

NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA, SOBREPESO E OBESIDADE EM MULHERES DA ESCOLA PÚBLICA DE GOIÂNIA

Gustavo Fernandes de Nasaré*
Heitor Alves de Jesus*
Edson Leonel Rocha**
Neilon Carlos Santos**
Nozelmar Borges de Sousa Júnior**

RESUMO

Sobrepeso e obesidade são fatores de risco para doenças cardiovasculares, dados da OMS (2009) aponta uma ascendente de prevalência na população de crianças e adolescentes, aumentando o estado de alerta para essa doença que já se desenvolve precocemente no Brasil e no mundo. O presente estudo caracteriza-se como descritivo quantitativo. O objetivo do estudo foi diagnosticar e classificar o nível de atividade física de alunos, do ensino médio, de uma escola estadual do município de Goiânia. A pesquisa contou com 26 meninas com idades entre 18 e 20 anos. Para avaliar sobrepeso e obesidade utilizou-se o Índice de Massa Corporal (IMC), para análise do nível de atividade física utilizou-se o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ), versão curta, (OMS, 1998). Verificou-se que do total de 26 alunas avaliadas 3,8% (n-1) é sedentária; 15,4 (n-4) são irregularmente ativas e 80,8% (n-21) são consideradas ativas ou muito ativas. Em relação à sobrepeso e obesidade temos obesidade; 15,4% (n-4) estão acima do peso; 65,4% (n-17) estão no peso ideal e 19,2 (n-5) estão abaixo do peso. Conclui-se que através da pesquisa realizada a relação existente entre o nível de atividade física e o excesso de peso, uma vez que obtivemos 80,8% de alunas ativas ou muito ativas e 84,6% de alunas com o peso ideal ou abaixo do peso.

Palavras-chaves: Nível de atividade física; obesidade e sobrepeso.

*Discentes do Curso de Educação Física da Universidade Salgado de Oliveira.

**Docente do curso de Educação Física da Universidade Salgado de Oliveira.

INTRODUÇÃO

O sedentarismo, nos dias que correm, tem se tornado uma epidemia, podendo vir a causar problemas na saúde física do indivíduo, tais como: hipertensão, hipercolesterolemia, diabetes, obesidade, diversas formas de câncer, osteoporose, calculose renal, biliar e até disfunção erétil, pode causar também distúrbios mentais como: diminuição da auto – estima, auto – imagem, bem estar, sociabilidade, aumento da ansiedade, depressão, estresse, risco de doenças como Alzheimer e Parkinson (KEIHAN; MATSUDO, 2005; MASSON et al., 2005).

Como já citado anteriormente, uma das causas do sedentarismo é a obesidade que é considerada atualmente uma adversidade não somente de países desenvolvidos como de todos os países, e já é considerada um problema de saúde pública no Brasil devido aos seus altos índices no percentual anual e que vem aumentando ano após ano, mas o que vem a ser obesidade? De acordo com Guyton & Hall (2006) a obesidade é evidenciada pelo estoque excessivo de gordura no corpo e é causada pelo consumo de quantidades elevadas de alimento do que é possível utilizar como forma de energia. Segundo Pollock, Wilmore & Fox (apud Araujo, Brito e Silva, 2010) “Ela é classificada como: a) endógena, desenvolvida a partir de componentes genéticos, metabólicos ou endócrinos; b) exógena referente a influências externas ao organismo como fatores nutricionais, inatividade física, e fatores psicológicos”. Vários autores como: Guedes & Guedes, 1998; Rodrigues, 1998; Damaso, 2001; julgam que em sua maioria as causas exógenas são responsáveis por 95% dos casos mundiais de obesidade.

Na pesquisa feita pela Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico (VIGITEL) em 2014, foram ouvidos 40.853 adultos maiores de 18 anos que moravam nos 26 estados brasileiros e Distrito Federal, concluíram que crescem o número de pessoas com excesso de peso no país, os dados dizem que 52,5% estão acima do peso e 17,9% são obesos, os números são preocupantes, pois relacionando com a pesquisa feita em 2006 o crescimento foi de 9,5% a mais de indivíduos acima do peso. A pesquisa ainda mostra que o excesso de peso é maior nos homens

(56,5%) do que nas mulheres (49,1%), e a população de 35 a 64 anos têm índices mais elevados do que os mais jovens. O estudo mostra também que a atividade física é mais praticada pelas pessoas com mais escolaridade e que nos últimos seis anos teve um aumento de 18% na frequência dos adultos que praticam atividade física no tempo livre, o que é considerado um ponto positivo.

