

PREVALÊNCIA DE SOBREPESO EM ESCOLARES DO ENSINO MÉDIO DE UMA ESCOLA DO BAIRRO JÓQUEI CLUBE

Maria Tatiana de Lima Rocha
Rosane de Almeida Andrade

RESUMO

APRESENTAÇÃO: A atuação do profissional de educação física na escola é determinante para promover o interesse do educando no aprendizado dos mais diversos assuntos, dentre eles: saúde, qualidade de vida, hábitos alimentares. Dessa forma este se manterá ativo e impedirá o aparecimento de doenças como a obesidade. **JUSTIFICATIVA:** A obesidade atualmente alcançou índices de epidemia e se torna um problema de saúde pública, pois além dela sozinha ser uma ameaça a qualidade de vida, ela ainda pode desencadear diversas doenças degenerativas. **OBJETIVOS:** Verificar a prevalência de sobrepeso em alunos do ensino médio de uma escola do bairro Jóquei Clube, Fortaleza – CE. **METODOLOGIA:** A pesquisa teve uma abordagem quantitativa, descritiva e transversal e a análise se deu por meio do programa Excel, exibindo os resultados através de gráficos. Para levantamento de dados utilizou-se o teste de IMC e o Protocolo de Guedes, para crianças e adolescentes, 1994. **RESULTADO:** A amostra foi composta por 62 alunos, sendo 34 (55%) do sexo feminino e 28 (45%) do sexo masculino, desses, obtiveram IMC adequado 21 (62%) das meninas e 15 (53%) dos meninos; peso excessivo 0 (%) das meninas e 2 (7%) dos meninos; e um baixo peso corporal 13 (40%) das meninas e 11 (38%) dos meninos, quanto ao Protocolo de Guedes 26 (75%) das meninas e 18 (65%) dos meninos estavam com peso adequado; e 8 (19%) das meninas e 10 (25%) dos meninos apresentaram excesso de peso. **CONCLUSÃO:** A maioria dos jovens participantes obtiveram Índice de Massa Corpórea e Guedes normais e um número elevado de jovens tenderam para o baixo peso.

Palavras chave: Educação Física; Ensino Médio; Sobrepeso

1 - INTRODUÇÃO

Historicamente, a prática da educação física sofreu pré-conceitos e baixo status desde a sua criação, e durante muito tempo foi negligenciada por não haver mecanismos que a dessem seriedade. No entanto, a partir da década de 1980, com o crescimento de pesquisas acadêmicas, começou-se o processo de desenvolvimento pedagógico e profissional da área.

Com a aprovação da LDB (9394/1996) e com a elaboração dos PCNs (1997) a educação física se define como um componente curricular da educação, passando a ser vista e respeitada como uma disciplina e não meramente como uma atividade sem conteúdo e fundamentação. Palafox et al (1998 *apud* LORENZ; TIBEAU, 2002) comenta que ter a prática negligenciando a teoria é sustentar conscientemente um sistema conservador. Sistema esse que muitas vezes impõe um modelo arbitrário de educação, que não considera a necessidade dos educandos e o ambiente em que estão inseridos.

Dessa forma, a atuação dos profissionais de educação física deve se basear, de acordo com Barbosa (2004, p. 21), na busca de uma educação física que “forme cidadãos críticos, autônomos e conscientes de seus atos”, portanto a educação física deve abordar mais que o movimento corporal, e sim, o movimento social, político e cultural dos jovens.

Entretanto, a educação física aplicada ao ensino médio possui característica tecnicista, que pode ser justificada pelo pouco tempo destinado a disciplina na escola e pela complexidade do processo de memorização de informações para o vestibular que muitas vezes justifica a dispensa do aluno das aulas.

Esse afastamento impede o educando de ter experiências em atividades de qualidade, que proporcionem bem estar físico, emocional e social, bem como o aparecimento de diversas doenças, dentre elas a obesidade.

2 - JUSTIFICATIVA

A obesidade atualmente alcançou índices de epidemia e se torna um problema de saúde pública, pois além dela sozinha ser uma ameaça a qualidade de vida, ela ainda pode desencadear diversas doenças degenerativas. Por esse motivo autores como Ramos, Vianna, McArdle, Kath, Heyward se atentaram para a importância de pesquisar sobre o assunto, definindo termos como sobrepeso e obesidade, diferenciando os diversos tipos e formas de seu aparecimento, apresentando suas principais conseqüências.

