

A PREVALÊNCIA DE SOBREPESO E OBESIDADE EM ALUNOS DE UM COLÉGIO ESTADUAL EM BOM JARDIM DE GOIÁS

Fábio Augusto de Souza Barbosa¹

Carlos Alexandre Habitante²

Luiz Felipe Petusk Corona³

RESUMO

O presente estudo teve como objetivo identificar os hábitos de vida e o percentual de alunos com sobrepeso no Colégio Estadual Leonídio Castro na cidade de Bom Jardim de Goiás-GO. Nesse estudo, participaram 36 estudantes. Dos avaliados, 59% são eutróficos, 9% com obesidade e 22% com sobrepeso. 40% não fazem atividade física regularmente, em sua maioria, por falta de interesse. Os que praticam, o fazem principalmente por saúde (47%) e estética (23%). 69% dos avaliados relataram passar mais que três horas em frente a telas. A maioria consome frutas, verduras e legumes todos os dias, mas ingerem alimentos gordurosos mais de três vezes na semana. É necessário que o professor de educação física oriente os alunos sobre a importância da diminuição do tempo de tela, da prática de exercício físico e da alimentação saudável.

Palavras-Chave: Sobrepeso, alunos, atividade física.

ABSTRACT

The present study aimed to identify lifestyle habits and the percentage of overweight students at Colégio Estadual Leonídio Castro in the city of Bom Jardim de Goiás-GO. In this study, 36 students participated. Of those evaluated, 59% were eutrophic, 9% were obese and 22% were overweight. 40% do not do physical activity regularly, mostly due to lack of interest. Those who practice it do so mainly for health (47%) and aesthetics (23%). 69% of those assessed reported spending more than three hours in front of screens. Most eat fruits and vegetables every day, but eat fatty foods more than three times a week. It is necessary for the physical education teacher to guide students about the importance of reducing screen time, practicing physical exercise and eating healthy.

Keywords: Overweight, students, physical activity

1. INTRODUÇÃO

De acordo com Lima et al (2018) a obesidade é caracterizada pelo acúmulo excessivo de gordura corporal, sendo consequência do balanço energético positivo, acarretando na perda importante de qualidade e tempo de vida. A Organização Mundial de

Saúde (OMS) conceitua a obesidade como doença crônica, de difícil etiologia e de controle complexo, considerando-a como um transtorno alimentar da modernidade.

Guedes e Guedes (1998) colocam a diferença entre obesidade e sobre peso, onde a obesidade é a condição na qual o nível de

¹ Centro Universitário do Vale do Araguaia, Barra do Garças, Mato Grosso, Brasil, Especialista, fabioaugustopsg@gmail.com

² Universidade Federal de Mato Grosso (UFMT), Pontal do Araguaia, Mato Grosso, Brasil, Doutor, habitante355@gmail.com

³ Universidade Federal de Mato Grosso (UFMT), Pontal do Araguaia, Mato Grosso, Brasil, Mestre, luizfelipe.edf@gmail.com

gordura ultrapassa o nível desejável, já o sobre peso é o peso corporal acima dos limites estabelecidos. De acordo com Escrivão e Lopez (1995) é muito importante prevenir a obesidade desde cedo, e ter um cuidado maior com aqueles que já demonstram ter a tendência ao ganho de gordura e o desenvolvimento da doença, a fim de tomar medidas preventivas para que no futuro o prognóstico não seja desagradável.

Um estudo publicado na revista especializada "The New England Journal of Medicine", realizado em 195 países com mais de 68 milhões de pessoas pelo Instituto de Métricas e Avaliação em Saúde (IHME) da Universidade de Washington, constatou que 2,2 bilhões de pessoas, cerca de 30% da população mundial, estava com sobrepeso ou eram obesos em 2015 (ABEL, O ESTADO DE S. PAULO, 2017).

