

**A PREVALÊNCIA DE SOBREPESO E OBESIDADE EM ESCOLARES
DA CIDADE DE RIO BRANCO-AC**Camila da Silva Aragão¹**RESUMO**

A obesidade é atualmente considerada um problema de saúde pública podendo ser iniciada em qualquer idade e caracterizada como uma doença de origem multifatorial. As mudanças de comportamento alimentar e hábitos de vida sedentários são fatores que contribuem para o indivíduo se tornar obeso. A educação física escolar tem plenas condições de criar estratégias de estimular a adoção de hábitos saudáveis nos alunos, por ser uma disciplina de grande aceitação na escola. Metodologia: Foram avaliados 419 alunos entre a faixa etária de 11 a 13 anos. Foram coletados dados antropométricos (altura, peso) para cálculo de IMC, sendo considerado, um dos métodos mais objetivos de avaliação nutricional. Resultado e Discussão: Com base nos cálculos de IMC pode-se identificar que a escola apresenta um número significativo de alunos com sobrepeso e obesos e sua incidência é maior com alunos do sexo masculino. Conclusão: Através dessa análise ressalta-se a importância do profissional de educação física da escola, desenvolver mecanismos pedagógicos que amenizem esse atual quadro, incentivando os educandos a adotarem um estilo de vida mais ativo.

Palavras-chave: Sobrepeso. Obesidade. Sedentarismo. Atividade Física. Educação Física.

ABSTRACT

The prevalence of overweight and obesity in children from a school in the city of Rio Branco-AC and the importance of school physical education of this epidemic

Introduction: Obesity is considered a public health problem that can be started at any ages and is characterized as a disease of multifactorial origins. Changes in eating habits and sedentary life habits are contributing factors to the individuals becoming obese. Physical education in school is fully capable of creating strategies to encourage healthy habits in students, as a subject of great acceptance in school. Aim: This study aimed to evaluate the anthropometric data from students with overweight and obesity and create a relation between the roles of the physical education teacher facing the data collected. Materials and Methods: 419 students between the age group 11-13 years were evaluated. Anthropometric data (height, weight) for calculating BMI, considered one of the most objective methods of nutritional assessment were collected. Result and Discussion: Based on BMI calculations it is possible to identify that the school has a significant number of overweight and obese students, and the incidence is higher in male students. Conclusion: Through this analysis highlights the importance of school physical education teachers to develop teaching mechanisms that mitigate this current framework, encouraging students to adopt a more active life.

Key words: Overweight. Obesity. Sedentary Lifestyle. Physical Activity. Physical Education.

1-Universidade Estácio de Sá, Brasil.

E-mail:
camila.aragao85@gmail.com

INTRODUÇÃO

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS, 1995) em 2025 o número de crianças e adolescentes com sobrepeso e obesidade pode chegar a 75 milhões.

A obesidade é atualmente considerada um problema de saúde pública podendo ser iniciada em qualquer idade e caracterizada como uma doença de origem multifatorial (Yagui, 2011).

Ainda de acordo com a OMS, a obesidade é uma doença na qual o excesso de gordura corporal se acumulou a tal ponto que a saúde pode ser afetada (Leão e colaboradores, 2003) e a obesidade infantil pode ser considerada como um dos maiores problemas de saúde, visto que a crianças obesas poderão se tornar adultos obesos.

Acredita-se que as mudanças de comportamento alimentar e hábitos de vida sedentários atuando sobre os genes de suscetibilidade sejam o determinante principal do crescimento da obesidade no mundo (Coutinho, 2007).

Hoje as crianças e adolescentes têm trocado as práticas de atividades físicas por atividades de baixa intensidade e, consequentemente, de baixo gasto energético, como assistir televisão, navegar na internet, jogar videogame ou outros jogos eletrônicos durante as horas de tempo livre, trazendo complicações como: diabetes, hipertensão arterial, acidente vascular cerebral e artroses (Ronque, 2005).

Pesquisas evidenciaram claramente que o sedentarismo está relacionado com a obesidade e é um dos fatores de risco mais prevalente na população brasileira (em torno de 70%).

