

**INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E
TECNOLOGIA DO SUL DE MINAS GERAIS
CAMPUS MUZAMBINHO
Bacharelado em Educação Física**

JANAÍNA BUENO

**COMPARAÇÃO DO PERFIL NUTRICIONAL, DA
COMPOSIÇÃO CORPORAL E DO NÍVEL DE ATIVIDADE
FÍSICA DE CRIANÇAS DE 10 ANOS DE IDADE DO GÊNERO
MASCULINO E FEMININO DA CIDADE DE MUZAMBINHO-
MG**

**MUZAMBINHO
2012**

JANAÍNA BUENO

**COMPARAÇÃO DO PERFIL NUTRICIONAL, DA
COMPOSIÇÃO CORPORAL E DO NÍVEL DE ATIVIDADE
FÍSICA DE CRIANÇAS DE 10 ANOS DE IDADE DO GÊNERO
MASCULINO E FEMININO DA CIDADE DE MUZAMBINHO-
MG**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao curso de Bacharelado em Educação Física, do Instituto Federal de Educação Ciência e Tecnologia do Sul de Minas Gerais - Campus Muzambinho, como requisito parcial à obtenção do título de Bacharelado em Educação Física.

Orientador: Prof(a) MSc. Elisângela Silva

**MUZAMBINHO
2012**

COMISSÃO EXAMINADORA

Muzambinho, ____ de _____ de 20____

DEDICATÓRIA

Dedico este trabalho à minha mãe Vanilda, aos meus irmãos Jonas e João Eduardo, ao meu namorado Denner e a todos os meus familiares e amigos que sempre estiveram ao lado e, à minha Orientadora, que sempre me ajudou muito para a minha formação acadêmica. Dedico também ao meu pai Márcio, que já não está mais presente aqui comigo, mas que eu tenho certeza que ele torce por mim onde quer que eu esteja.

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus, que me deu a oportunidade de estar aqui, e, aos meus amigos e familiares que tanto me apoiou durante toda minha formação acadêmica, sabendo das dificuldades que passei e, sempre me deram força para continuar seguindo.

**“Não tenho tempo pra mais nada, ser
feliz me consome muito.”
(CLARICE LISPECTOR)**

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO.....	02
MATERIAIS E METODOS.....	03
RESULTADOS E DISCUSSÕES	04
CONCLUSÃO.....	11
REFERÊNCIAS.....	12
ANEXO A – NORMAS DE PUBLICAÇÃO DA REVISTA	16

Comparação do perfil nutricional, da composição corporal e do nível de atividade física de crianças de 10 anos de idade do gênero masculino e feminino da cidade de Muzambinho-MG

Janaína Bueno*

janah_88@hotmail.com

Luis Fernando Patrezi Modesto*

luisfernandomodesto2@globomail.com

Pedro de Sousa Carvalho*

pedros.carvalho@hotmail.com

Elisângela Silva**

elisangelasilva@eafmuz.gov.br

(Brasil)

*Aluno(a) do Curso de Graduação (Bacharelado) em Educação Física do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Sul de Minas Gerais - campus Muzambinho

**Mestre em Ciência da Motricidade Humana e professora dos cursos de Licenciatura e Graduação (Bacharelado) do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Sul de Minas Gerais - campus Muzambinho

RESUMO

O objetivo do presente estudo foi identificar e comparar o perfil nutricional, da composição corporal e do nível de atividade física de crianças de 10 anos de idade do gênero masculino e feminino matriculadas em escolas da cidade de Muzambinho-MG. A amostra foi composta de 63 crianças com 10 anos de idade, residentes no município de Muzambinho-MG, de ambos os gêneros, sendo 27 do gênero feminino e 36 do masculino. Para identificação do peso corporal, da estatura, do Índice de Massa Corporal (IMC) e do percentual de gordura (%G) através das dobras cutâneas tricípital e panturrilha, fez-se uso dos procedimentos propostos por Fernandes Filho (2003). Para a determinação do nível de atividade física (NAF) e o perfil nutricional da amostra foi aplicado o questionário "Dia Típico de Atividades Físicas e de Alimentação - DAFA" (BARROS; NAHAS, 2003). Para análise fez-se uso dos testes de Kolmogorov-Smirnov e do teste t para amostras independentes. Em resposta ao objetivo do estudo têm-se os seguintes resultados: %G o percentual de gordura foi significativamente superior no grupo do gênero feminino em comparação com o grupo do gênero masculino ($p < 0,001$). O NAF foi superior no grupo masculino. Em relação à alimentação o refrigerante aparece como um dos três alimentos preferidos do grupo masculino em 3 das 5 refeições estudadas. Nas frutas estão presentes dentre os alimentos mais consumidos em 2 das 5 refeições somente para o grupo feminino. Contudo, no total as meninas indicaram 34,5% mais grupos alimentares que os meninos. Conclui-se, portanto, que as meninas apresentam um nível inferior de atividade física, ingerem uma quantidade superior de alimentos que os meninos, o que pode estar influenciando nos resultados superiores em relação ao %G apresentado pelas meninas.

Palavras-chave: perfil nutricional; composição corporal; nível de atividade física.

INTRODUÇÃO

Sabe-se que no Brasil, a prevalência da obesidade em crianças e adolescentes vem aumentando cada vez mais e trazendo uma forte relação entre as mudanças no estilo de vida e nos hábitos alimentares, como o fácil acesso e o baixo custo de alimentos ricos em gorduras e açúcares (FERNANDES et al., 2009).