Em levantamento realizado a partir de dados de Vigitel, pesquisa do Ministério da Saúde, feito com 52.395 pessoas de todas as capitais do nosso país mais o Distrito Federal, foi constatado que a luta contra a obesidade está se iniciando mais cedo entre os brasileiros. Entre os jovens de 18 a 24 anos o nível de obesidade quase dobrou passando de 4,4% para 8,5%. A obesidade teve um aumento de 67,8% nos últimos 13 anos, passando de 11,8% para 19,8% entre 2006 e 2018. (Ministério da Saúde, 2019)

Junto com a obesidade vários outros problemas podem aparecer, entre eles a diabetes tipo 2, doenças cardiovasculares, alguns tipos de

câncer, apneia do sono, infertilidade e depressão. Observando a grande perda da qualidade de vida que essa doença ocasiona, a prevenção é necessária, e uma mudança nos hábitos diários é essencial. Alguns exemplos são evitar alimentos processados e ultra processados, praticar exercícios físicos com frequência, ter boas noites de sono e se manter sempre hidratado são alguns hábitos que ajudam na luta contra a obesidade. (ZANINELLI, Minuto Saudável, 2019).

Deste modo a obesidade é um grande desafio para os profissionais da área infantil, pelo fato dessa doença se originar por vários motivos e ter muitas consequências. Assim, é de muita importância a prevenção para que no futuro não chegue a um estado de gravidade. (BALABAN e SILVA, 2001). A partir do exposto, levando em consideração os crescentes casos de sobre peso e obesidade na juventude, parece pertinente uma pesquisa que mostre as causas e busque a prevenção pra essa doença, tudo isso através de meios legais e estratégias pontuais no combate ao sobrepeso.

Assim, o presente estudo tem como objeto geral analisar a porcentagem de obesos na escola, o estudo será realizado no Colégio Estadual Leonídio Castro e Silva em Bom Jardim de Goiás. A pesquisa irá levantar informações sobre o histórico familiar dos alunos, identificará as atividades físicas

praticadas pelos entrevistados e verificará o índice de massa corporal dos mesmos.

2. METODOLOGIA

A presente pesquisa foi desenvolvida apresentando caráter descritivo e exploratório, com abordagem quantiqualitativa. O estudo foi realizado com as turmas do 1º, 2º e 3º ano do ensino médio e 36 alunos participaram da pesquisa, sendo 11 do gênero masculino e 25 feminino, todos regularmente matriculados no período matutino, no Colégio Estadual Leonídio Castro e Silva situado na cidade de Bom Jardim de Goiás-GO. A faixa etária dos alunos variou entre 14 e 18 anos. Nesta pesquisa foi utilizada a técnica do questionário, composto por questões fechadas e abertas, aplicado aos alunos participantes. A pesquisa teve duração de 1 dia, período utilizado para a coleta dos dados necessários.

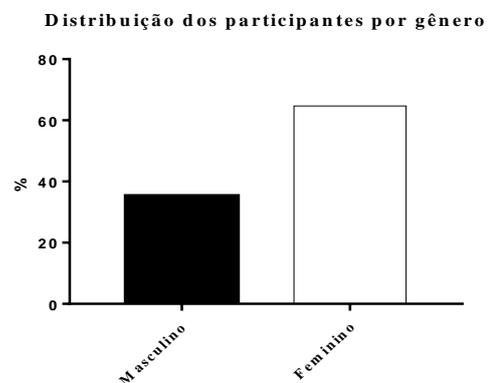
3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A presente pesquisa contou com a participação de 36 alunos, todos estudantes do Colégio Estadual Leonídio Castro e Silva da cidade de Bom Jardim de Goiás-GO. Dos participantes 64,7% são do gênero feminino e 35,3% masculino como demonstra a figura 01.

Em relação a distribuição dos participantes por idade, 100% dos estudantes ficaram na faixa etária de 14 a 25 anos. Em pesquisa realizada pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística “IBGE” (2016-2018),

constatou-se que 88,2 % dos estudantes matriculados no Ensino Médio estavam na faixa etária entre 15 a 17 anos. Na presente pesquisa observou que essa faixa etária obteve predominância, não fugindo aos dados do IBGE.