De acordo com a OMS (1997), o sedentarismo é o quarto maior fator de risco de morte no mundo, 31% da população mundial não é fisicamente ativa.

Os índices de sedentarismos têm aumentado significativamente no Brasil e no mundo. Trata-se de um comportamento mais confortável decorrente da vida moderna e que por conta da evolução tecnológica, tende a substituir a atividades que demandam um maior gasto energético.

O estilo de vida sedentário constitui fator de risco para a obesidade com índices muito preocupantes principalmente na população em idade escolar. O conceito de

sedentarismo expressa a ideia de ausência de alguma atividade física regular.

Barros Neto (1997) explica que o conceito de sedentarismo não é associado necessariamente à falta de uma atividade esportiva, o sedentário é o indivíduo que não atinge gastos calóricos superiores a 1500 Kcal por semana relacionada a atividades ocupacionais.

A alta prevalência de sedentarismo na sociedade atual tem sido um problema recente para a população moderna e um dos principais desafios no campo da saúde pública.

Comprova este fato, a predominância atual de esforço físico de intensidade muito leve na maioria das atividades humanas, o que demanda um gasto energético inferior a 500 kcal por dia (Cardain e colaboradores, 1998).

A grande influência da tecnologia contribui para um estilo predominantemente inativo por parte da população. A interferência dos meios de comunicação, não contribui com a adesão de um comportamento físico ativo por parte das crianças e adolescentes.

Alves (2006) destaca o fato do ser humano adotar cada vez mais a lei do menor esforço, diminuindo o consumo energético de seu corpo, desta forma sinaliza quase que como única possibilidade de prática de atividades por crianças e adolescentes, as aulas de educação física escolar, por fazerem parte do currículo obrigatório de uma escola.

Concordando com Guedes e Guedes (1993) que entende que as aulas de Educação Física Escolar utilizam pouco tempo de esforço físico, o que impossibilita o aparecimento de adaptações orgânicas benéficas a essa população.

Em compensação, estas aulas criam à consciência de que as atividades físicas são e devem ser praticadas e nesse sentido, o papel dos professores de educação física é posicionar-se de forma mais decisiva e de certa forma coerente frente à estrutura educacional, contraria visão de exclusividade à prática de atividades esportivas e recreativas, mas, fundamentalmente, alcançarem metas voltadas à educação para a saúde, mediante seleção, organização e desenvolvimento de experiências que possam propiciar aos educandos não apenas situações que os tornem crianças e jovens ativos fisicamente, mas, sobretudo, que os

conduzam a optarem por um estilo de vida saudável ao longo de toda a vida.

É de suma importância que o projeto político pedagógico esteja atento a questões relacionadas à educação e saúde elaborando projetos dentro das escolas onde o foco seja a educação como prevenção de doenças relacionadas ao sedentarismo e à alimentação inadequada.

Os PCN'S ressaltam Segundo a Organização Mundial da Saúde que, as escolas que fazem diferença e contribuem para a promoção da saúde são aquelas que conseguem assegurar, reforçar o desenvolvimento de estilos saudáveis de vida e oferecem opções viáveis e atraentes para a prática de ações que promovem a saúde; favorecem a participação ativa dos educadores na elaboração do projeto pedagógico da educação para a Saúde (PCN'S Tema Transversal Saúde 1998. p.260).

A Educação Física escolar pode, deve e tem condições de adotar uma estratégia de combate ao sedentarismo. Para Matsudo e Matsudo (2007), o sedentarismo, ou ainda, práticas insuficientes de atividades, é visto como um fator responsável na prevalência da obesidade.

Os professores de Educação Física, ao acatar estratégias para combater o sedentarismo, contribuem de maneira satisfatória para a promoção de saúde de seus alunos. Logo, parece-nos razoável considerar que o exercício, o desporto e a aptidão física aparecem como conteúdos essenciais da Educação Física.

Não se trata somente de justificar a aptidão física apenas como um estado de adaptação biológica em curto prazo, mas vê-la como um processo que representa todo o envolvimento do indivíduo com as valiosas experiências educacionais, através das práticas de atividades físicas que devem ser utilizadas durante toda a vida.