Segundo Giugliano e Carneiro (2004), as crianças tornaram-se menos ativas, incentivadas pelos avanços tecnológicos, nas últimas décadas. Estudos relatam uma relação positiva entre a inatividade, como o tempo gasto assistindo televisão, e o aumento da adiposidade em escolares. A atividade física, por outro lado, diminui o risco de obesidade, fazendo com que atue na regulação do balanço energético e preserve ou mantenha a massa magra em detrimento da massa de gordura.

A realidade do mundo mostra que o aumento da obesidade em crianças e adolescentes é particularmente preocupante, uma vez que, principalmente na adolescência, a obesidade é fator de risco para a obesidade na vida adulta. Estudos mostram que entre crianças que aos quatro anos de idade eram obesas 20% tornaram-se adultos obesos, entre os adolescentes obesos esse percentual foi de 80% (SICHIERI; SOUZA; 2008).

Antônio e Mendes (2012) relatam que a obesidade pode ser determinada por diversos fatores, cada um com sua importância, variando de caso para caso e de situação para situação. A prática do desmame precoce aparece em primeiro lugar, que além dos problemas decorrentes da falta dos elementos nutritivos e imunológicos do leite materno, favorece o enriquecimento energético desproporcional das mamadeiras, com o acréscimo exagerado de açúcar e farináceos. Depois, a dieta de transição, em que a perda da cultura tradicional abre portas para uma alimentação monótona e industrializada. A perda do hábito de comer à mesa, a televisão ligada, a frequência progressiva do hábito de comer fora de casa, a introdução precoce das guloseimas, a merenda escolar super-calórica, os alimentos disponíveis nas cantinas de escola, vão desviando o hábito alimentar da criança de um cardápio e de um ritual alimentar saudáveis para uma “alimentação padrão” vinculada mais à indústria e ao comércio.

A atividade física melhora a autoestima, a possibilidade de atuação grupal e determina maior consciência do corpo. Algumas mudanças comportamentais são

muito simples de serem estimuladas para melhor estilo de vida: ir à pé para a escola, subir escadas, dançar, jogar bola, pular corda, bicicleta, patins, skate, nadar (ANTONIO; MENDES; 2012).

Tendo essas informações como base, o objetivo deste estudo é identificar e comparar o perfil nutricional, da composição corporal e do nível de atividade física de crianças de 10 anos de idade do gênero masculino e feminino matriculadas em escolas da cidade de Muzambinho-MG.

METODOLOGIA

A amostra deste estudo foi composta por 63 crianças com 10 anos de idade, residentes no município de Muzambinho-MG, de ambos os gêneros, sendo 27 do gênero feminino e 36 do masculino selecionadas aleatoriamente em um universo de 179 crianças, matriculadas no ano de 2011 em escolas da zona urbana da rede pública e da rede privada.

A avaliação da composição corporal foi determinada através da medida da massa corporal dos alunos, utilizando uma balança eletrônica da linha P150m da marca Líder, certificada e aprovada pela Portaria 187/2006 em conformidade com a Portaria 236/98 do INMETRO. A estatura foi aferida através de um estadiômetro da marca Sanny fixado a parede. Para a avaliação do comportamento da adiposidade subcutânea foram medidas as espessuras das dobras cutâneas tricipital (TR) e panturrilha medial (PM). Tais medidas foram realizadas por um único avaliador, com um adipômetro científico da marca Cescorf. Todas as medidas foram tomadas de forma rotacional e replicadas três vezes, sendo registrado o valor médio. A gordura corporal relativa (percentual de gordura) foi estimada por meio da equação proposta por Slaughter et al. (1998 apud FERNANDES FILHO, 2003).

Para identificação do estilo de vida dos sujeitos investigados foi aplicado o questionário “Dia Típico de Atividades Físicas e de Alimentação - DAFA” - (BARROS, NAHAS, 2003). Este instrumento é dividido em duas partes. A primeira avalia o nível de atividade física e ilustra 11 tipos de atividades (dançar, caminhar/correr, pedalar, ajudar nas tarefas domésticas, subir escadas, jogar bola, pular corda, nadar, ginástica, andar de skate e brincar com o cachorro) em três

intensidades distintas (devagar, rápido e muito rápido). O nível geral de atividade física foi determinado ao somar os escores das atividades que a criança referiu realizar na maioria dos dias da semana e atribuindo-se três pesos distintos como forma de ponderar as atividades assinaladas pela criança: peso um para atividades de intensidade leve (devagar), peso três para atividades de intensidade moderada (rápida) e peso nove para atividades de intensidade vigorosa (muito rápida). Ao se computar os dados, pode-se alcançar um escore máximo de 143 pontos. Como o estudo de validação do DAFA não propôs uma classificação do nível de atividade física, o presente trabalho analisou o escore em relação aos terços da distribuição, ou seja, de 1 a 47 pontos: pouco ativo; 48 a 95 pontos: ativo; e 96 a 143 pontos: muito ativo.

Na segunda parte do instrumento, as informações relativas ao consumo alimentar permitem obter informações sobre as escolhas de cinco refeições e 16 grupos de alimentos e itens alimentares em um dia típico.

Para análise dos dados primeiramente fez-se uso do teste de normalidade de Kolmogorov-Smirnov para verificação da distribuição dos dados. Para as comparações entre os gêneros, foi empregado o teste t para amostras independentes. As informações foram processadas no pacote computacional Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) - IBM versão 20.