Considerando que a atividade física é mais praticada pelas pessoas com mais escolaridade e que cada dia que passa os índices de sobrepeso e obesidade aumentam, tanto em crianças, adolescentes quanto adultos, faz-se necessário inserir este conhecimento nas escolas de forma a conscientizar e mostrar a importância da atividade física e alimentação balanceada para os alunos de diversas faixas etárias e classes sociais, e para tanto o professor de Educação Física é de grande importância na difusão desta aprendizagem.

Diante do exposto o objetivo deste estudo é diagnosticar e classificar o nível de atividade física de alunos, do ensino médio, de uma escola estadual do município de Goiânia.

METODOLOGIA

Este estudo caracteriza-se como descritivo (THOMAS e NELSON, 2002), de análise quantitativo. Para avaliar o nível de atividade física foi utilizado o Questionário Internacional de Atividade Física, versão curta, proposto pela Organização Mundial de Saúde em 1998 e traduzido no Brasil por Matsudo et al.(2001). Foi utilizado também o peso e a altura para avaliar o Índice de Massa Corporal, que é reconhecido como padrão internacional para avaliar o grau de obesidade como método quantitativo Novello et. al. (2007), e categorizado através da classificação adaptada pela Organização Mundial de Saúde.

Para a análise do nível de Atividade Física, foi aplicado o questionário IPAQ (International Physical Activity Questionnaire). A versão curta do IPAQ é composta por 8 (oito) questões e suas informações permitem estimar o tempo despendido, por semana, em diferentes dimensões de atividade física e de inatividade física. As perguntas incluem as atividades realizadas no trabalho, para ir de um lugar a outro, por lazer, por esporte, por

exercício ou como parte de atividades em casa ou no jardim. O questionário permite classificar a amostra em questão a partir das seguintes categorias:

- Sedentário – Não realiza nenhuma atividade física por pelo menos 10 minutos contínuos durante a semana;
- Insuficientemente Ativo – Consiste em classificar os indivíduos que praticam atividades físicas por pelo menos 10 minutos contínuos por semana, porém de maneira insuficiente para ser classificado como ativos. Para classificar os indivíduos nesse critério, são somadas a duração e a frequência dos diferentes tipos de atividades (caminhadas + moderada + vigorosa).
- Ativo – Cumpre as seguintes recomendações: a) atividade física vigorosa – ≥ 3 dias/semana e ≥ 20 minutos/sessão; b) moderada ou caminhada – ≥ 5 dias/semana e ≥ 30 minutos/sessão; c) qualquer atividade somada: ≥ 5 dias/semana e ≥ 150 min/semana;
- Muito Ativo – Cumpre as seguintes recomendações: a) vigorosa – ≥ 5 dias/semana e ≥ 30 min/sessão; b) vigorosa – ≥ 3 dias/semana e ≥ 20 min/sessão + moderada e ou caminhada ≥ 5 dias/semana e ≥ 30 min/sessão.

Segundo Vespasiano, Dias e Correa (2012), o IPAQ é um questionário que deve ser “considerado” na seleção de ferramentas para mensuração do nível de atividade física de uma pessoa. Isto porque, apesar de apresentar menores correlações quando comparado com outros instrumentos de medição de níveis de atividade física, o baixo custo e os resultados frente à reprodutibilidade do teste/reteste creditam e validam o IPAQ (VESPASIANO; DIAS; CORREA, 2012).

Participaram da pesquisa 26 voluntárias do sexo feminino, alunas do terceiro ano, do ensino médio de uma escola pública de Goiânia, com faixa etária entre 18 e 20 anos. Para fazer parte da pesquisa elas precisavam assinar o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido e estar presente no dia da coleta de dados. Quatro alunas não quiseram participar da pesquisa, cinco alunas foram excluídos por não responderem corretamente o questionário ou por estar faltando algum dado importante, cinco alunos da amostra remanescente eram do sexo masculino e por ser uma amostra muito pequena

foram retirados do cálculo, as vinte e seis alunas restantes foram avaliadas e contabilizadas.

Inicialmente foram explicitadas as alunas o questionário internacional de atividade física, procurando de forma clara explicar cada uma das perguntas presentes e os objetivos de tal questionário, muitas alunas tiveram dificuldades de entendimento das perguntas, que foram sanadas com explicações subsequentes.

As medidas de estatura e massa corporal foram faladas e anotadas pelas próprias alunas, pois a escola não possuía os equipamentos necessários para aferir tais medidas como uma balança e uma fita métrica, no entanto todas as meninas tinham o conhecimento de sua altura e peso o que facilitou o trabalho.