Figura 01: Distribuição dos participantes por gênero



Levando em consideração a interpretação do Programa Saúde Fácil, que coloca os níveis e o que representa cada um deles diante do cálculo do IMC, as classificações foram dadas de acordo com os tópicos abaixo:

- Menor que 18,5 - Magreza.
- Entre 18,5 e 24,9 5 – Normal.
- Entre 25,0 e 29,9 – Sobrepeso
- Entre 30,0 e 34,9 – Obesidade
- Maior que 40,0 - Obesidade Grave

A figura 2 ilustra o Índice de Massa Corporal dos alunos. Analisando os dados, observa-se que 30% (11) dos participantes se encontra em estado de sobrepeso ou obesidade, desse percentual, nove são do sexo feminino e dois do sexo masculino. Ressalta-se que

devemos levar em consideração a quantidade superior de participantes do sexo feminino é maior, conforme exposto na figura 3. Apesar disso, de acordo com o IBGE (2015), o percentual de mulheres que sofrem com obesidade é maior que o dos homens, e isso fica ainda mais pronunciado em idades mais elevadas como entre 55 a 64 anos, cujo 32,2% das mulheres estão na situação de obesidade.

Figura 02: Classificação através do Índice de Massa Corporal dos alunos

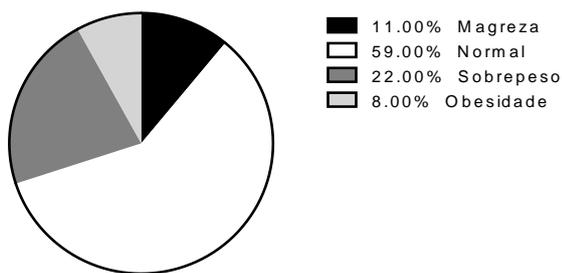
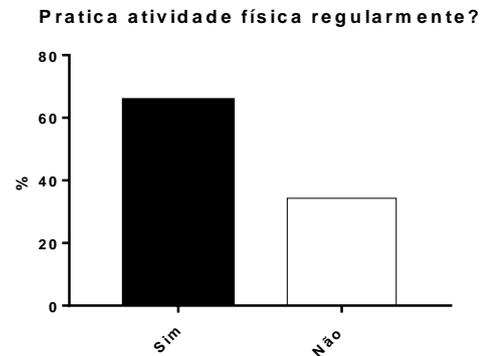


Figura 3: Alunos com sobrepeso distribuídos por gênero



Figura 04: Pratica atividade física regularmente?

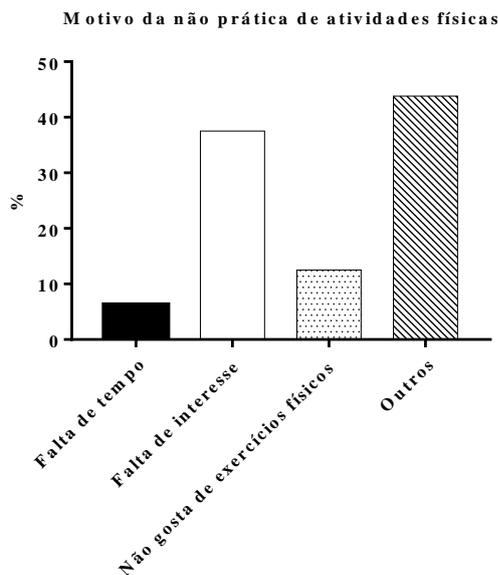


A figura 4 demonstra que na presente pesquisa, 65,7% dos participantes alegaram praticar atividades físicas pelo menos 2x por semana, enquanto 34,3% não praticam. De acordo com Toledo; Marques (2002), a motivação dos estudantes está associada ao comprometimento motor estabelecido, e principalmente ao fator que induziu o comportamento do indivíduo antes e durante a execução da atividade. Segundo a OMS a América Latina é a região com maior índice de sedentários no mundo, com 39% atingindo do total. E dentre os países latinos o Brasil lidera com 47% da população sem prática de atividade física, resultado semelhante ao do nosso estudo.

A figura 5 apresenta os motivos da não prática de atividades físicas. 6,3% dos alunos alegaram ser por falta de tempo, 37,5% por falta de interesse, 12,5% por não gostar de exercícios e outros ficou com 43,8%. Cada indivíduo é responsável pela adoção de hábitos saudáveis e promoção da qualidade de vida, mas para que isso ocorra é necessário que seja ofertado

conhecimento e meios visando a construção de novos costumes (IRALA; FERNANDEZ, 2001).