O presente trabalho seguiu as recomendações da Resolução 196/96 do Conselho Nacional de Saúde para estudos com seres humanos.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

Inicialmente, serão apresentados os resultados e as discussões referentes à identificação e comparação do perfil da composição corporal e do nível de atividade física de estudantes do gênero masculino e feminino com 10 anos de idade.

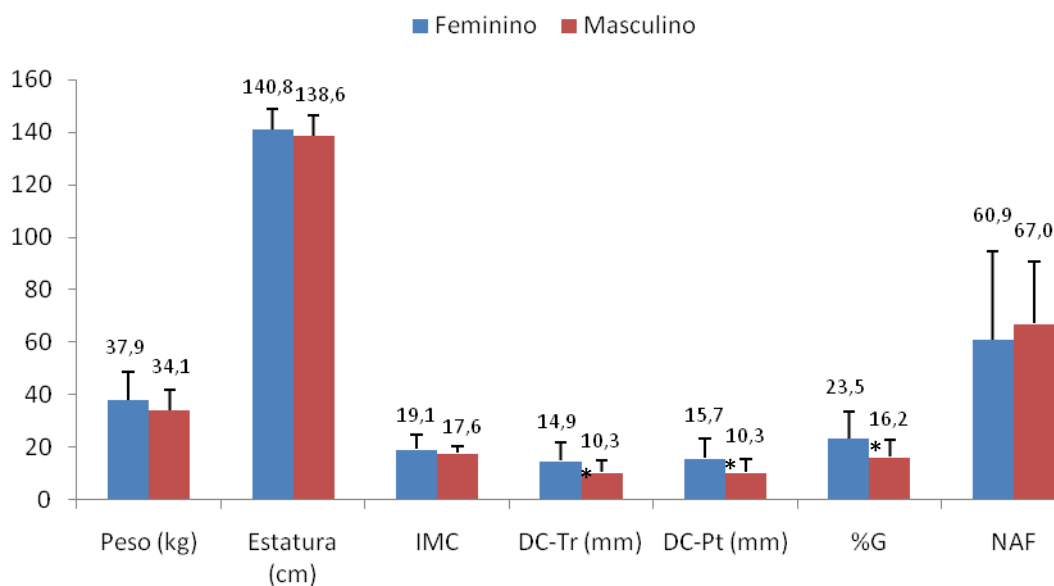


FIGURA 1 - Peso, estatura, medidas de dobras cutâneas, %G e NAF de crianças de 10 anos de idade residente na cidade de Muzambinho-MG.

Legenda: IMC= índice de massa corporal; DC-Tr=medida da dobra cutânea tricípital; DC-Pt=medida da dobra cutânea da panturrilha; %G=percentual de gordura; NAF=Nível de atividade física; *=p<0,01.

Observando-se a figura 1, verifica-se que o grupo feminino apresentou maiores valores em todas as variáveis relacionadas à composição corporal quando comparado com o grupo masculino. No entanto, somente as dobras cutâneas tricípital e da panturrilha e o %G obteve resultados médios significativamente superiores no grupo feminino.

Analisando-se os resultados qualitativamente tem-se que o IMC médio tanto do grupo feminino quanto do grupo masculino encontra-se na classificação “normal” (ÍNDICE..., 2010).

Apesar do %G apresentar diferenças estatísticas, na classificação qualitativa, ambos os grupos apresentam um %G correspondente ao “adequado” (FERNANDES FILHO, 2003). Mas, vale ressaltar, que o valor limite entrar na classificação “moderadamente alta” é de 25,01% para as meninas e 20,01% para os meninos. Portanto, caso as meninas tenham um aumento de 1,51% no seu %G elas mudariam de classificação. Já os meninos teriam que aumentar seu %G em 3,9% para passarem para a classificação “moderadamente alta”.

Os resultados das pesquisas relacionados à composição corporal de crianças por vezes são contraditórios.

No estudo realizado por Vanelli et al. (2011), o número de casos diagnosticados como sobrepeso indica uma prevalência superior para o sexo masculino quando comparado ao sexo feminino. Estes dados estão de acordo com os achados de outros autores, como Balaban e Silva (2001), em que a prevalência de sobrepeso nos meninos foi de 34,6% e nas meninas de 20,6%. Na pesquisa de Soar et al. (2004), a sexo masculino foi de 19,1% e no feminino de 16,7%; uma tendência tanto em escolas públicas quanto em escolas privadas.

Contudo, outros estudos apontam valores superiores para o IMC e o %G no grupo feminino quando comparado com o masculino, corroborando com os resultados da presente pesquisa. Costa, Cintra e Fisberg (2006) encontraram uma prevalência de sobrepeso de 13,7% nos meninos e 14,8% nas meninas de escolas públicas; já para Silva et al. (2003) no sexo feminino a prevalência de sobrepeso foi de 27,0% e no sexo masculino foi de 17,6%.

Estes estudos mostram ainda, que independentemente do gênero está ocorrendo um crescente aumento na prevalência de obesidade e sobrepeso entre as crianças e adolescentes, o que pôde ser observado no trabalho de Ronque et al. (2007) onde as informações apontaram um elevado contingente de crianças, de ambos os sexos, com quantidade excessiva de gordura corporal relativa.