O interesse pelo estudo nasceu da observação da constante exploração do tema obesidade nos meios acadêmicos e de comunicação. Assim, através deste, busca-se averiguar se há a prevalência de sobrepeso em alunos do ensino médio, objetiva reconhecer o papel da atividade física e do profissional de educação física no processo de esclarecimento da necessidade do respeito com o próprio corpo e estudar fatores determinantes da atividade física na obesidade.

Para responder a questão básica do estudo os testes selecionados foram o Índice de Massa Corpórea – IMC, que relaciona de forma proporcional peso e altura, e o Protocolo de Guedes para crianças e adolescentes, para identificar níveis de gordura.

Assim, busca-se através desse trabalho a construção de saberes e competências adequadas ao enfrentamento do sobrepeso e obesidade no universo escolar, onde apesar de saber-se que a atuação do profissional de educação física não pode impedir o aparecimento de doenças como a obesidade, pode ao menos preparar o educando para enfrentar o problema, direcionando a atividade para obterem conhecimentos sobre o assunto, bem como mobilizar a comunidade escolar sobre a importância da atividade física, fazendo-os perceber que a má nutrição é um problema de saúde e não só um problema estético.

3 - ANÁLISE TEÓRICA

A obesidade atualmente vem chegando aos níveis de epidemia, se tornando um dos mais graves problemas de saúde pública, visto que, sua ocorrência vem crescendo acentuadamente inclusive nos países em desenvolvimento. Segundo Heyward (2004, p. 26) “a prevalência de obesidade aumenta progressivamente com o grau de desenvolvimento dos países”. Em países pouco desenvolvidos ainda compete com a desnutrição, pois à medida que se consegue erradicar a miséria entre as camadas mais pobres da população, a obesidade desponta como um problema mais frequente e até mais grave.

No mundo atual a mais de um bilhão de adultos com excesso de peso e a Organização Nações Unidas ONU (2006) estima que até 2020 dois terços da carga de doenças globais serão atribuídas a doenças crônicas associadas à obesidade

No último encontro da ONU (2006) em Genebra, foi redefinido o conceito de má nutrição, incluindo a obesidade nesse grupo junto d'aqueles que passam fome. Os especialistas presentes definiram má nutrição como sendo uma condição fisiológica atípica causada por excessos, deficiências ou desequilíbrios na ingestão de calorias, proteínas ou outros nutrientes.

A esse respeito é importante assinalar que enquanto de um lado há pessoas obesas com dificuldade de perder peso, do outro a fome leva o governo a criar programas como o

Fome Zero. Dessa forma a complexidade do problema aumenta, pois as medidas direcionadas a saúde pública tem que dar atenção tanto para a desnutrição quanto para a obesidade.

No Brasil, a obesidade infantil aumentou cinco vezes mais nos últimos 20 anos Carmo (2001, *apud*. VIANNA, 2003), já atinge cerca de 10% das crianças brasileiras e estima-se que até 2025 o Brasil será o quinto país do mundo a apresentar o maior índice de obesidade. Pode-se dizer então que se está em um momento de transição nutricional, justificada pelas modificações dos hábitos e estilos de vida proporcionados pelo ambiente da sociedade moderna, que tem papel desencorajador para a prática de atividade física.

3.1. DEFINIÇÃO

A obesidade é definida como excesso de gordura corporal relacionada à massa magra, e o sobrepeso como uma proporção relativa de peso maior que a desejável para a altura. (OLIVEIRA et al, 2003).

McArdle; Katch F. e Katch V. (2003, p. 844), dizem que “o termo peso excessivo pretende descrever uma condição de gordura excessiva [...] e obesidade refere-se ao indivíduo nos extremos do peso excessivo”.

O excesso de peso refere-se à pessoa que possuem peso corporal superior a média da população, isso porem não significa necessariamente o excesso de gordura, caracterizado por homens que possuem no mínimo 20% e mulheres com, no mínimo, 30% ou mais de gordura corporal (RAMOS, 2002. p. 93).

Segundo Fisberg (1995 *apud* VIANNA, 2003), entre todas as alterações do corpo humano, a obesidade é uma das situações mais complexas e de difícil entendimento, pois pode ter início em qualquer época da vida, pode ser causada por problemas físicos e psicológicos, pode desencadear uma série de fatores conjuntos, que juntos definem a complexidade da doença.