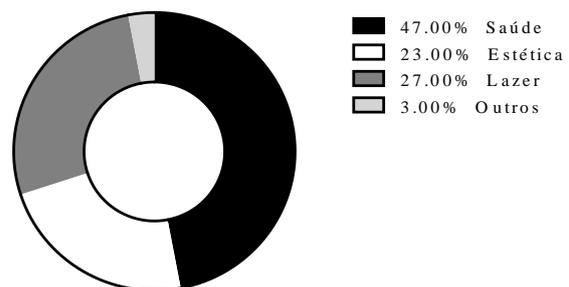
Figura 5: Motivo da não prática de atividades físicas



Segundo Nahas, (2006) e Guedes et al (2001), as razões que levam a inatividade são multifatoriais. Um desses fatores é o desconhecimento de como se exercitar e os benefícios do movimento corporal sobre a saúde do indivíduo. Acredita-se que devido a velocidade e pressa que a sociedade vive nos dias atuais, a prática de atividades físicas tem ficado cada vez mais em segundo plano, visto que a busca pelo sucesso financeiro tem se tornado prioridade (DOMINGUES; ARAÚJO; GIGANTE 2004).

A figura 6 demonstra os resultados em relação ao fator motivacional na prática de atividades físicas. Observamos que 47% dos participantes alegaram ser a promoção da saúde, 23% estética, 27% lazer e 3% outros. Os motivos que possivelmente possam estar relacionados a prática de atividades físicas e esportes são bastante diversificados, podendo variar de acordo com as expectativas estabelecidas pelos próprios praticantes, como por exemplo, em um extremo, motivos associados à diversão e ao convívio de grupos, e em outro extremo motivos associados ao aprimoramento de aptidões físicas e à competência técnica. Diante do exposto, pressupõe que esses fatores motivacionais deverão variar, de acordo com os objetivos pessoais de cada estudante.

Figura 6: Se prática, para quais fins?



As figuras 7 e 8 são relacionadas ao consumo de legumes, hortaliças, frituras e alimentos gordurosos. Hoje está provada a relação entre alimentação e saúde. Não há dúvida que alimentação de qualidade é fundamental para garantir uma boa qualidade de

vida. Somos o que comemos e como comemos (VALENTE, 2002 apud MONTEIRO; COSTA, 2004). O comportamento dos pais em relação à alimentação infantil pode gerar repercussões duradouras no comportamento alimentar de seus filhos até a vida adulta, portanto o sistema familiar é considerado um importante pilar para o suporte de ajustamento e amadurecimento de todos os que dele fazem parte. Com isso, a criança se beneficiaria com toda essa estrutura e organização familiar (FROTA E BARROSO, 2005).