As possíveis causas dos resultados de alguns estudos apresentarem as meninas com valores superiores de IMC e %G e outros constatarem que os meninos é que apresentam maiores valores nestas variáveis, não se finda somente nos aspectos biológicos que tornam os meninos e as meninas diferentes, mas também as situações sociais, econômicas e geográficas, onde pessoas de uma mesma região demográfica, separadas apenas por alguns quilômetros, podem ter estilos de vida completamente diferentes (GLANER, 2005; GONÇALVES et al., 2007; SILVA; MALINA, 2000; SIMÕES, 2008).

Para o NAF, apesar dos meninos serem numericamente mais ativos, não foi detectado uma diferença significativa para $p < 0,05$ entre os grupos e de acordo com a classificação sugerida na metodologia, ambos os grupos são classificados como “ativos”.

Portanto, a amostra em questão apresenta valores para os indicadores da composição corporal (IMC e %G) considerados normais, o que pode ser rudemente explicado pelo fato de serem sujeitos considerados “ativos”, pois de acordo com Ilha (2004), evidências epidemiológicas relatadas pelo Department of Health and Human Services (2000) destacam os benefícios da prática de atividade física regular no controle de peso, redução da ansiedade e favorecimento do bem-estar psicológico.

Ainda em relação aos benefícios da prática da atividade física na infância, Kohl, Fulton e Caspersen (2000 apud ILHA, 2004) destacam dois aspectos positivos: o primeiro se refere aos benefícios físicos e psicológicos agudos inerentes à atividade física entre as crianças e adolescentes e o segundo retrata a associação de comportamentos de atividades físicas entre a infância e a adultidade, revelando que crianças ativas são mais prováveis de serem fisicamente ativas quando adultos. Na adoção de comportamento saudáveis neste período há a tendência desses hábitos serem levados à vida adulta, interferindo decisivamente na qualidade de vida.

A prevenção da obesidade deveria estar entre as maiores prioridades de saúde pública em todos os grupos etários, e certamente deveria incluir o estímulo a modos de vida mais saudáveis, principalmente a crianças e adolescentes. Neste sentido, “a atividade física apresenta-se como um componente fundamental para uma vida saudável, mas, infelizmente, seus níveis de prática têm sofrido reduções” (SEIDELL, 2002 apud ILHA, 2004).

Observados os dados citados anteriormente nesta discussão pode-se perceber que ao mesmo tempo em que o grupo composto por crianças do gênero feminino apresentam maiores valores para o peso corporal, IMC e %G, e valores inferiores para os níveis de atividade física quando comparadas com o grupo de crianças do gênero masculino.

Taylor e Sallis (1997 apud BRACCO et al., 2002) realizaram uma extensa revisão de 29 estudos realizados em crianças menores de 12 anos e verificaram em 10 estudos que os meninos foram significativamente mais ativos que as meninas corroborando com o presente trabalho.

Em relação ao perfil nutricional, dentre os 16 grupos de alimentos sugeridos pelo DAFA.

Nas figuras 3 e 4 serão apresentados os 3 grupos alimentares mais consumidos pelos alunos em cada refeição do dia (figura 2) e durante todo o dia (figura 3).