Ramos (2002) diz, que diversos fatores estão associados à obesidade, dentre eles: a genética, a superalimentação, a inatividade, fatores endócrinos e fatores psicológicos.

4 - PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

Partindo da importância da escolha correta dos mecanismos para coleta de dados e da necessidade de uma elaboração textual fundamentada, o presente estudo utilizou-se de pesquisa quantitativa, buscando enumerar e quantificar a coleta e análise dos dados, de forma a evitar qualquer distorção a cerca dos resultados da pesquisa. (SALOMON, 2001). Utilizou-se da pesquisa descritiva, correlacionando, analisando, descrevendo e registrando (MATOS, ROSSETTO, BLECHECK, 2002) os dados obtidos através de um corte transversal para seleção e interpretação lógica dos resultados (SALOMON, 2001).

Com a finalidade de obter dados que permitissem mensurar a ocorrência do sobrepeso e quantificar os níveis de gordura do organismo, de maneira objetiva e rápida, com o menor risco de erros, foi usado o teste de Índice de Massa Corpórea – IMC (em Inglês, Body Mass Index – BMI) e o Protocolo de Guedes, para crianças e adolescentes.

Para avaliação dos resultados foi usada a classificação: índices normais, mulheres entre 20 e 22, e homens entre 22 e 24; leve excesso de peso, mulheres entre 22 e 25, e homens entre 24 e 26; excesso de peso médio, mulheres entre 25 e 27, e homens entre 24 e 27; forte excesso de peso, mulheres entre 27 e 30, e homens entre 27 e 30; e mulheres e homens com 30 ou mais estão no nível obesidade. (WEINECK, 2003)

Levando em conta que o IMC não considera a distribuição da gordura corporal, e que isso poderia originar conclusões equivocadas relacionadas à interpretação incorreta de gordura excessiva em indivíduos magros com massa muscular excessiva, resolveu-se

aplicar também o Protocolo de Guedes, teste que busca estimar a gordura corporal e sua distribuição. (MCARDLE; KATCH F. E KATCH V., 2003)

Para se chegar a um resultado, o Protocolo de Guedes utiliza a mensuração, por meio de um compasso, das pregas cutâneas do tríceps – ponto médio da região lateral do braço, entre o processo acromial da escápula e o processo do olecrano da ulna – e da subescapular – logo abaixo do ângulo inferior da escápula (HEYWARD, 2004). Assim, buscou-se determinar a gordura na composição corporal, relacionando com os índices de excesso/ou não de peso.

Inicialmente foi feita a leitura do termo de consentimento, onde todos que participaram concordaram com a aplicação dos testes. Depois foi aferida a altura por meio de fita métrica de marca Polar com precisão em milímetros chegando a 1,5m e o peso através da balança de marca Plena, estilo Wind MEA – 07710, para poder verificar o IMC. Posteriormente foi medido, através de adipômetro marca Cescorf, estilo clínico com precisão de 0 a 80 mm, as dobras cutâneas do tríceps e da subescapular a fim de aplicar os dados ao Protocolo de Guedes, para crianças e adolescentes.

5 - RESULTADOS E DISCURSÕES

O presente estudo aconteceu em uma Escola de Ensino Fundamental e Médio localizada no Bairro Jóquei Clube na cidade de Fortaleza. A seleção da escola partiu da busca de uma instituição que não tivesse prática regular e sistematizada de educação física, assim, mesmo esta contendo horários definidos para a disciplina, a mesma não possui um planejamento prévio, acontecendo a partir do improviso e resumindo-se a testes superficiais (corrida, abdominal, flexão) e sem caráter científico ou a jogos como xadrez e damas.

A escolha dos participantes se deu de forma aleatória, sendo necessário apenas estar regularmente matriculado na escola, cursar uma das séries do ensino médio e estar entre 15 e 18 anos.

Foram avaliadas 62 pessoas, sendo 34 (55%) do sexo feminino e 28 (45%) do sexo masculino. Desses, obtiveram IMC adequado 21 (62%) das meninas e 15 (53%) dos meninos; peso excessivo 0 (%) das meninas e 2 (7%) dos meninos; e um baixo peso corporal 13 (40%) das meninas e 11 (38%) dos meninos, que pode ser melhor visto no gráfico abaixo:

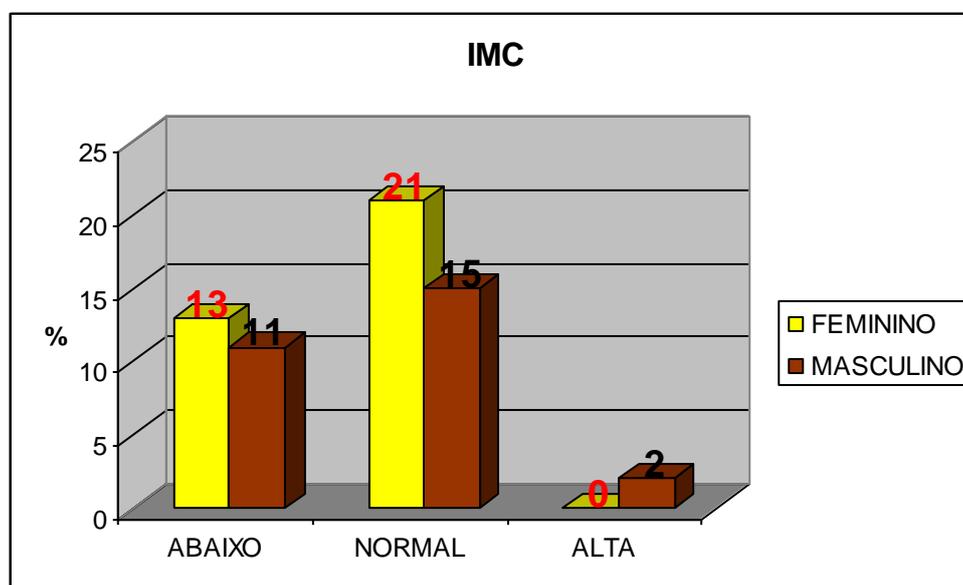


Gráfico I – Resultados obtidos do IMC

Para análise do percentual de gordura, os dados após terem sido aplicados no Protocolo de Guedes, para crianças e adolescentes (1994, *apud* FERNANDES, 1999. p. 43), foram comparados com a Tabela de Normalidade para o Percentual de Gordura de 7 a 17 anos de Durenberg, P., Pieters, J. J. L. e Hantuast, J. G. L (*apud* FERNANDES, 1999. p. 71), onde para se ter maior simplificação a tabela foi resumida de forma que os termos excessivamente baixa, baixa e adequada passaram a ser adequada e os moderadamente alta, alta e excessivamente alta, passaram a ser excessivas.

Assim os resultados obtidos foram: 26 (75%) das meninas e 18 (65%) dos meninos estavam com peso adequado; e 8 (19%) das meninas e 10 (25%) dos meninos apresentaram excesso de peso. Pode-se ver no gráfico abaixo:

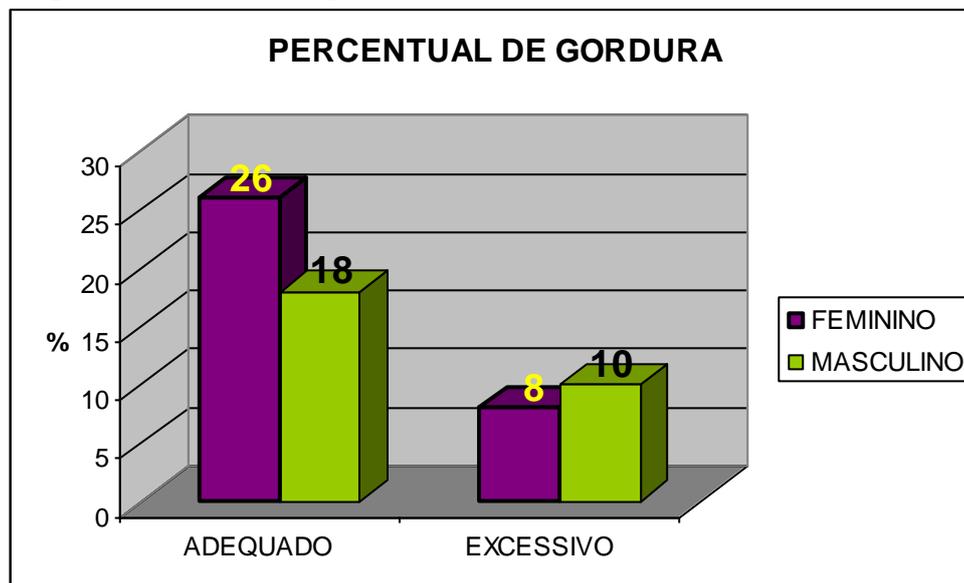


Gráfico II – Resultados obtidos através do Protocolo de Guedes

Baseado nos dados expostos pôde-se ver que: as meninas não apresentaram peso excessivo e os meninos, mesmo em índices baixos, apresentaram níveis de sobrepeso; que apesar de não haver uma prática regular de atividade física, os alunos apresentaram número relevante de normalidade de peso para ambos os gêneros; e obteve-se uma elevada e preocupante quantidade de baixo peso e gordura para os dois sexos.

