

**PREVALÊNCIA DE SOBREPESO E DE OBESIDADE EM ESCOLARES DO
ENSINO FUNDAMENTAL I DA ESCOLA ESTADUAL ANTONIA DE FARIAS
RANGEL**

Flávio Petrônio Cabral de Castro
Docente da Escola Estadual Antonia Rangel de Farias

INTRODUÇÃO

No princípio, o ser humano se movimentava constantemente na luta pela sobrevivência: caçando, pescando, buscando alimentos ofertados pela natureza e se defendendo da fúria dos animais, vivia praticamente isolado e tinha uma vida muito ativa. Com o passar do tempo ele passou a viver em comunidade e começou a depender do seu semelhante para realizar algumas de suas atividades básicas para sua existência, com o avanço das ciências começaram a surgir inventos que proporcionavam ao homem conforto, prazer, ganho de tempo e praticidade na execução de suas atividades diárias. Esse avanço tecnológico contribuiu para que o homem moderno se torna-se homem sedentário que se exercita pouco ao longo do dia.

Esse novo jeito de viver trouxe conseqüências desastrosas para saúde do ser humano, aumentando, consideravelmente, a cada ano o número de indivíduos sedentários, pessoas que não praticam atividades físicas por falta de tempo ou por que não gosta ou por qualquer motivo estão contribuindo para o surgimento de algumas doenças, que dentre elas destacamos a obesidade. Segundo relatório “ Estatísticas Mundiais da Saúde 2012 ” divulgado pela Organização Mundial de Saúde (OMS), afirma que a obesidade é a causa da morte de 2,8 milhões de pessoas por ano e que atualmente 12% da população mundial é considerada obesa e de acordo com a Dra Maria Edna responsável pelo site da ABESO , a obesidade é uma doença cada vez mais comum e a sua prevalência está atingindo proporções epidêmicas não só no Brasil mais em todo mundo(ABESO, 2012).

A OMS define sobrepeso e obesidade como sendo o excesso de gordura corporal acumulada no tecido adiposo, com implicações para saúde, mas para

Viuniski obesidade é um desequilíbrio entre uma maior ingestão calórica em relação ao gasto calórico, contribuindo para o aumento do peso corporal (VIUNISKI,2000).

O relatório divulgado pela Abeso alerta a população Brasileira, sobre o aumento das doenças ligadas à obesidade: Diabetes, Hipertensão Arterial, Doenças Cardio Vasculares e Acidente Vascular Cerebral, essas doenças representam 2/3 das mortes no mundo, por isso a preocupação e o interesse em combater e prevenir a obesidade na infância e na adolescência, para que esse não prevaleça na vida adulta e leve o indivíduo a óbito (ABESO,2012).

De acordo com Oliveira, estudioso no assunto da obesidade na infância e na adolescência, as causas exógenas, causas provenientes de ações externas do indivíduo, tem uma forte relação com hábitos comportamentais, devido a elevada ingestão de alimentos e devido a presença do sedentarismo, essas causas são responsáveis pela maior parte dos casos de obesidade. Pois, por um lado o indivíduo faz uma ingestão excessiva de alimentos e por outro um baixo dispêndio energético, podendo ser esse o principal fato causador da obesidade (OLIVEIRA, 2003).

Marcio Atalla profissional de Educação Física costuma enumerar algumas dicas, sobre padrão alimentar e sobre atividades físicas, nos seus programas de treinamentos para quem quer ter uma vida com mais saúde ele afirma no livro medida certa que está cientificamente comprovado que a atividade física regular , colocada como carro-chefe, e uma alimentação inteligente, proporcionada pela diminuição de gordura, sal e açúcar, com o aumento da ingestão de fibra e de água e comendo de forma fracionada para manter o metabolismo acelerado, conseguem controlar os fatores de riscos de uma série de doenças crônicas adquiridas (Medida certa, 2012).