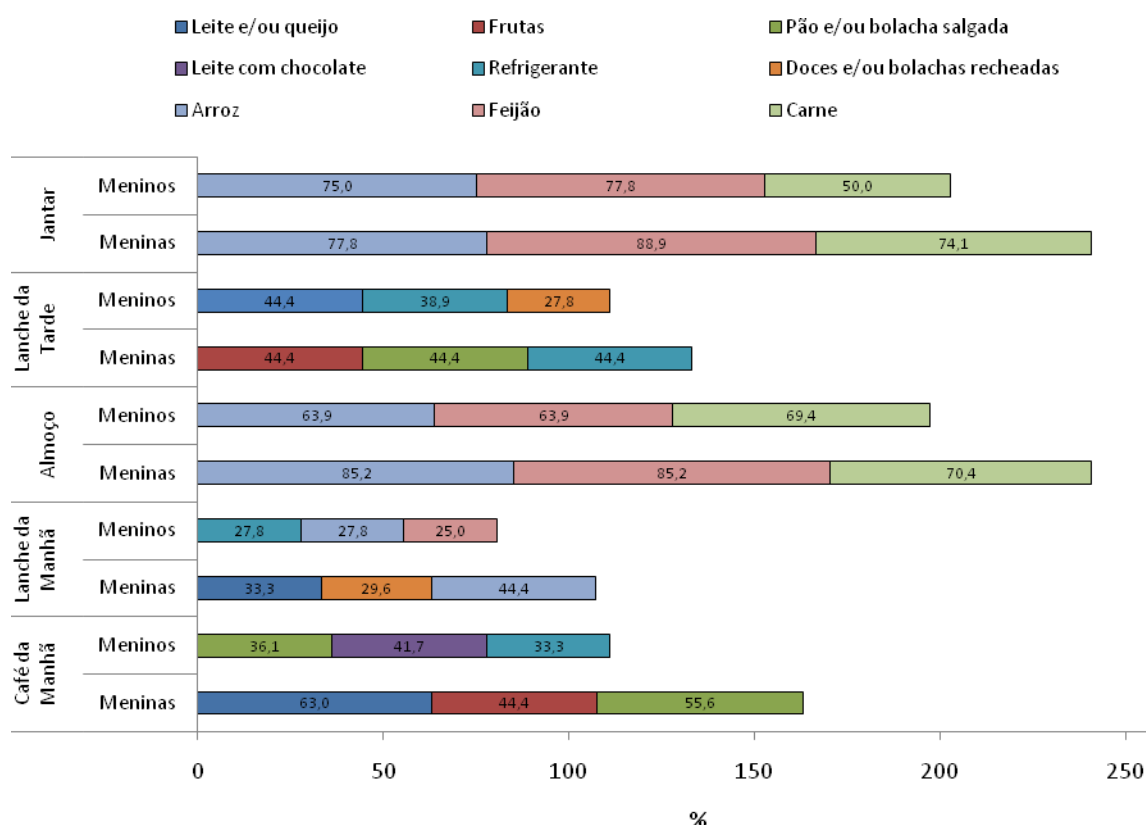


FIGURA 2 - Perfil nutricional de crianças de 10 anos de idade do gênero masculino e feminino da cidade de Muzambinho-MG de acordo com cada refeição.

Pode-se verificar na figura 2 que os alimentos mais citados como ingeridos no café da manhã amostra feminina são o leite e/ou queijo, as frutas e o pão e/ou bolachas salgadas. O grupo masculino também se alimenta de pão e/ou bolachas, completando com leite com chocolate e refrigerante.

No lanche da manhã ambos os grupos destacaram o arroz entre um dos 3 alimentos mais citados. Este alimento possivelmente foi citado neste período, por coincidir com o horário do lanche escolar. O grupo feminino se alimenta, ainda, na

sua maioria com leite e/ou queijo, doces e/ou bolachas recheadas e leite. Já os meninos com refrigerante e feijão.

Tanto no almoço quanto no jantar os alimentos mais citados pelos dois grupos foi o arroz, feijão e a carne de frango ou boi.

O lanche da tarde tanto as meninas quanto os meninos ingerem leite e/ou queijo. Dentre os escolhidos pelas meninas ainda estão o pão e/ou bolachas salgadas e frutas. Os meninos completam a relação dos alimentos mais consumidos nesta refeição com refrigerante e doces e/ou bolachas recheadas.

Vale ressaltar que o refrigerante aparece como um dos três alimentos preferidos do grupo masculino em 3 das 5 refeições estudadas. Nas frutas estão presentes dentre os alimentos mais consumidos em 2 das 5 refeições somente para o grupo feminino.

Associando-se os resultados observados até o presente momento, tem-se que apesar de classificados como “ativos”, ambos os grupos apresentaram valores próximos aos considerados “moderadamente alto” para o %G e que os doces e/ou bolachas recheadas, bem como o refrigerante aparecem entre os 3 grupos alimentares mais consumidos pelos escolares.

De acordo com um estudo realizado por Sichieri e Souza (2008), o aumento do consumo de bebidas açucaradas entre adolescentes tem levantado a possibilidade de uma relação causal com a obesidade. Os refrigerantes estão disponíveis até nas cantinas das escolas e as indústrias usam campanhas agressivas dirigidas aos jovens.

Sobre o assunto, Simões (2008) relata que as crianças e adolescentes que apresentam uma tendência a maior quantidade de gordura corporal pode geralmente apresentar um aumento do balanço energético positivo, através de hábitos alimentares inadequados.

É comum entre os adolescentes e até entre as crianças, substituir almoço e jantar por lanches, compostos na maioria das vezes por embutidos, doces e refrigerantes, apresentando, assim uma carência de consumo de frutas, grãos, fibras e produtos lácteos (PHILIPPI et al. , 2000 apud SIMÕES, 2008).

