

Beatriz de Sousa Goulart Vieira¹, Sabrinna Oliveira Arrais¹,
Sabryna da Silva Cruz¹, Mayra Pereira Santos²

¹Discentes do Curso Técnico em Biotecnologia Integrado ao Ensino Médio – IFTO Campus Araguaína, e-mails: beatrizgoulartt@gmail.com, sabrinnaoliveira140@gmail.com, sabrynascruz27@gmail.com; ²Docente do Curso Técnico em Biotecnologia Integrado ao Ensino Médio – IFTO Campus Araguaína, e-mail: mayra.santos@ifto.edu.br.

Resumo: A obesidade tem relação direta com atividade física, pois um dos seus principais precursores é o sedentarismo. Este trabalho teve como objetivo entender essa relação e explicar a importância de praticar atividades/exercícios físicos como forma de prevenção da obesidade principalmente na adolescência. Foram realizadas entrevistas com três adolescentes de mesma faixa etária que possuíam o perfil físico distinto, além de pesquisas em sites e artigos científicos para que essa importância fosse compreendida. Como resultado das entrevistas, observou-se que aqueles que possuíam uma alimentação adequada e praticavam atividades físicas possuíam o corpo dentro dos padrões. Partido disso foi possível concluir que a alimentação saudável em conjunto com a prática de atividades/exercícios físicos são indispensáveis quando se diz respeito à prevenção e tratamento da obesidade.

Palavras-chave: Obesidade, prevenção, adolescência, atividade física.

1 INTRODUÇÃO

No período da adolescência, os adolescentes tendem a ter inúmeras transformações decorrentes das experiências vividas nos grupos a quais estão inseridos. Alguns hábitos são criados nesta fase, à má-alimentação e o uso diário de jogos eletrônicos, contribuem para surgimento de doenças na fase adulta como a obesidade.

A obesidade tem uma grande relação com a prática de atividade física pois grande parte dos indivíduos obesos apresentam um estilo de vida tipicamente sedentário. Esse estilo de vida se torna cada vez mais comum conforme o avanço da tecnologia, atingindo principalmente a população jovem, que está cada vez mais envolvida com esse meio tecnológico. No período da adolescência, além das transformações fisiológicas, o indivíduo sofre importantes mudanças psicossociais, o que contribui para a vulnerabilidade característica desse grupo populacional. Os adolescentes podem ser considerados um grupo de risco nutricional, devido à inadequação de sua dieta decorrente do aumento das necessidades energéticas e de nutrientes para atender à demanda do crescimento.

A preocupação com o gasto calórico é bastante discutida na área da saúde, em que a inatividade física e a alimentação inadequada podem resultar em aumento de peso corporal e, conseqüentemente, na tão temida obesidade e doenças relacionadas. A atividade física é necessária para obter gasto calórico adequado para manter o corpo em padrões saudáveis. (AMATUZZI, M et al., 2004).

Sendo uma doença universal e de prevalência crescente, a obesidade acarreta um risco aumentado de inúmeras de doenças, como a hipertensão arterial, diabetes tipo 2, dislipidemias, doenças hepáticas e biliares, problemas ortopédicos, problemas oncológicos, problemas psicossociais. Com base nisso o objetivo deste trabalho foi explicar a importância da prática de atividade física no combate à obesidade, fundamentando-se em uma revisão crítica sobre o assunto.

2 REFERENCIAL TEÓRICO/ESTADO DA ARTE

Atividade física é qualquer movimento exercido pelo corpo que resulta em gasto de energia acima daquele considerado padrão quando o corpo está em repouso. As atividades físicas são importantes para evitar que a pessoa seja sedentária, influenciando na obtenção de uma boa qualidade de vida e saúde. Manter um nível adequado de movimentação corporal ajuda principalmente a evitar prováveis problemas cardíacos e derrame cerebral.

A prática de atividade física pela população em geral é importante porque o envelhecimento caracteriza-se pelo declínio progressivo das reservas funcionais de vários sistemas de órgãos, supostamente atenuado pelo exercício físico praticado regularmente. (TESSARI, 2000, apud, BARBANTI, V. et al., 2002. p. 82-83.)

A prática de atividade física tem relação direta com a obesidade, pois um dos principais fatores que resultam nessa doença é o sedentarismo. O sedentarismo, sendo um dos principais causadores da obesidade, pode ser definido como a prática de apenas atividades físicas leves e ausência de exercícios físicos, não obtendo o gasto calórico de acordo com a ingestão calórica. Para muitos, não há diferença entre atividade física e exercício físico, porém exercício físico é definido como uma atividade física organizada, planejada, estruturada e repetida que tem o objetivo de melhorar ou manter um ou mais componentes da aptidão física.