Percebemos a importância de um trabalho que seja realizado em conjunto entre as entidades governamentais da saúde, instituições de ensino público e privado, a mídia e a família na tentativa de alertar e conscientizar a população sobre essa epidemia, com a finalidade de combater-la e prevenir-la a níveis satisfatórios. Assim, surgiu o nosso interesse em investigar como se encontra a escala nutricional dos 112 alunos que estudam no ensino fundamental I da escola estadual Antonia Rangel de Farias, para fazermos em seguida um trabalho de conscientização com a comunidade escolar.

OBJETIVO GERAL

Diagnosticar o percentual de alunos do primeiro ao quinto ano que estão acima do peso e conscientizá-los da importância da prática de hábitos saudáveis realizados no dia a dia.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Calcular e registrar o Índice de Massa Corporal (IMC) dos alunos separados por idade e por série.

Conscientizar os alunos para a importância de hábitos saudáveis praticados no dia a dia.

METODOLOGIA

Todos os dados da pesquisa foram coletados no segundo semestre do ano de 2012, no turno da manhã e da tarde no horário estabelecido para as aulas de Educação Física, na Escola Estadual Antonia Rangel de Farias localizada no bairro da Torre, no município de João Pessoa – Paraíba, os dados foram obtidos através do IMC realizado em 112 crianças e adolescentes, sendo 64 meninos e 48 meninas, compreendidas na faixa etária entre 05 e 15 anos de idade, para isso utilizamos uma balança antropométrica mecânica para 150 kg, oportunidade, onde foi utilizado o procedimento referenciado em Rodrigues (1998), o qual afirma que o avaliador ao verificar a altura deve orientar o avaliado para ficar em pé e descalço, sobre uma plataforma horizontal, com os pés juntos e voltados para frente, ombros relaxados e antropômetro perpendicular a plataforma em contato com o vértex do avaliado, e para verificar a medida de massa corporal o avaliado deve manter uma postura semelhante a aferição anterior e estar com menos roupa possível.

Esse procedimento foi feito por um profissional de Educação Física com os alunos no laboratório de ciências, onde o profissional registrou os dados em uma planilha que tinha como objetivo registrar o nome dos avaliados, data de nascimento, peso e altura, para a obtenção do IMC, tendo como referencial a tabela de IMC por idade segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS) disposta na caderneta da criança e do adolescente disponibilizada pelo Ministério da Saúde.

Para o trabalho de conscientização dos alunos sobre a prática de hábitos saudáveis que evidenciassem uma alimentação adequada e atividades físicas praticadas regularmente foi estabelecida uma parceria entre o profissional de Educação Física e as professoras de sala de aula que juntos desenvolveram um trabalho com os alunos, dentro e fora da sala de aula, realizando atividades de : leitura, pintura, recortes de imagens e de desenhos pintados pelos alunos, colagens, confecção de cartazes e peças teatrais que dessem ênfase a essas duas práticas. Em seguida mostramos aos alunos a pirâmide alimentar adotada pelo Departamento de Agricultura dos Estados Unidos (USDA) por conter o consumo ideal para cada categoria de alimento por dia, trabalhamos cada andar da pirâmide com uma turma, em seguida realizamos uma feira de alimentos, no auditório, com direito a degustação e preparo de alimentos saudáveis e finalizamos o trabalho com uma palestra realizada por Cintia Piquet atleta da seleção Brasileira de Handebol de Areia (Beach Handball) campeã mundial, onde ela falou de sua rotina de treinamentos e da importância da prática de hábitos saudáveis para manutenção da saúde e da forma física.

