curso de Educação Física .ULBRA/Canoas. carolrafa\_@hotmail.com

ordem metabólica que se reproduz de forma deficiente em um organismo com percentual de gordura elevado.

Crianças e adolescentes estão dentro de muitas pesquisas sobre obesidade, tendo diversos fatores para atingir o sobrepeso. Geralmente recebem hábitos alimentares errados dentro de casa, na escola, e mídias diversas, onde a cultura do consumo demasiado de alimentos gordurosos estão no seu cotidiano. inclinação genética, estilo de vida sedentário onde cada vez mais cedo chega a tecnologia nas mãos de uma criança contribuindo para o mesmo, ansiedade e também distúrbios psicológicos.

A avaliação do IMC e RCE, tem o objetivo de coletar dados de um indivíduo e, analisar se o mesmo está em uma zona de risco à saúde ou na zona saudável. essas duas ferramentas de trabalho de um professor da área da educação física, contribuem para identificar de forma simples e rápida como os alunos de uma escola estão em relação a sua saúde, podendo sensibilizar a comunidade escolar para esse tema que é tão importante.

### **METODOLOGIA:**

Trata-se de um estudo transversal, de natureza quantitativa, realizado em um subgrupo de 21 adolescentes entre 14 e 15 anos de idade, alunos 8<sup>o</sup>C da escola Carlos Drummond de Andrade parceira do Programa Institucional de Bolsas de Iniciação à Docência (PIBID). A coleta foi realizada de forma simples e segura quanto aos dados obtidos. Material utilizado, uma balança portátil com precisão de até 500 gramas para a pesagem dos alunos, 2 fitas métricas com precisão de até 1mm e 1,50 metros de comprimento cada, foi colocado a fita métrica na parede desde o ponto zero da mesma, até 1 metro do piso, para que assim fosse colocado uma fita adesiva na marca de 1 metro do piso novamente, e daquela marca em diante foi colocada a fita métrica colada na parede até a marca de 2,10 metros. foi feita duas fileiras dos alunos, uma com 8 meninas e outra com 13 meninos. a coleta iniciou com as meninas, sendo feito primeiro a aferição de suas estaturas(altura), depois as suas pesagens, e por último a aferição do perímetro da cintura. logo após o mesmo foi feito passo a passo com os meninos.

### **RESULTADOS E DISCUSSÃO:**

| úmero | ltura  | eso   | rcunferência abdominal | MC  | CE  |
|-------|--------|-------|------------------------|-----|-----|
|       | 161 cm | 45 kg | 61 cm                  | 7,4 | ,37 |

|   |        |        |        |            |            |
|---|--------|--------|--------|------------|------------|
|   | 159 cm | 45 kg  | 64 cm  | 7,8        | ,4         |
|   | 176 cm | 63 kg  | 73 cm  | 0,3        | ,41        |
|   | 164 cm | 65 kg  | 75 cm  | <b>4,2</b> | ,45        |
|   | 157 cm | 50 kg  | 62 cm  | 0,2        | ,39        |
|   | 157 cm | 48 kg  | 65 cm  | 9,5        | ,41        |
|   | 157 cm | 50 kg  | 63 cm  | 0,3        | ,4         |
|   | 147 cm | 48 kg  | 66 cm  | 2,2        | ,44        |
|   | 176 cm | 65 kg  | 72 cm  | 1          | ,4         |
| 0 | 169 cm | 68 kg  | 77 cm  | <b>3,8</b> | ,45        |
| 1 | 185 cm | 120 kg | 118 cm | <b>5,1</b> | <b>,63</b> |
| 2 | 164 cm | 62 kg  | 71 cm  | 3,1        | ,43        |
| 3 | 168 cm | 56 kg  | 70 cm  | 9,8        | ,41        |
| 4 | 166 cm | 54 kg  | 69 cm  | 9,6        | ,41        |
| 5 | 172 cm | 60 kg  | 70 cm  | 0,3        | ,4         |
| 6 | 168 cm | 68 kg  | 81 cm  | <b>4,1</b> | ,48        |
| 7 | 178 cm | 60 kg  | 69 cm  | 8,9        | ,38        |
| 8 | 167 cm | 53 kg  | 70 cm  | 9          | ,41        |
| 9 | 163 cm | 53 kg  | 72 cm  | 9,9        | ,44        |
| 0 | 174 cm | 77 kg  | 91 cm  | <b>5,4</b> | <b>,52</b> |
| 1 | 173 cm | 86 kg  | 94 cm  | <b>8,7</b> | <b>,54</b> |

Valores críticos de IMC para a saúde:

Meninas:

14 anos: = ou < 22,0

15 anos: = ou < 22,4

Meninos:

14 anos: = ou < 22,2

15 anos: = ou < 23,0

Valor crítico para o índice cintura/estatura para a saúde = 0,50

### **CONCLUSÕES ou CONSIDERAÇÕES FINAIS:**

Através deste trabalho podemos entender que o IMC, e o RCE são ótimas ferramentas para obtermos dados precisos em relação a zona de risco à saúde de qualquer indivíduo, tendo em vista que se busque a zona saudável. Foi muito satisfatório obter na maioria dos resultados dados positivos dos alunos avaliados.

### **REFERÊNCIAS:**

GAYA, A., GAYA., A. **Projeto Esporte Brasil. PROESP-BR.** Manual de Avaliação versão 2016;

MOREIRA, R. B. **Composição Corporal de escolares de 10 a 15 anos: um estudo longitudinal.** Dissertação de Mestrado de Ciências do Movimento Humano. Universidade Federal do Rio Grande do Sul- Brasil, 2009;

SILVA. M. **Promoção da saúde: A relação entre aptidão física e fatores de risco biológico das doenças cardiovasculares em escolares.** Tese de Doutorado- Universidade Federal do Rio Grande do Sul;