Uma das justificativas para o aumento do sedentarismo infanto-juvenil refere-se ao fato de que atividades de lazer relacionadas à prática de exercício físico já não sejam praticadas nos centros urbanos em parte devido à insegurança pública e violência que atingem a sociedade. Outro aspecto que pode justificar o sedentarismo jovem é o avanço da tecnologia que acaba prendendo os jovens em frente a monitores e celulares.

“A obesidade pode ser conceituada como um acúmulo corporal de tecido adiposo, por um balanço energético positivo, geralmente devido à ingestão calórica excessiva, associada ao gasto insuficiente de energia.” (MANTOVANI, R. et al, 2008.) É uma condição em que a quantidade de gordura ultrapassa os níveis desejáveis e considerados saudáveis. Mas pode ocorrer também um excesso de peso, onde o peso corporal total excede determinados limites, pelo aumento da massa magra. Assim sendo, o aumento de massa corporal magra pode representar a elevação no peso corporal total sem que haja aumento nos níveis de gordura corporal. Por outro lado, o excesso de peso corporal pode ocorrer pela elevação nos depósitos de gordura, com ou sem o aumento na massa corporal magra, o que caracteriza um ganho de peso que pode levar à obesidade.

A obesidade é uma doença que pode acarretar diversos problemas, dentre eles o psicológico que pode surgir devido problemas de autoestima principalmente quando se trata de adolescentes. O aumento do consumo de alimentos ricos em açúcares e gordura e a diminuição da prática de exercícios físicos são os principais fatores relacionados à obesidade infanto-juvenil, porque quando se ingere mais caloria do que se gasta, a tendência é aumentar a gordura corporal. Fatores genéticos e hormonais também são elencados como causa para a doença. A obesidade pode ser classificada segundo o índice de massa corpórea (IMC) e o risco de doença como é mostrado na tabela abaixo:

Tabela I. Classificação internacional da obesidade segundo o índice de massa corporal (IMC) e risco de doença (Organização Mundial da Saúde) que divide a adiposidade em graus ou classes.

IMC(kg/m²)	Classificação	Risco de Doença
<18,5	Magro ou baixo peso	Normal ou elevado
18,5-24,9	Peso Normal	Normal
25-29,9	Sobrepeso ou pré-obeso	Pouco Elevado
30-34,9	Obesidade grau I	Elevado
34,9-39,9	Obesidade grau II	Muito elevado
≥40,0	Obesidade grau III	Muitíssimo elevado

Fonte: ABESO, 2016

De acordo com a tabela, pessoas com Índice de Massa Corpórea (IMC) fora dos níveis considerados normais possuem maior risco relacionado à doença. A avaliação do peso normal de uma pessoa é variável de acordo com a população estudada. Podem ser feitos três tipos de diagnósticos, um quantitativo, que relaciona a massa corpórea ou a massa de tecido adiposo do indivíduo, um qualitativo, que se refere à distribuição de gordura corpórea já que o Índice de Massa Corpórea (IMC) utilizado no diagnóstico quantitativo ignora a distribuição de gordura, e um etiológico, relacionado a formas de obesidade genética ou de causa orgânica óbvias que representam uma minoria absoluta em relação ao total de obesos.

De acordo com Alfredo Halpern, o tratamento da obesidade deve objetivar a melhoria do bem-estar e da saúde metabólica do indivíduo, para que os riscos de doença na vida futura sejam reduzidos. Para ele, a perda de peso representa apenas o início do tratamento e a manutenção do peso perdido o objetivo principal. Mesmo que estudos a longo prazo mostrem que a manutenção do peso perdido a longo prazo seja dificilmente alcançada em tratamentos não cirúrgicos da obesidade, apenas atualmente o tratamento farmacológico a longo prazo em casos específicos para a obesidade tem sido aceito. Portanto, o sucesso em um tratamento para obesos significa “reduzir a gravidade da obesidade” em vez de “normalizar o peso corpóreo”. O tratamento, que pode variar de acordo com o grau da obesidade, pode ser através de dietas e alimentação regulada ou medicamentos.

A atividade física não programada e o exercício físico (atividade física programada) são recomendados como estratégias importantes para prevenção da obesidade e também como métodos adjuntos efetivos no tratamento. O exercício físico produz uma série de complexas alterações metabólicas e psicológicas que culminam na perda de peso. Seu principal papel está na diminuição da ingestão calórica, na manutenção após a redução do peso corpóreo e em diminuir o risco de doenças cardiovasculares e diabetes mellitus no paciente obeso. A escolha do exercício é muito importante na aderência ao treinamento. A tabela a seguir relaciona algumas atividades/ exercícios físicos comum ao gasto calórico.