Partindo dos resultados obtidos temos o questionamento: por qual motivo esses jovens possuem esse baixo peso corporal?

As respostas podem ser várias, dentre elas:

- Problema social: visto que a escola se localiza em um bairro suburbano da cidade de Fortaleza, que possui diversos problemas sociais como atendimento de saúde insuficiente e inadequada para a grande massa populacional, falta de esgoto, educação escolar desestruturada, subempregos que não sustentam um padrão digno para se viver. Dessa forma essas pessoas se tornam subnutridas, ignorantes e sem perspectivas de melhoria de vida.
- Preocupação com padrão estético: nós vivemos dentro de uma tradição cultural que repreendi nosso corpo através de preconceitos, normas sociais, que o afeta pela profissão, religião, grupo familiar e classe social (BRUHNS (org), 1989).

A mídia é um/ou o maior disseminador desse padrão estético, que internaliza a ditadura do corpo, nos fazendo desejá-la e persegui-la mesmo colocando em risco nossa saúde.

- Transtornos alimentares: de acordo com o Documento do Consenso Latino Americano de Obesidade – DCLAO (2000), transtornos alimentares são “enfermidades psiquiátricas caracterizadas por alterações graves do comportamento alimentar”, podendo se apresentar principalmente como Anorexia Nervosa (AN), Bulimia Nervosa (BN) e ainda Transtorno da Compulsão Alimentar (TCA).
 - Anorexia nervosa: Doença que atinge tipicamente mulheres jovens e se apresenta como uma recusa de ingestão de alimentos (DCLAO, 2000). McArdle; Katch F. e Katch V. (2003) define como “um estado físico e mental doentio, caracterizado por uma obsessão incapacitante com o tamanho corporal”.

Normamente as pessoas que possuem AN têm um grande medo de engordar, são oprimidos por idéias sobrevaloradas sobre seus corpos, considerando-se sempre obesos apesar de geralmente se encontrarem macilentos. (DCLAO, 2000)

- Bulimia nervosa: A principal característica da BN é a compulsão alimentar, onde segundo Gerald Russel (*apud* DCLAO, 2000) se apresenta na forma de três aspectos básicos: um impulso forte e intratável para comer demais; medo de se sentir empanzinado com os alimentos expresso através de vômitos, abusos de agentes purgativos ou ambos; e medo mórbido de ficar gordo.
- Transtorno do binge ou transtorno da compulsão alimentar: O TCA apresenta uma particularidade especial por estar entre a bulimia nervosa e a obesidade. É um transtorno também chamado de binge eating, em português farra ou orgia alimentar, caracterizando-se pela ingestão alimentar em breve período de tempo sem após ter atitudes purgativas (DCLAO, 2000).

Os episódios de compulsão alimentar estão associados: a comer mais rápido que o usual; comer até se sentir desconfortável, cheio; comer sem sentir fome; procurar comer desacompanhado para que os outros não vejam a quantidade que está comendo; sentir-se decepcionado, deprimido, ou culpado após ingestão (MCARDLE; KATCH F. E KATCH V., 2003).

6. CONSIDERAÇÕES FINAIS

De acordo com os resultados alcançados, vê-se que a maioria dos jovens que participaram da pesquisa obtiveram índice de massa corpórea – IMC e somatório das dobras cutâneas normais, bem como uma pequena quantidade apresentou excesso de peso. Viu-se ainda que para ambos os sexos a tendência é semelhante para a adiposidade.

Percebeu-se que não houve uma relação direta da atividade física na escola com a obesidade, esta última dependendo muito mais de fatores ambientais, culturais, nutricionais, familiares, comportamentais, e etc.

Finalmente viu-se que, diferentemente do que se pensava inicialmente, os resultados tenderam para uma diminuição do peso e da gordura corporal, de maneira que a intervenção do profissional de educação física deve estar direcionada a informar e estimular os educandos a conhecerem assuntos como: transtornos alimentares, subnutrição, saúde, qualidade de vida.