Figura 7: Com que frequência você consome legumes, hortaliças e frutas

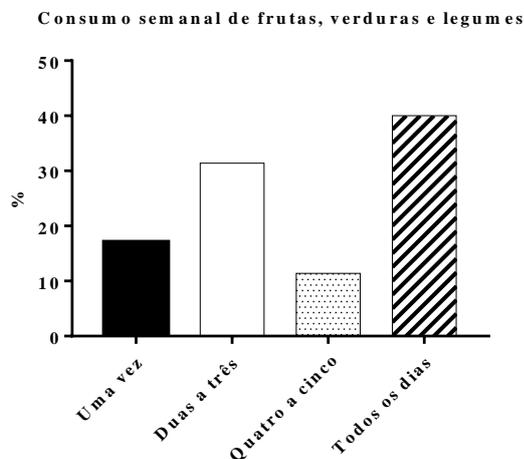
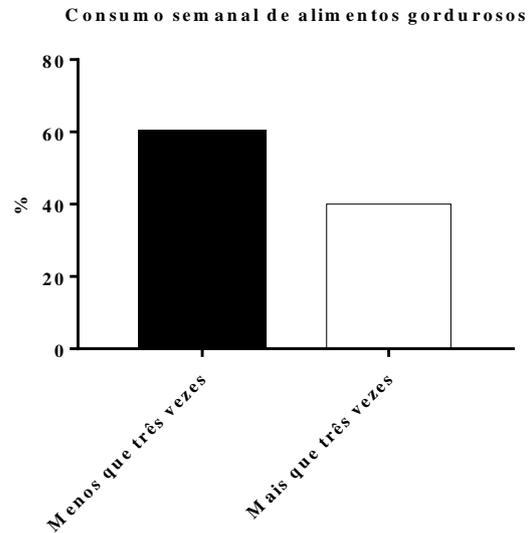
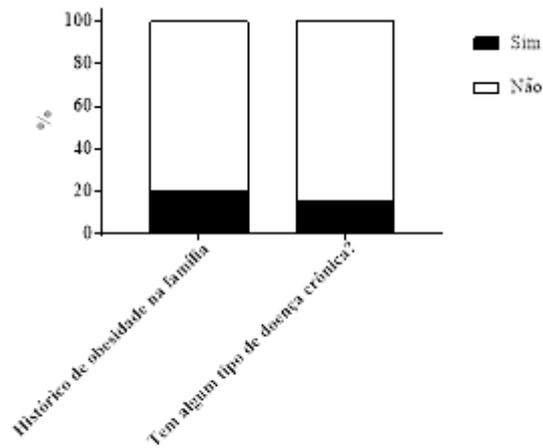


Figura 8: Com que frequência você ingere frituras ou alimentos gordurosos?



Existem evidências sobre a importância comportamental alimentar na prevenção e no tratamento das doenças crônico-degenerativas não transmissíveis que vêm acometendo mais precocemente crianças e adolescentes. Desta forma, as práticas alimentares adquiridas na infância devem promover crescimento e desenvolvimento adequados, além de hábitos alimentares que promovam a saúde do indivíduo e previnam doenças futuras (WEFFORT et al., 2012, p.16)

Figura 9: Histórico de obesidade ou sobrepeso na família e presença de doenças crônicas



A figura 9 ilustra o histórico de obesidade ou sobrepeso na família e a presença de doenças crônicas. Levando em consideração todos os alunos entrevistados, 28 disseram ter histórico de obesidade na família. Mas se levamos em conta somente os alunos que se encaixaram no perfil de sobrepeso e obesidade, 8 dos 11 alunos disseram “sim” para o questionamento, mostrando que o fator histórico familiar é de grande relevância. Analisando as necessidades básicas da população, nota-se, segundo Tani (2002), que a qualidade de vida deve-se a diversos fatores relacionados, entre os quais: saúde, bem-estar físico, funcional, emocional e mental, além de relações sociais, determinadas pelo trabalho, família, amigos, e outras circunstâncias do cotidiano e pela percepção do próprio indivíduo quanto a satisfação, felicidade e a auto realização.

A obesidade iniciada antes da idade adulta parece guardar importante relação com

fatores hereditários, e o sucesso do tratamento muitas vezes condicionado à participação dos pais no programa terapêutico utilizado (CARNEIRO et al., 2000). Segundo Mancini *et al.* (2001) vários distúrbios fisiopatológicos são causados pela obesidade, principalmente nas pessoas com IMC acima de 30 kg/m².

Podem ser citados os distúrbios cardiovasculares (hipertensão arterial sistêmica, hipertrofia ventricular esquerda com ou sem insuficiência cardíaca, doença cérebro-vascular, trombose venosa profunda, entre outros), distúrbios endócrinos (diabetes *mellitus* tipo II, dislipidemia, hipotireoidismo, infertilidade e outros), distúrbios respiratórios (apneia obstrutiva do sono, síndrome da hipoventilação, doença pulmonar restritiva).

A obesidade ainda pode gerar disfunções gastrointestinais, como hérnia de hiato e colecistite; distúrbios dermatológicos, como estrias e papilomas; distúrbios geniturinários, como anovulação e problemas gestacionais; distúrbios músculos-esqueléticos, como osteoartrose e defeitos posturais; neoplasias, como câncer de mama ou próstata; distúrbios psicossociais, como sentimento de inferioridade e isolamento social; e outras implicações, como o aumento do risco cirúrgico e anestésico e também a diminuição da agilidade física. Dos alunos da presente pesquisa que se encontram com sobrepeso ou obesidade, somente 3 possuem doenças crônicas.