Nas aulas de Educação Física, os jovens aprendem diferentes modalidades esportivas, adquirindo o costume da prática de atividade física, o que os leva, muitas vezes, a se tornarem adeptos de um determinado esporte pelo resto de suas vidas.

A Educação Física Escolar deixa de cumprir apenas o seu aspecto pedagógico, transcende a mera recreação e passa a influir decisivamente na prevenção de doenças, na

melhoria da qualidade de vida e na sociabilização dos jovens.

Segundo Guedes e Guedes (1993) citado por Darido e Rangel (2005), embora os jovens raramente apresentem sintomas de doenças crônico-degenerativas, esta não pode ser uma garantia de que não vá ocorrer no futuro.

Por este motivo a adoção de hábitos saudáveis, necessita ser assumido ainda na escola para evitar no futuro possíveis distúrbios degenerativos. Estes autores assim como Nahas (1997), também citado por Darido e Rangel (2005) ressaltam: 'A importância das informações e conceitos relacionados à aptidão física e saúde. A adoção destas estratégias de ensino contempla não apenas os aspectos práticos, mas também a abordagem de conceitos e princípios teóricos que proporcionem subsídios aos escolares, no sentido de tomarem decisões quanto à adoção de hábitos saudáveis de atividade física ao longo de toda a vida (Darido e Rangel, 2005).

A grande preocupação em relação ao aumento na incidência em crianças e adolescentes chama a atenção para a relevância da prevenção, onde a escola pode ser considerada como melhor espaço para a realização do levantamento de índices e intervenções necessárias, visto que grande parcela dessa população frequenta o espaço e os professores de certa forma conseguem despertar no aluno o senso crítico acerca do assunto.

Por fazermos parte de uma sociedade, onde significativa proporção de pessoas adultas contribui substancialmente para o aumento das estatísticas associadas os portadores de doenças crônico-degenerativas em consequência de hábitos de vida não saudáveis, principalmente no que se relaciona a prática de atividades físicas, parece existir fundamento lógico para a modificação da orientação oferecida às aulas de educação física para uma ênfase de educar para saúde.

Sendo assim, a finalidade desse estudo é fazer o levantamento de dados de alunos com sobrepeso e obesidade e ainda contextualizar o papel dos professores de educação física diante dessas estatísticas, ressaltando a função de mediador desse processo que visa nos alunos, à compreensão da importância de se praticar atividades não só pelo prazer de brincar, mas sim pelo prazer

saudável promovendo a melhoria da qualidade

de vida desde a infância.

Tabela 1 - Educação e Obesidade.

Título do Artigo/Ano	Discussões
Criança obesa, adulto hipertenso (2011).	Este estudo enfatiza a importância de intervenções clínicas e educativas precocemente.
Obesidade na adolescência e seus principais fatores determinantes (2010).	O presente estudo destaca a escolha do ambiente escolar para a promoção de hábitos de vida saudáveis, por ser um local de intenso convívio social e propício para atividades educativas.
Prevalência de sobrepeso e obesidade em escolares de alto nível socioeconômico em Londrina, Paraná, Brasil (2005).	Os achados deste estudo reforçam a necessidade de implementação de programas de reeducação alimentar e de prática de atividade física relacionados à promoção da saúde já nas séries iniciais do ensino fundamental.
Obesidade na infância e adolescência – Uma verdadeira epidemia (2003).	Diante do que foi discutido e dos números apresentados, percebe-se a importância da implantação de medidas de caráter educativo e informativo, através do currículo escolar.

MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de um estudo quantitativo realizado na escola pública de ensino fundamental Colégio Acreano, localizada no município de Rio Branco-Acre.

Para a realização deste estudo foram coletados dados de sexo, peso e altura para avaliar o IMC (Índice de Massa Corpórea).

A população do estudo foi composta por estudantes dos 6º e 7º anos, com idade entre 11 e 12 anos. A amostra foi constituída por 419 alunos, sendo n=203 do sexo masculino e n=216 do sexo feminino.

Para a aferição da estatura foi utilizado um Estadiômetro de Parede Econômico Wood

2,20m – WCS e para a verificação da massa, uma balança antropométrica da marca Filizola com capacidade para 150 kg.