Tabela II: Gasto calórico por hora relacionado a atividades físicas comuns.

Atividades	Gasto calórico por hora
Andar de bicicleta	280 Kcal
Andar na esteira leve	250 Kcal
Ginástica aeróbica	490 Kcal
Musculação	250 Kcal
Corrida	500 Kcal
Caminhada	250 Kcal
Ioga	200 Kcal
Jogar futebol	450 Kcal



Jogar vôlei	210 Kcal
Praticar alguma arte marcial	400 Kcal

Como é possível observar na tabela, diversas atividades do dia a dia podem proporcionar o gasto calórico, como por exemplo, andar de bicicleta ou caminhar até o trabalho ou escola podendo ter como consequência positiva para a melhora de um estilo de vida mais saudável e sem problemas futuros.

3 METODOLOGIA/MATERIAIS E MÉTODOS

Com o objetivo de investigar e entender a relação da prática de atividades físicas (exercícios físicos) e o tratamento e prevenção da obesidade, foram realizadas entrevistas com três alunos do sexo masculino do Ensino Médio do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Tocantins (IFTO) – Campus Araguaína do curso técnico em Biotecnologia/Informática Integrado ao Ensino Médio, além de pesquisas literárias (artigos científicos e livros).

O questionário foi constituído por oito questões, sendo todas abertas e que envolviam as temáticas relacionadas aos hábitos alimentares e à prática de atividades físicas (exercícios físicos). Para que a pesquisa fosse feita através de comparações relacionadas aos hábitos dos entrevistados, o perfil físico dos mesmos é distinto e a faixa etária é semelhante. O primeiro foi obeso durante a infância e atualmente possui um perfil saudável como resultado de um tratamento dietético e prática de atividades físicas (exercícios físicos), o segundo é ativo em relação a atividade física e possui alimentação adequada e saudável, e o último é obeso, possui alimentação inadequada e estilo de vida sedentário. Todo o conhecimento adquirido durante essa pesquisa provém de pesquisas bibliográficas.

4 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Foram realizadas entrevistas com três estudantes do curso técnico em informática/biotecnologia integrados ao ensino médio do IFTO, considerando os seus perfis físicos e hábitos alimentares distintos para obter dados que devem ser levados em consideração quando se diz respeito à relevância da prática de atividade física no combate à obesidade.

O primeiro, que teve obesidade durante a infância, obteve perfil físico considerado normal quando se refere ao Índice de Massa Corpórea (IMC) através de tratamento dietético. Atualmente sente-se bem ao realizar diversos tipos de atividades físicas que podem ser consideradas difíceis para pessoas com porte físico fora dos padrões considerados saudáveis e não possui problemas cardiovasculares. O entrevistado pratica atividades físicas como ir de bicicleta à escola e aulas de educação física, possui alimentação equilibrada, consumindo gordura e açúcar com cautela.

O segundo entrevistado, que nunca possuiu problemas relacionados ao excesso de peso, também não possui problemas cardiovasculares, tendo alimentação voltada para o consumo de proteínas, pratica exercícios físicos como ir à academia, corridas diárias, esportes como vôlei e handebol e não tem nenhum problema relacionado ao esforço físico.

O último entrevistado, que de acordo com seu Índice de Massa Corpórea (IMC) é considerado obeso, tem alimentação voltada para gorduras e massas, pratica exercício físico apenas nas aulas de educação física e não sente-se bem em relação ao esforço. Possui problemas cardiovasculares como pressão arterial elevada e nunca teve como hábito a prática de esforço físico.

De acordo com o que foi pesquisado em *sites* e artigos, concluiu-se que a falta de atividade/exercício físico pode ter como consequência o aumento do peso corporal e consequentemente o aumento do risco de doenças.

Observou-se que alimentação adequada e prática de atividade/exercício físico podem ser consideradas importantes quando se diz respeito ao perfil físico saudável para adolescentes, porquanto, de acordo com o que absorvido pelas entrevistas e pela pesquisa bibliográfica, pessoas com hábitos alimentares adequados e que têm como parte da rotina a prática de atividade física possuem tendência a um perfil físico dentro dos padrões considerados saudáveis.

5 CONCLUSÃO OU CONSIDERAÇÕES FINAIS

Pode-se concluir que o aumento no índice de adolescentes obesos acompanha o avanço da tecnologia o que pode se ter como justificativa para o problema do sedentarismo, principal causador da obesidade em adolescentes. A automação e a criação de hábitos não saudáveis causa um impacto não positivo na vida de todos, já que atos como o de subir escadas, andar de bicicleta e fazer coisas que exigem um pouco mais de esforço se tornaram quase inexistentes. Esse sedentarismo tem como consequência várias doenças que podem ser prevenidas com uma alimentação saudável e uma rotina em que a prática de atividades/exercícios.