RESULTADOS

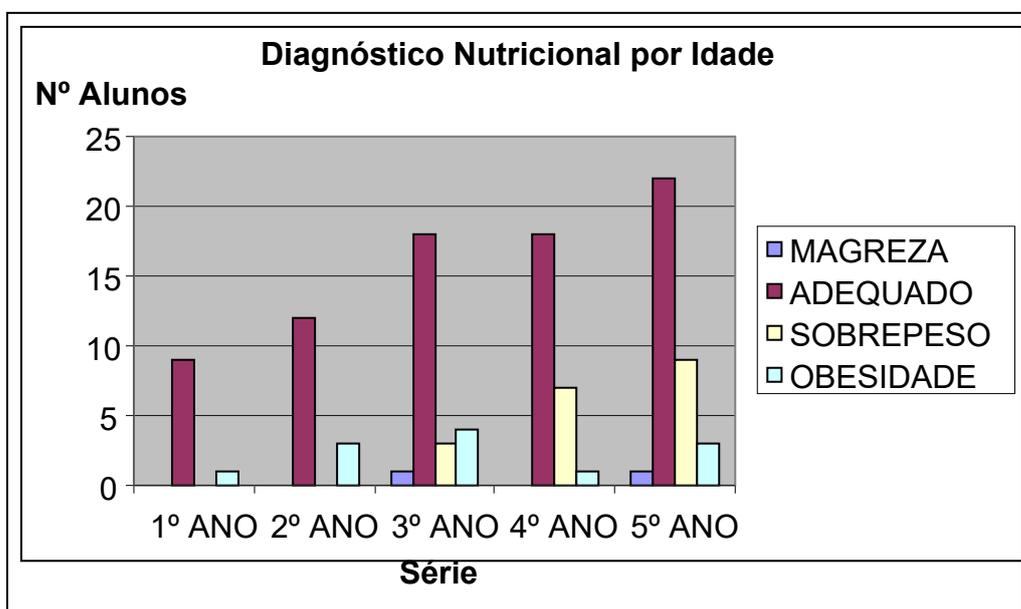
Pesquisamos 112 crianças e adolescentes, sendo 57.14% do sexo masculino e 42.86% do sexo feminino. Constatou-se que 37.44% desses alunos estão acima do peso considerado adequado para sua faixa etária de acordo com o gráfico utilizado pela OMS, desse percentual 11.61% estão enquadrados como obesos, o que nos deixa abaixo da pesquisa divulgada pela ABESO, em 2012, para a cidade de João Pessoa que é de 14.2%, porém não devemos comemorar esse resultado e sim trabalharmos com mais empenho e dedicação para reduzirmos a cada ano esses números.

Observamos que o maior percentual de crianças e adolescentes do sexo masculino que estão com excesso de peso e obesidade se encontram na faixa etária de 9 a 11 anos e os do sexo feminino entre 8 e 11 anos, estes dados demonstram que devemos ficar atentos e que devemos reforçar o trabalho de conscientização para os escolares de ambos os sexos nessa faixa etária.

Verificou-se, ainda, que a maior parte dos escolares que se encontram acima do peso ou obesos cursam o 4º ou 5º ano.