Dessa forma, percebeu-se a necessidade de um complemento das informações através da aplicação dos mesmos testes com jovens do ensino médio da rede particular, para assim, poder comparar os resultados, bem como a aplicação de teste que possam identificar níveis de qualidade de vida do público alvo.

7 – REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- BARBOSA, Cláudio L. de Avarenga. **Educação Física Escolar: da alienação a libertação**. 4º ed., Petrópolis, Rio de Janeiro: Vozes, 2004.
- BRUNS, Heloísa (org). **Conversando Sobre o Corpo**. 3ª ed. Campinas, SP: Papyrus, 1989.
- Documento do Consenso Latino Americano em Obesidade – DCLAO. **Arquivo Brasileiro de Endocrinologia e Metabologia**, São Paulo, 2000. [http:// www. obeso.org/concenso.pdf](http://www.obeso.org/concenso.pdf) [acesso em 7 de abr de 2009]
- FERNANDES, José. **A prática da avaliação física: testes, medidas, avaliação física em escolares, atletas e academias de ginástica**. Rio de Janeiro: Shape, 1999.
- HEYWARD, Vivian H. Atividade Física, saúde e doenças crônicas. In: **Avaliação Física e Prescrição de Exercícios**. Trad.: Márcia Dornelles. 4ª ed. Porto Alegre: Artmed, 2004.
- _____. Planejamento de Programas de Controle de Peso. In: **Avaliação Física e Prescrição de Exercícios**. Trad.: Márcia Dornelles. 4ª ed. Porto Alegre: Artmed, 2004.
- _____. Avaliação da Composição Corporal. In: **Avaliação Física e Prescrição de Exercícios**. Trad.: Márcia Dornelles. 4ª ed. Porto Alegre: Artmed, 2004.
- LORENZ, Camila F; TIBEAU, Cyntia. Educação Física no ensino médio: estudo exploratório sobre os conteúdos teóricos. **Universidade Estadual de Campinas**. Nov de 2002. [http:// www. efdeesportes.com/](http://www.efdeesportes.com/) [acesso em 8 de abr de 2009]
- MCARDLE, W.; KATCH, F. e KATCH, V. L. Peso Excessivo, Obesidade e Controle Ponderal. In: **Fisiologia do Exercício – Energia, Nutrição e Desempenho Humano**. Trad.: Giuseppe Taranto. 5ª ed. Rio de Janeiro: Guanabara, 2003.
- OLIVEIRA, Ana Mayra et al. Sobrepeso e Obesidade Infantil: Influencia de Fatores Biológicos e Ambientais em Feira de Santana – BA. **Arquivo Brasileiro de Endocrinologia Metabólica de Feira de Santana, BA**, v.47, n.2. Abr de 2003. [http:// www. scielo.br/](http://www.scielo.br/) [acesso em 20 de abr de 2009]
- Organização das Nações Unidas – ONU. **Os obesos sofrem de má nutrição, dizem especialistas convocados pela ONU**, Centro de Notícias da ONU. 2006. [http:// www. un.org/](http://www.un.org/) [acesso em 31 de mar de 2009]
- MATTOS, Mauro Gomes; ROSSETTO, Adriano José e BLECHER, Shelly. **Teoria e Prática da Metodologia da Pesquisa em Educação Física: construindo sua monografia, artigo e projeto de ação**. São Paulo: Phorte, 2004.
- RAMOS, Alexandre Trindade. Obesidade e Atividade Física. In: **Atividade Física – Diabéticos, Gestantes, Terceira Idade, Crianças e Obesos**. 3ª ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2002.
- SALOMON, Delcio Vieira. **Como Fazer uma Monografia**. 10ª ed. São Paulo: Martins Fontes, 2001.
- VIANNA, Ana Paula Splenger. **Análise da Multimídia como ferramenta Auxiliar ao Processo Cognitivo Promovido Através da Educação Nutricional em Obesos**. 2003. 118f. Dissertação (Mestrado em Engenharia de Produção) – Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2003. [http:// www. metodistademinas. edu. br/](http://www.metodistademinas.edu.br/) [acesso em 20 de abr de 2009]
- WEINECK, Jürgen. Excesso de Peso – Um problema da nossa sociedade sedentária e consumista. In: **Atividade Física e esportes: Para que?** Trad.: Daniela Coelho, Fabiano Amorim e Mauro Helena Chagas. Barueri, São Paulo: Manoele, 2003.