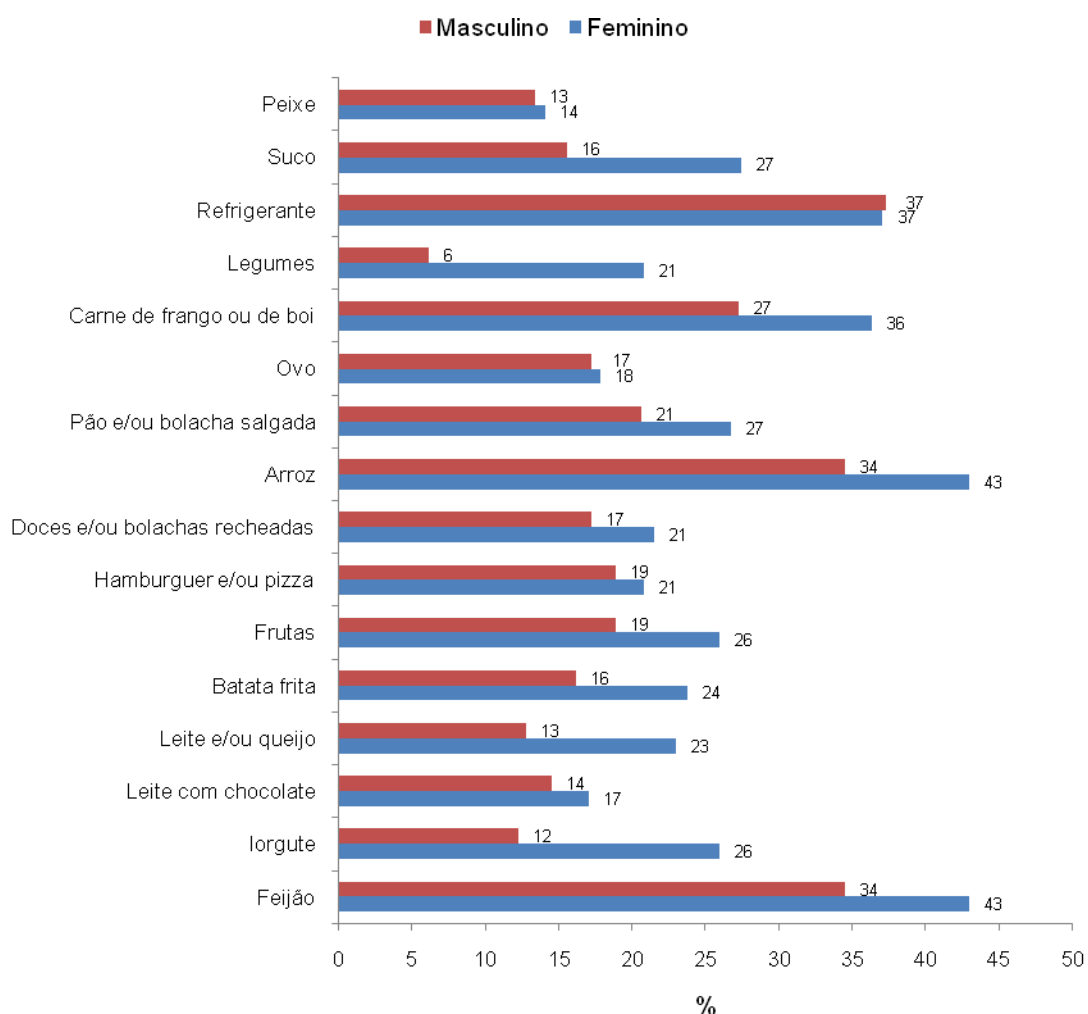


FIGURA 3 - Perfil nutricional de crianças de 10 anos de idade do gênero masculino e feminino da cidade de Muzambinho-MG

A figura 3 apresenta o perfil nutricional das crianças de 10 anos de idade do gênero masculino e feminino da cidade de Muzambinho-MG. Estes dados foram analisados considerando o percentual de sujeitos amostrais que citaram cada um dos 16 grupos alimentares apresentados no DAFA somando-se todas as 5 refeições estudadas.

Os alimentos mais citados pelos grupos de escolares do sexo feminino e masculino foram o feijão, o arroz, a carne de frango ou boi e o refrigerante.

O alimento ingerido por um percentual menor de meninos são os legumes, enquanto que para as meninas é o peixe.

Apesar deste estudo não se referir as porções de cada alimento ingerido, o que se verifica na figura é que os estudantes do sexo feminino ingerem mais alimentos que os meninos, pois todos os 16 grupos alimentares do DAFA foram citados mais vezes pelas meninas quando comparado proporcionalmente ao tamanho da amostra, que os meninos. No total as meninas indicaram 34,5% mais grupos alimentares que os meninos.

Além dos alimentos serem mais citados pelo grupo feminino, ainda tem-se que estas apresentam um maior IMC, %G e um menor nível de atividade física que o grupo masculino.

CONCLUSÃO

Ao final deste estudo verificou-se que os achados desta pesquisa sugerem que as meninas apresentam um nível inferior de atividade física, ingerem uma quantidade superior de alimentos que os meninos, o que pode estar influenciando nos resultados superiores em relação ao IMC e percentual de gordura apresentado pelas meninas.

Contudo, sugere-se que mais estudos sejam realizados aprofundando-se na temática desenvolvida, no entanto, buscando identificar não somente os grupos alimentares escolhidos pelos grupos constituídos de indivíduos do gênero feminino e masculino, mas também as porções de cada alimento consumido, além de uma análise referente aos fatores socioeconômicos.

REFERÊNCIAS

ANTÔNIO, M. A. R. G. M.; MENDES, R. T.; Obesidade e Qualidade de Vida da Criança e do Adolescente. Disponível em: <http://www.fef.unicamp.br/departamentos/deafa/qvaf/livros/alimen_saudavel_ql_af/e/estrategias/estrategias_cap5.pdf>. Acesso em: 01 de mai. 2012.

BALABAN, G.; SILVA, G. A. P. Prevalência de sobrepeso e obesidade em crianças e adolescentes de uma escola da rede privada de Recife. **Jornal de Pediatria**, Porto Alegre, v. 77, n. 2, p. 96-100, mar./abr. 2001. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/jped/v77n2/v77n2a08.pdf>>. Acesso em: 01 de jun. 2012.

BRACCO, Mario Maia; FERREIRA, Maria Beatriz Rocha; MORCILLO, André Moreno; COLUGNATTI, Fernando; JENOVESI, Jefferson. Gasto energético entre crianças de escola pública obesas e não obesas. **Rev. Bras. Ciên. e Mov.**, Brasília, v. 10 n. 3, julho 2002. Disponível em: <<http://www.metodomaisvida.com.br/wp-content/uploads/2009/09/485.pdf>>. Acesso em: 23 de maio 2012.

COSTA, R. F.; CINTRA, I. P.; FISBERG, M. Prevalência de sobrepeso e obesidade em escolares da cidade de Santos-SP. **Arquivos Brasileiros de Endocrinologia e Metabologia**, São Paulo, v. 50, n. 1, p. 60-67, fev. 2006. . Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/abem/v50n1/28725.pdf> >. Acesso em: 01 de jun. 2012.

FERNANDES FILHO, J. **A prática da avaliação física**. 2. ed . Rio de Janeiro: Shape, 2003.