Os dados foram analisados quantitativamente e os resultados, apresentados em frequência relativa e absoluta, sob a forma de figuras usando o programa EXCEL 2010.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os dados de 419 estudantes, sendo n=203 do sexo masculino e n= 216 do sexo feminino foram analisados para identificar a ocorrência de sobrepeso e obesidade no Colégio Acreano.

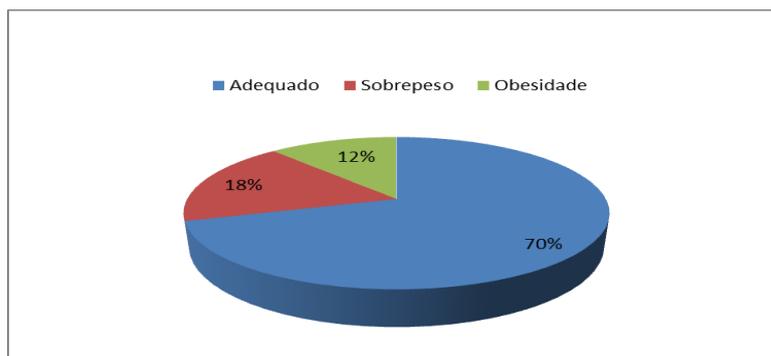


Figura 1 - Distribuição do IMC dos alunos dos 6º e 7º anos, do sexo masculino e feminino.

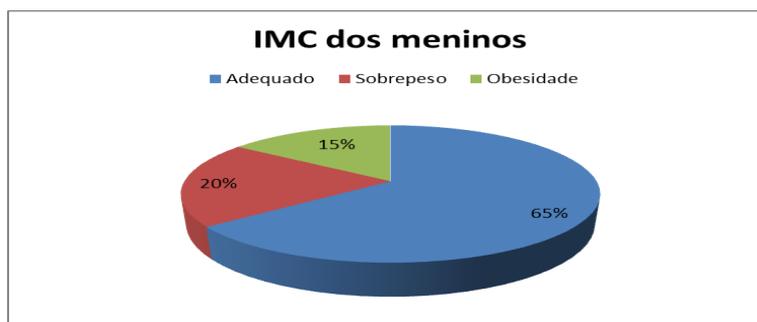


Figura 2 - Distribuição do IMC dos alunos dos 6º e 7º anos.

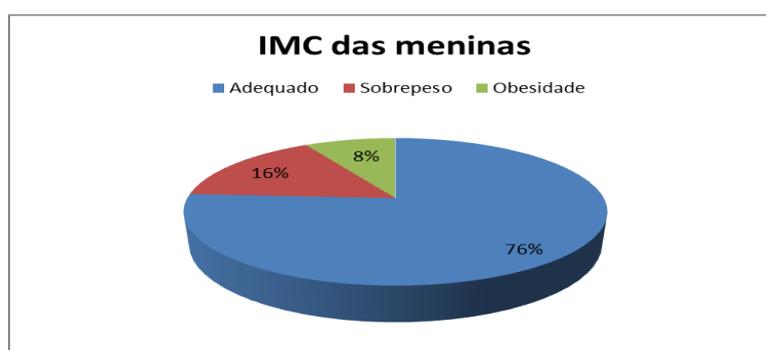


Figura 3 - Distribuição do IMC das alunas dos 6º e 7º anos.

Observa-se na figura 1 que 70% (295) dos alunos estão no peso adequado, 18% (75) estão com sobrepeso e 12% (49) estão em estado de obesidade.

Os resultados do IMC dos estudantes do sexo masculino (figura 2) mostram que 65% (131) estão no peso adequado, 20% (41) estão no sobrepeso e 15% (31) estão obesos.

O IMC do sexo feminino (figura 3) mostrou que 76% (164) das meninas estão no peso adequado, 16% (34) no sobrepeso e 8% (18) encontram-se no grau de obesidade.

Os resultados do IMC mostraram que a escola tem uma quantidade significativa (30%) de alunos no sobrepeso e obesidade nas turmas dos 6º e 7º anos.