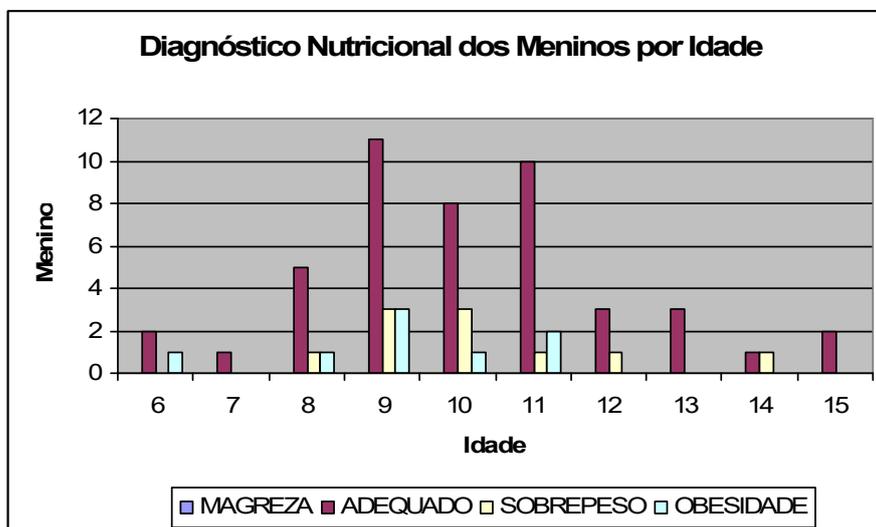
DISCUSSÕES

A seguir será demonstrado quatro gráficos para uma melhor compreensão e visualização dos resultados alcançados com a pesquisa, lembramos que a amostra foi constituída por 112 alunos, sendo 48 do sexo feminino e 64 do masculino, com uma faixa etária que varia dos 5 aos 17 anos de idade. O primeiro gráfico demonstra a relação alunos distribuídos por série com o grau nutricional encontrado, observamos que a obesidade está presente em todas as séries e que o excesso de peso está presente a partir do 3º ano.



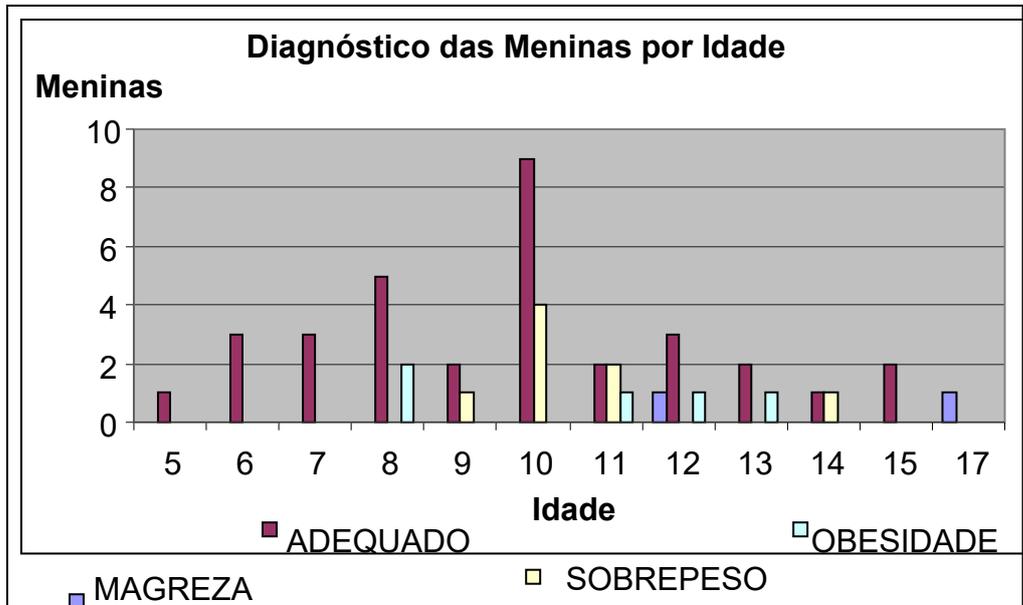
1.

No segundo gráfico é apresentada a relação dos meninos por idade e fica evidente que a concentração do sobrepeso e da obesidade está concentrada na faixa etária que vai dos 8 aos 11 anos.