Por isso, a conscientização sobre a importância de atividade física e hábitos saudáveis deve acontecer. Torna-se mais fácil prevenir a obesidade se for orientando as crianças e adolescentes a ter uma rotina saudável, é importante encorajá-los a praticar esportes e ter uma dieta rica em alimentos saudáveis.

Observou-se o benefício que a união entre hábitos alimentares ideais e sua prática frequente são necessários para tratar e prevenir a obesidade e as doenças que ela acarreta. Apesar de existirem várias formas de tratamento, a atividade física é sempre recomendada, pois não resulta apenas na perda de peso, mas na prevenção das várias doenças que acompanham a obesidade. A prática constante desses exercícios resulta em uma vida mais saudável.

De acordo com os resultados de entrevistas realizadas e as pesquisas em sites e artigos científicos sobre o assunto, é possível concluir que pessoas que possuem o hábito de praticar atividades físicas no dia a dia e possuem uma alimentação adequada conseguem manter o corpo dentro dos padrões considerados fora de risco de obesidade e doenças que a acompanham.

REFERÊNCIAS

ABESO - Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica. **Diretrizes brasileiras de obesidade**. Obesidade e sobrepeso: diagnóstico São Paulo: ABESO, 4.ed. p. 13, 2016.

AMATUZZI, Marco Martins; CARAZZATO, João Gilberto. **Medicina do Esporte**. São Paulo: Roca, 2004.

NEUMANN, Camila. Atividades físicas e inverno combinam sim. **Revista Mais Saúde**, 21 de jul. 2014. Disponível em: <<https://www.maissauderevista.com.br/bem-estar/atividades-fisicas-e-inverno-combinam-sim/>>. Acesso em: 15 de ago. De 2018.

HALPERN, A. et al. Obesidade e Atividade física. In: AMATUZZI, M.; CARAZZATO, J. **Medicina do esporte**. São Paulo: Roca, 2004.

PEREIRA, Benedito. Exercício físico, saúde e estresse oxidativo. In: BARBANTI, V, et al. **Esporte e atividade física: interação entre rendimento e saúde**. São Paulo: Manole, 2002. p. 82-83.

MANTOVANI, R. et al. Conceito e Prevalência. Obesidade na infância e adolescência. **Rev Med Minas Gerais**. Belo Horizonte, MG, vol. 18, p.108, 2008.

ANEXO I – ENTREVISTA

1 – Idade: _____

2 – Peso: _____

3 – Altura (m): _____

4 – Como você se sente ao praticar algum tipo de atividade/exercício físico?

5 – Quais são as bases da sua alimentação? Ela pode ser considerada saudável? Você já fez algum tipo de dieta?

6 – Você tem problemas cardiovasculares?

7 – Com que frequência você pratica exercícios físicos? Quais?

8 – Você participa das aulas de Educação Física regularmente?

ANEXO II

Formulário de Consentimento

Nome(s) do(s) Estudante(s): Beatriz de Sousa Goulart Vieira, Sabrinna Oliveira Arrais e Sabryna da Silva Cruz.

Título do Projeto: Atividade física na prevenção da obesidade na adolescência.

Peço que leia as informações abaixo sobre o projeto. Se aceitar participar, assine o campo apropriado abaixo.

Objetivos do projeto:

Explicar a importância da prática de atividade física no combate à obesidade.

Se você participar, pedirei para que você:

Tempo necessário para a sua participação: 10 a 20 minutos

Riscos: Não há riscos

Benefícios: Estará contribuindo com a sua informação para uma pesquisa científica, além de ajudar a comunidade acadêmica do ensino médio do IFTO a lidar com os transtornos alimentares.

Como mantereí sua confidencialidade: Não divulgarei seu nome, os dados serão relacionados somente com a série em que o estudante se encontra.

Se você possuir alguma dúvida sobre esta pesquisa, por favor, contate:

Orientadora: Mayra Pereira Santos

E-mail: mayra.santos@ifto.edu.br

Telefone: (63) 34110300

Participação Voluntária:

A minha participação nesta pesquisa é totalmente voluntária. Se eu optar em não participar, não haverá nenhuma consequência negativa. Lembre-se que caso você concorde, você poderá interromper em qualquer momento e pode optar em não responder questões específicas.

Assinando este documento, eu atesto que li e compreendi as informações acima e concordo em participar ou autorizo meu filho (a) a participar desta pesquisa.

Consentimento

Data: _____

Nome do Pesquisado: _____

Assinatura: _____



Autorização do Responsável (no caso de ser menor de idade):

Data: _____

Nome do Responsável: _____

Assinatura: _____