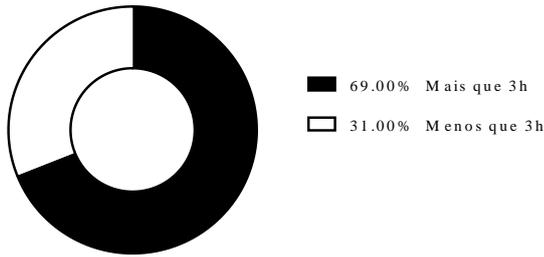


Figura 10: Quantas horas por dia você passa em frente ao computador, celular ou televisão?

A figura 10 apresenta a quantidade de horas diárias em frente ao computador, celular ou televisão. Vários dos alunos (69%) afirmaram passar mais que três horas diárias em frente a telas. Não somente a falta da prática de atividade física é tida como sedentarismo, mas também como as pessoas costumam passar o seu tempo de lazer. Enquanto alguns preferem praticar esportes ou atividades que exijam gasto calórico, o tempo em frente à TV ou computadores tem sido associado com o aumento de sobrepeso e obesidade, como demonstrado no estudo de Vasconcelos et al. (2013).

De acordo com WHO (2000), a pessoa com sobrepeso/obesidade necessita como proposta, a redução na ingestão de energia como estratégia para redução da massa corporal, associada a exercícios físicos e as mudanças nos hábitos cotidianos. De acordo com a Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica – ABESO (2010) a principal mudança necessária para o combate da obesidade é a mudança do estilo de vida, com a introdução de uma alimentação adequada e

atividade física regular, somente quando na ocorrência de falha nesse método, seria necessário o acréscimo de medicamentos coadjuvantes.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A presente pesquisa teve como objetivo principal analisar o índice de massa corporal dos alunos do ensino médio, para assim observar a porcentagem de jovens com sobrepeso e obesidade que se concentra no período matutino do Colégio Estadual Leonídio Castro e Silva. Foram feitas perguntas que mostram o cotidiano dos discentes, para serem usadas como fundamentos da pesquisa. Após o cálculo do IMC, o único método que foi possível ser feito devido a pandemia, foi constatado que 11 dos 36 entrevistados se encontram em estado de sobrepeso ou obesidade.

Após a análise dos dados, foi verificado que mesmo os alunos que se encontram com sobrepeso praticam atividades físicas e se alimentam de frutas, legumes e hortaliças. Mas em contra partida, ingerem doces e alimentos gordurosos com frequência, deixando evidente que o controle do peso passa por uma boa alimentação e prática de atividades físicas semanais. Outro fator importante é o histórico familiar, 8 dos 11 alunos com sobrepeso possuem familiares com obesidade ou sobrepeso na família. Diante dos fatos, verificou-se que 30% dos alunos possuem sobrepeso, uma

porcentagem relativamente baixa se levarmos a comparação em nível nacional, que possui cerca de 55,7% da população com sobrepeso.

Portanto para que haja uma melhora nos números, o professor de Educação Física tem um papel importante, tendo em vista, que no âmbito escolar a parte corporal se torna de total responsabilidade do mesmo, ficando com o dever de orientar os alunos sobre a importância da prática de atividades físicas, do consumo de alimentos saudáveis, buscando sempre o bem estar do aluno e seu crescimento saudável.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ABEL, J. Mais de 2 bilhões de pessoas têm sobrepeso ou obesidade, aponta estudo. O Estado de São Paulo. Disponível em: <<http://www.emais.estadao.com.br>>. Acesso em: 19 de agosto 2020.

ABESO. Atualização das Diretrizes para o Tratamento Farmacológico da Obesidade e do Sobrepeso. **Revista da ABESO**. Vol. 1, n. 47, p. 4-18, out. 2010.

AMARAL, C. M. C. Educação alimentar. FMPB, 2008. Disponível no site: www.fmpb.org.br/mostraconteudos.asp?cod_conteudo=6 Acesso em 18/08/2020.