FERNANDES, P. S.; BERNARDO, C. de O.; CAMPOS, R. M. M. C.; VASCONCELOS, F. de A. G de. Avaliação do efeito da educação nutricional na prevalência de sobrepeso/obesidade e no consumo alimentar de escolares do ensino fundamental. **Jornal de Pediatria**, vl. 85, n. 4, 2009. Disponível em: <<http://bases.bireme.br/cgi-bin/wxislind.exe/iah/online/?IscScript=iah/iah.xis&src=google&base=LILACS&lang=p&nextAction=lnk&exprSearch=525164&indexSearch=ID>>. Acesso em: 05 de mai. 2012.

GIUGLIANO, R.; CARNEIRO, E. C. Fatores associados à obesidade em escolares. **Jornal de Pediatria**. Vol. 80, nº 1, 2004. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/jped/v80n1/v80n1a05.pdf>>. Acesso em: 06 de mai. 2012.

GLANER, M. F. Aptidão física relacionada à saúde de adolescentes rurais e urbanos em relação a critérios de referência. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**. São Paulo, v. 19, p. 13 - 24, jan./mar. 2005. Disponível em: <<http://www.revistasusp.sibi.usp.br/pdf/rbefe/v19n1/v19n1a02.pdf>>. Acesso em: 01 de jun. 2012.

INDICE DE MASSA CORPORAL. 2010. Disponível em: <http://anorexianervosanainfancia.blogspot.com.br/2010_11_01_archive.html>. Acesso em: 05 de jun. de 2012.

ILHA, P. M. V. Relação entre nível de atividades física e hábitos alimentares de adolescentes e estilo de vida dos pais. **Universidade Federal de Santa Catarina**. Fevereiro 2004. Disponível em: <http://nucidh.ufsc.br/files/2011/09/dissertacao_paula_ilha.pdf>. Acesso em: 05 de mai. 2012.

GONÇALVES, Helen; HALLAL, Pedro C.; AMORIM, Tales C.; ARAÚJO, Cora L. P.; MENEZES, Ana M. B. Fatores socioculturais e nível de atividade física no início da adolescência. **Rev Panam Salud Publica/Pan Am J Public Health**, v. 22, n. 4, 2007. Disponível em: <<http://www.scielosp.org/pdf/rpsp/v22n4/04.pdf>>. Acesso em: 05 de jun. 2012.

RONQUE, E. R. V. et al. Composição corporal em crianças de sete a 10 anos de idade, de alto nível socioeconômico. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, São Paulo, v. 13, n. 6, p. 366-370, nov./dez. 2007. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rbme/v13n6/02.pdf>>. Acesso em: 01 de jun. 2012.

SICHIERI, R.; SOUZA, R. A. de. Estratégias para prevenção da obesidade em crianças e adolescentes. **Cad. Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 24, Sup 2, p. S209-S234, 2008. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/csp/v24s2/02.pdf>>. Acesso em: 01 de jun. 2012.

SILVA, G. A. P. et al. Prevalência de sobrepeso e obesidade em crianças pré-escolares matriculadas em duas escolas particulares de Recife-PE. **Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil**, Recife, v. 3, n. 3, p. 323-327, jul./set. 2003. Disponível em: < <http://www.scielo.br/pdf/rbsmi/v3n3/17927.pdf> >. Acesso em: 01 de jun. 2012.

SILVA, R. C. R.; MALINA, R. M. Nível de atividade física em adolescentes do município de Niterói, Rio de Janeiro, Brasil. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 16, n. 4, p. 1091-7, 2000.

SIMÕES, P. A.; NAVARRO, A. C. Prevalência de sobrepeso e risco de desenvolvimento de doenças cardiovasculares em escolares de 10 a 17 anos. **Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**. São Paulo v. 2, n. 7, p. 01-10. Jan/Fev 2008.

SOAR, C. et al. Prevalência de sobrepeso e obesidade em escolares de uma escola pública de Florianópolis-SC. **Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil**, Recife, v. 4, n. 4, p. 391-397, dez. 2004. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rbsmi/v4n4/a08v04n4.pdf>>. Acesso em: 01 de jun. 2012.

VANELLI, C. P.; NOVAES, C de A.; CASTRO, M. R. de; PEREIRA, H. A. do C; CARVALHO, R. S. de; FERREIRA, V. N. Verificação e descrição do índice de sobrepeso de escolares da rede pública da cidade de Matias Barbosa. **HU Revista, Juiz de Fora**, v. 37, n. 1, p. 7 - 13, jan./mar. 2011. Disponível em: <<http://www.aps.ufjf.br/index.php/hurevista/article/viewArticle/908> >. Acesso em: 01 de mai. 2012.

DADOS DOS AUTORES

Janaína Bueno

Rua Nicolau Anechini, 39 – Cohab – Muzambinho/MG

Cep: 37890-000

Telefone: 55 35 9191-2157

e-mail: janah_88@hotmail.com

Luis Fernando Patrezi Modesto

Rua Lavras, 254 – Jardim dos Estados – Poços de Caldas/MG.

Cep: 37701-098

Telefone: 55 35 9987-2198

e-mail: luisfernandomodesto2@globomail.com

Pedro de Sousa Carvalho

Avenida Olinto Reis Campos, 246 – Centro – Três Pontas/MG.