A intenção com tais medidas e questionário é correlacionar a falta de atividades físicas diárias com o sobrepeso e obesidades futuros, que podem consigo desenvolver várias outras patologias como cardiopatias, diabetes, hipertensão, osteoporose e outras, e assim através da educação física escolar poder trabalhar em prol de diminuir esses índices, buscando conscientizar os alunos para a importância da atividade física e seus benefícios.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

A Tabela 1, abaixo, mostra os resultados do Questionário Internacional de Atividade Física. É possível verificar que do total de 26 alunas avaliadas 3,8% (n-1) é sedentária; 15,4 (n-4) são irregularmente ativas e 80,8% (n-21) são consideradas ativas ou muito ativas, resultado este que superou as expectativas esperadas devido ao alto índice de alunas ativas e muito ativas. Em conversa com as meninas o que foi perceptível é que muitas delas caminham até em casa e/ou até o trabalho e algumas frequentam a academia.

Válido	Frequência	Porcentagem	Porcentagem válida	Porcentagem acumulativa
Ativa	11	42,3	42,3	42,3
Irregularmente ativa	4	15,4	15,4	57,7
Muito ativa	10	38,5	38,5	96,2

Sedentário	1	3,8	3,8	100,0
Total	26	100,0	100,0	

A tabela 2 retrata os dados da avaliação de massa corporal, o qual foi realizado o teste de IMC (índice de massa corporal), assim como o IPAQ também surpreendeu, nenhuma das alunas avaliadas apresentaram obesidade; 15,4% (n-4) estão acima do peso; 65,4% (n-17) estão no peso ideal e 19,2 (n-5) estão abaixo do peso.

Tabela 2

Válido	Frequência	Porcentagem	Porcentagem válida	Porcentagem acumulativa
Baixo	5	19,2	19,2	19,2
Ideal	17	65,4	65,4	84,6
Sobrepeso	4	15,4	15,4	100,0
Total	26	100,0	100,0	

Os resultados indicaram uma prevalência de 80,8% de alunas ativas ou muito ativas o que é considerado um índice muito bom em relação a prática de atividades físicas, e também tivemos 84,6% de alunas com o peso ideal ou a baixo do peso, mostrando uma associação existente entre o alto nível de atividades física e baixos níveis de excesso de peso, justificando que a prática de atividade física é um importante aliado no combate ao sobrepeso e obesidade e conseqüentemente as diversas patologias associadas a eles.

O estudo de Mello et al. (2014) no qual foi utilizado os mesmos instrumentos desta pesquisa, foram avaliados 1.265 alunos de uma rede pública do Sul do Brasil, teve como resultado 27,8% de alunos com excesso de peso e 68% de alunos que não praticavam atividades físicas enquadrados no grupo inatividade física, mostrando que não há uma relação existente entre o nível de atividade física e o excesso de peso corporal.

O estudo de Campos (1995) mostra a relação existente entre as causas exógenas que tem como natureza: excesso alimentar, sedentarismo, relacionamento familiar embaraçado, dentre outros, e o excesso de peso e o desenvolvimento de várias outras patologias como cardiopatias, diabetes, hipertensão e osteoporose.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

É importante ressaltar que o sobrepeso e obesidade conduzem a várias outras doenças, entre elas as principais que são cardiopatias, diabetes, hipertensão e osteoporose, podendo levar o indivíduo a complicações futuras. Uma das principais causas do excesso de peso são as exógenas caracterizada pelo excesso alimentar, sedentarismo, relacionamento familiar embaraçado, desmame e introdução precoce de alimentos sólidos, reposição de refeições por lanches e dificuldade de relacionamento com as pessoas. Sendo assim é de suma importância procurar combater este malefício o qual é perceptivo o aumento anual de casos e indivíduos que sofrem deste mal.

Através da pesquisa realizada a correlação existente entre o nível de atividade física e o excesso de peso, uma vez que obtivemos 80,8% de alunas ativas ou muito ativas e 84,6% de alunas com o peso ideal ou a baixo do peso, ressalta ainda a devida importância que a Educação Física escolar tem em relação a este fenômeno, uma vez que é um local onde se educa em massa, o qual os alunos frequentemente participam de aulas diárias, aumentando assim as chances de obter resultados satisfatórios, e conscientizar os alunos para a importância da atividade física e exercício físico.