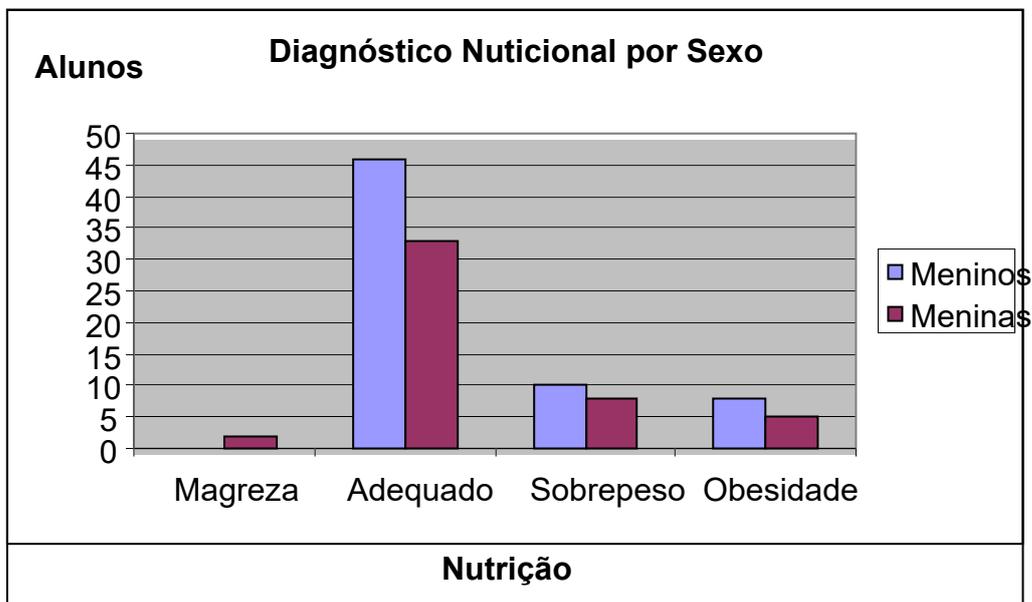
2.

O terceiro gráfico apresenta a relação nutricional das meninas por idade e quando fazemos a análise percebemos que a concentração do sobrepeso e da obesidade está presente nos escolares da faixa etária que vai dos 9 aos 11 anos de idade.



3.

Por sua vez o quarto gráfico estabelece a relação nutricional por sexo e percebemos que os meninos estão em uma pequena proporção mais pesados do que as meninas.



4.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Verificou-se através deste estudo que o sobrepeso e a obesidade na infância e na adolescência prevalece entre os escolares do ensino fundamental I da escola Estadual Antonia Rangel de Farias, em proporção menor do que os dados divulgados pela ABESO em 2012, referentes ao Brasil e as capitais Brasileiras e especificamente a cidade de João Pessoa, município na qual a instituição está localizada, porém devemos ficar vigilantes para combater, prevenir e conscientizar cada vez mais os alunos da prática constante e regular dos hábitos de uma vida saudável e duradoura.

REFERÊNCIAS

CADERNETA DE SAÚDE DA CRIANÇA – Menina, Ministério da Saúde, Passaporte da cidadania, 7ª edição, Brasília.2011

CADERNETA DE SAÚDE DA CRIANÇA – Menino, Ministério da Saúde, Passaporte da cidadania, 7ª edição, Brasília.2011

EDNA, Maria. Doenças Desencadeadas ou Agravadas pela Obesidade Em: <[http://WWW.abeso.org.br/pdf/Artigo – Obesidade e Doenças associadas maio 2011.pdf](http://WWW.abeso.org.br/pdf/Artigo%20-%20Obesidade%20e%20Doen%C3%A7as%20associadas%20maio%202011.pdf)>. acesso em; 28 de outubro 2012.)

OBESIDADE, Riscos e doenças causadas pela obesidade. **REVISTA VIVER MENTE E CÉREBRO**, São Paulo: edição 152, p.42, setembro/2005.

OBESIDADE, Ministério da Saúde Em: <http://portal.saude.gov.br/portal/saude/visualizar_texto.cfm?idtxt=34235&janela=1>.Acesso em: 28 outubro 2012.)

OLIVEIRA, C. L.: Fisberg, m. **OBESIDADE NA INFÂNCIA E NA ADOLÊSCENCIA**: uma verdadeira epidemia. Arquivo Brasileiro de Endocrinologia e Metabolismo. V. 47, n. 2, p. 107-108,2003.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE – OMS. Physical status: The Use and interpretation of anthropometry: report of a WHO Technical Report Series n. 854. Genebra, 1995.

RODRIGUES, Carlos Eduardo Consenza. **MUSCULAÇÃO NA ACADEMIA**. Rio de Janeiro- Sprint. 3ª edição – 1998.

VIUNISKI, N.**OBESIDADE INFALTIL** um guia prático. Porto Alegre: Editora EPUB, 2000.