Cep: 37190-000

Telefone: 55 35 8867-4772

e-mail: pedros.carvalho@hotmail.com

Elisângela Silva

Rua Sete de Setembro, 1439 - Centro - Muzambinho/MG

Cep: 37890-000

Telefone: 55 35 9192-1261

e-mail: elisangelasilva@eafmuz.gov.br

ANEXO
Normas para submissão de artigos da revista digital
EFDEPORTES.

[cursos, congresos y eventos](#) | [deportes](#) | [autores](#) | [índice temático](#) | [en contacto](#)

COLABORACIONES

Si lo deseas, estas son algunas formas a través de las cuales es posible colaborar con nuestra producción digital...

- Avisar si ves algún error ortográfico, de tipografía o que no te permite acceder a alguna pantalla.
- Contactar a los autores de los artículos, debatir con ellos, estimularlos a que sigan publicando, invitarlos a que den Cursos y participen en Congresos.
- Dar a conocer la publicación entre los amigos y colegas.
- Enviarnos comentarios, sugerencias, ideas, propuestas, ocurrencias.
- Enviar artículos para publicar. Recomendar a colegas que deseen hacerlo.
- Imprimir el índice, fotocopiarlo en papel tamaño doble carta y pegarlo en la cartelera del Instituto, la Universidad o la Biblioteca de tu zona.
- Incluir un enlace desde tu sitio. Informarnos así te incluimos en el área de enlaces.
- Ofrecerte si deseas traducir artículos desde o hacia cualquier idioma.
- Suscribirte a nuestro Boletín.
- Utilizar nuestros artículos en tus trabajos académicos, listarlos en la bibliografía.

• NOTAS

Las notas deben desarrollar el tema en profundidad con un estilo claro y de fácil lectura. El contenido debe ser en lo posible ORIGINAL e INEDITO. En caso de no ser así, aclarar dónde fue publicado y si fuera necesario, la autorización de la dirección de la publicación original. Si fue una ponencia en algún evento, indicar lugar, institución y fecha del mismo. Los artículos son enviados bajo seudónimo a profesionales especialistas que participan o no de la Revista, para su supervisión académica.

El texto del artículo debe estar producido en formato digital (convenientemente .doc o .rtf). Debe ser enviado a nuestra dirección de correo electrónico [attachado](#) a un mensaje. Debe estar corregido, sin faltas ortográficas o de estilo. Deben evitarse las notas al pie. En caso de no ser posible, deben figurar al final del texto. El texto debe

ser enviado con el formato de texto lo más neutro como sea posible (sin sangría, letra Arial o Times New Roman, por ejemplo).

Puede estar escrito en cualquier idioma, preferentemente español, portugués, inglés, francés o italiano. Y del tamaño que el autor considere conveniente. Se recomienda de todas maneras no superar los 3900 caracteres.

El texto debe acompañarse con: datos del autor y/o autores, currículum resumido, bibliografía si correspondiera, palabras clave y resumen del artículo. Debe figurar además un número de teléfono, dirección y correo electrónico para contacto directo. Conviene aclarar si dispone de una página personal en la WWW.

Puede estar acompañado por: fotografía del autor o de los autores e ilustraciones, fotos, gráficos, croquis, en papel o idealmente en formato digital (.jpg o .gif) en color o blanco y negro; también sonido en formato mp3, animación computada en formato .WMV, .AVI u otro formato compatible con HTML.

También se aceptan colaboraciones en los formatos anteriores que tengan vinculación con el contenido de la Revista (Ej. ilustraciones). Los originales enviados en papel para su digitalización no se devuelven.

No se publican: textos con contenido que promueva algún tipo de discriminación social, racial, sexual o religiosa; ni artículos que ya hayan sido publicados *en otros sitios* en la World Wide Web. Se debe enviar la aprobación por parte del Comité de Ética en Investigación, si corresponde.

Una vez que se acepta el texto para publicar y luego de publicado, **no se autoriza** su reedición o copia en otro sitio web, o en otro formato digital o en papel.

Completa la **Carta de encaminamiento** y envíala adjunta junto con el artículo a **efdeportes@gmail.com**. Recibirás un aviso de recepción.

- **OPINIONES**

Las opiniones deben estar vertidas en lenguaje claro y, en el caso de una crítica puntual, especificar el artículo y el autor de referencia. Se recomienda no usar términos despectivos.

- **SOFTWARE Y PUBLICACIONES**

Enviar el libro o programa o en su defecto un demo. Incluir un comentario, instrucciones de uso, y otros detalles. Además todos los datos para contacto con el autor y/o distribuidor.

- **AVISOS**

Los avisos institucionales (cursos, jornadas, congresos, conferencias, etc.) deben ser enviados dos meses antes de la fecha de realización del evento.

- **ACLARACION**

Lecturas: EDUCACION FISICA Y DEPORTES no tiene, a priori, una línea editorial monolítica y dogmática. Está abierta a todo autor o autores que intenten dar una fundamentación referida a temas como educación física, deportes, actividades física de aventura en la naturaleza, tiempo libre, recreación, entrenamiento deportivo, ciencias aplicadas, actividades físicas con discapacitados, etc., etc.

- **PATROCINADORES**

Si desea acompañar esta publicación dando a conocer por este medio su producto o servicio, contáctenos.

Lecturas: EDUCACION FISICA Y DEPORTES. Revista Digital

<http://www.efdeportes.com>

Gurruchaga 448 - 4º A - 1414 - Buenos Aires - Argentina

E-mail: tulio@efdeportes.com