Segundo Fisberg e Oliveira (2003) o aumento da prevalência da obesidade infantil e sua permanência na vida adulta faz aumentar o interesse na prevenção dessa epidemia, estudos realizados em algumas cidades brasileiras mostram que o sobrepeso e a obesidade já atingem 30% ou mais das crianças e adolescentes como em Recife alcançando 35% dos escolares avaliados.

A falta de exercício físico e uma dieta não balanceada aumentam os índices de sobrepeso e obesidade podendo desencadear

doenças como: diabetes, hipertensão arterial e maior predisposição artroses articulares. É importante a detecção da obesidade ainda na infância para evitar que a criança se torne um adulto obeso evitando assim possíveis problemas de saúde.

A partir dos resultados da biometria, se faz necessário a criação de estratégias por parte dos profissionais a fim de desenvolver ações educativas relevantes no combate a obesidade.

CONCLUSÃO

O ambiente escolar precisa ser repensando como um ambiente auspicioso à promoção de hábitos de vida saudáveis, por ser um local de intenso convívio social e propício para atividades educativas.

As intervenções nos hábitos de vida devem ser iniciadas o mais precocemente possível, já que na adolescência ocorrem mudanças importantes na personalidade do indivíduo e por isso é considerada uma fase favorável para a consolidação de hábitos que poderão trazer implicações diretas para a saúde na vida adulta.

O professor de educação física como profissional da educação e da saúde, está devidamente habilitado para educar a fim de promover a saúde no contexto escolar.

REFERÊNCIAS

- 1-Alves, F.M.; e colaboradores. Reducing obesity and related chronic disease risk in children and youth: a synthesis of evidence with 'best practice' recommendations. Núm. 7. p.7-66. 2006.
- 2-Barros Neto, T. Exercício, Saúde e Desempenho Físico. Editora Atheneu. 1997.
- 3-Brasil. Ministério da Educação. Secretaria de Educação Fundamental. Parâmetros Curriculares Nacionais. Tema Transversal Saúde. Brasília. MEC/SEF. 1998.
- 4-Cardin, L.; e colaboradores. Physical activity, energy expenditure and fitness: an evolutionary perspective. Int. J. Sports Med. Núm. 19. p. 328-335. 1998.
- 5-Coutinho, W. Etiologia da obesidade. Revista ABESO.2007. n. 7. p. 1-14. 2007.
- 6-Darido, S. C.; Rangel, I. C. A. Educação Física na escola: implicações para a prática pedagógica. Guanabara Koogan. 2005.
- 7-Fisberg, M.; Oliveira, C. L. Obesidade na infância e adolescência: Uma verdadeira epidemia. Arquivos Brasileiros de Endocrinologia e Metabologia. Núm. 2. Vol. 47. 2003.
- 8-Guedes, D.P.; Guedes, J.E.R.P. Educação física escolar: uma proposta de promoção da saúde. APEF. Vol.7. Núm.14. p.18.1993.
- 9-Leão, L.S.C.S.; e colaboradores. Prevalência de obesidade em escolares de Salvador, Bahia. Arquivos Brasileiros de Endocrinologia e Metabologia. Vol. 47. Núm. 2. p.151-7. 2003.
- 10-Matsudo, S.M.; Matsudo, V.K.R. Atividade física e obesidade: prevenção e tratamento. São Paulo. Atheneu. 2007.
- 11-Nahas, M.V. Atividade Física e Qualidade de Vida. Núcleo de Pesquisas em Atividade Física & Saúde. UFSC. 1997.
- 12-Organização Mundial de Saúde. Physical Status: The use and interpretation of anthropometry. Genebra. 1995
- 13-Organização Mundial de Saúde. Obesidade: prevenindo e controlando a epidemia global. Relatório OMS. Genebra. 1997.
- 14-Ronque, E.R.V. Prevalência de sobrepeso e obesidade em escolares de alto nível socioeconômico em Londrina, Paraná, Brasil. Revista Nutr. Vol. 18. Núm. 16. 2005.
- 15-Yagui, C. M. Criança obesa, adulto hipertenso. Revista Eletrônica de Enfermagem. 2011.

Recebido para publicação em 30/01/2015
 Aceito em 28/07/2015