BALABAN, G; SILVA, G. A. P. Efeito protetor do aleitamento materno contra obesidade infantil. **Jornal de Pediatria**. v. 80, n. 1. Rio de Janeiro, 2004.

CARNEIRO, J. R. I. et al. Obesidade na Adolescência: fator de risco e complicações clínicometabólicas. **Arquivos Brasileiros de Endocrinologia e Metabolismo**. Vol. 44, n. 5, p. 390-396, 2000.

DOMINGUES. M. R.; ARAÚJO. C. L. P.; GIGANTE. D. P. Conhecimento e percepção sobre exercício físico em uma população adulta urbana do sul do Brasil. **Cadernos de Saúde Pública**. Vol. 1, n. 20, p. 204-215, 2004.

ESCRIVÃO, M.A.M.S.; LOPEZ, F.A. **Prognóstico da obesidade na infância e na adolescência**. São Paulo: Fundo editorial BYK, 1995.

FROTTA M. A.; BARROSO. M. G. T. Repercussão da Desnutrição Infantil na Família. **Revista Latino Americana de Enfermagem**. Vol. 13, n. 06, p. 996-1000, 2005.

GUEDES, D. P. et al. Níveis de prática de atividade física habitual em adolescentes. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**. Vol. 1, n. 7, p. 187-199, 2001.

GUEDES, D.P.; GUEDES, J.E.R.P. **Controle do peso corporal: composição corporal, atividade física e nutrição**. São Paulo: Shape: 2ª ed., 2003.

IBGE. Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios Contínua 2016-2018.

IRALA, C. H.; FERNANDEZ, P. M. **A escola promovendo hábitos alimentares saudáveis**. Brasília: Faculdade de Ciências da Saúde, Universidade de Brasília. 2001.

LIMA, R. C. A. et al. Principais alterações fisiológicas decorrentes da obesidade: um estudo teórico. **SANARE**. Vol. .17, n. 2, p. 56-65, 2018.

MANCINI, M.C. Obstáculos diagnósticos e desafios terapêuticos no paciente obeso. **Arquivos Brasileiros de Endocrinologia e Metabolismo**. Vol. 45, n. 6, p. 584-606, 2001.

Ministério da Saúde. **Brasileiros atingem maior índice de obesidade nos últimos anos**. Disponível em: <<http://www.saude.gov.br>>. Acesso em: 19 de agosto 2020.

NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida:** conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. Londrina: Midiograf, 4ª ed., 2006.

Organização Mundial da Saúde (OMS). Disponível em: <<http://scholar.google.com.br/scholar?q=sedentarismo+e+adolesc%C3%A2ncia&hl=ptBR&btnG=Pesquisar&lr=>> Acesso em; 19 ago. 2020.

TANI, G. Esporte, educação e qualidade de vida. In: MOREIRA, W.W.; SIMÕES, R. **Esporte como fator de qualidade de vida.** Piracicaba: UNIMEP, 2002.

TOLEDO, D. S.; MARQUES, E. R. D. Educação física no ensino médio: considerações sobre a motivação. 2002. 42 f. Trabalho de Iniciação Científica (Graduação em Educação Física)–FEFISA, Faculdades Integradas, Santo André, SP, 2002.

VALENTE, F. L. S. **Direito Humano à Alimentação – desafios e conquistas.** São Paulo, Cortez Editora, 1º ed., 2002.

VASCONCELOS, B.V; ANJOS, L.A; VASCONCELOS, M. T. L. Estado nutricional e tempo de tela de escolares da rede pública de ensino fundamental de Niterói, Rio de Janeiro, Brasil. **Cadernos de Saúde Pública.** Vol. 29, n. 4, p. 713-722, 2013.

WEFFORT, V. R. S. et al. **Manual de Orientação: Departamento de Nutrologia.** Rio de Janeiro: SBP, 3ª. ed., 2012.

WHO. World Health Organization. **Obesity: preventing and managing the global epidemic.** Geneva: 2000.

ZANINELLI, D. Saiba como prevenir a obesidade adulta e infantil. Minuto saudável. Disponível em: <<http://www.minutosaudavel.com.br>>. Acesso em: 19 de agosto 2020.