O exercício físico / atividade física possui vários benefícios a saúde tais como aumento do colesterol bom (HDL) e diminuição do mal colesterol (LDL) reduzindo assim a eficiência cárdica e diminuindo os índices de mortes prematuras causadas pelas doenças cardiovasculares.

Ainda sobre a importância de mais pesquisas relacionadas ao assunto, com amostras maiores, acerca da relação existente ou inexistente do nível de atividade física e os altos índices de sobrepeso e obesidade, podendo assim acrescentar sobre o conhecimento do referido tema, auxiliando profissionais da área da saúde assim como profissionais de Educação Física, seja na escola ou na academia.

REFERÊNCIAS

ARAÚJO, Rafael A.; BRITO, Ahécio A.; SILVA, Francisco M. **O papel da Educação Física Escolar Diante da Epidemia da Obesidade em Crianças e Adolescentes**. Educação Física em Revista. Vol.4, 2010. Disponível em: <http://portalrevistas.ucb.br/index.php/efr/article/view/1651/1159>

ARMSTRONG, N. et al. **Health-related physical activity in the national curriculum**. British Journal of Physical Education, London, v. 21, p. 225, 1990.

CAMPOS, A. L. R. **Aspectos psicológicos da obesidade**. Editorial BYK. São Paulo, 1995.

DAMASO, Ana. **Nutrição e Exercício na prevenção de Doenças**. Editora Guanabara Koogan. Rio de Janeiro, 2001.

FERREIRA, Marcos. S.; **Aptidão Física e Saúde na Educação Física Escolar: Ampliando o Enfoque**. Rev. Bras. Cienc. Esporte, v. 22, n. 2, p. 41-54, jan. 2001.

GUYTON, A.C.; HALL, J.E. **Tratado de Fisiologia Médica**. 11^a ed. Rio de Janeiro, Elsevier Ed., 2006.

KEIHAN, V.; MATSUDO, R. **Sedentarismo: como diagnosticar e combater a epidemia**. Diagn Tratamento, v. 10, n.2, p.109-110, 2005.

MATTOS, M.G. NEIRA, M.G. **Educação física na adolescência: construindo o conhecimento na escola**. São paulo, Phorte editora, 2000.

MATSUDO S. et al. **Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ): Estudo de Validade e Reprodutibilidade no Brasil**. Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde. 2001; 6: 5-18.

MCARDLE, W. D; KATCH, F. I; KATCH, V. L. **Fisiologia do Exercício: Energia, Nutrição e Desempenho Humano**. Editora Guanabara Koogan. Rio de Janeiro, 1998.

MELLO, J.B; CASTAGNA, A; BERGMANN, M.L.A; BERGMANN, G.G; **Associação entre Nível de Atividade Física e Excesso de peso corporal em adolescentes: um estudo transversal de base escolar**. Revistas Brasileira de Atividade Física & Saúde. Pag.25-34. 2014.

NOVELLO, Daiana et al. **Avaliação do Estado Nutricional dos indivíduos praticantes do projeto “ Saúde e nutrição” da cidade de Guarapuava-PR**. Revista SalusGuarapuava-PR, jan./jun., p.43-49, 2007.

POLLOCK, M.L.; WILMORE, J.H.; FOX, S.M. (1993), **“Exercise in health and disease” Philadelphia-W.B. Saunders,**

Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ). Organização Mundial de Saúde. 1998.

Rodrigues, Lúcia Gomes. **Obesidade Infantil: Associação do grau de Adiposidade com Fatores de Risco para Doenças Cardiovasculares.** Instituto Fernando Figueira, 1998.

SISCOVICK, D. S.; LAPORTE, R. E.; NEWMAN, J.M. **The Disease-specific benefits and risks of physical activity and exercise.** Public Health Reports, v. 100, n. 2, p. 180-188, 1985.

SOARES, Ludmila D.; PETROSKI, Edio L. **Prevalência, Fatores Etiológicos e tratamento da obesidade infantil.** Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano, 2003.

TAYLOR, C. B.; SALLIS, J. F.; NEEDLE, R. **The relation of physical activity and exercise to mental health.** Public Health Reports, v. 100, n. 2, p. 195-201, 1985.

THOMAS, J. R.; NELSON, J. K. **Métodos de pesquisa em atividade física.** 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2002.

VESPASIANO, B.S.; DIAS, R.; CORREA, D.A. **A utilização do Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) Como Ferramenta Diagnóstica do Nível de Aptidão Física: Uma Revisão no Brasil.** Saúde Rev. Vol. 12. Núm. 32. p. 49-54. 2012.

VIGITEL, Brasil 2014, Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico.