

ANÁLISE DO PERFIL DE SAÚDE DOS ALUNOS DO INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO TOCANTINS CAMPUS ARAGUAÍNA

Felipe A. Diniz¹, João Pedro B. De Moraes¹, Marcos Juan da S. Rocha¹

¹Acadêmicos do curso Técnico em Informática Integrado ao Ensino Médio – IFTO. e-mail: <projetojice2018@gmail.com>

Resumo: A qualidade de vida de um indivíduo depende de vários fatores, entre eles podemos destacar os exercícios físicos e sua devida importância para manter uma pessoa saudável, porém, assim como diversos aspectos importantes da vida, sua ausência pode acarretar em problemas para o indivíduo, e com isto em mente, discutiremos o perfil de saúde e faremos uma análise da qualidade de vida dos acadêmicos do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Tocantins - Campus Araguaína.

Palavras-chave: doenças cardiovasculares, exercícios físicos, qualidade de vida.

1 INTRODUÇÃO

A importância de manter uma boa qualidade de vida para as pessoas se tornou uma preocupação recente de muitos governos do mundo, desde o final da década de 90, os cientistas de diversas partes do planeta começaram a se questionar porque algumas pessoas tinham tendências a ter mais doenças do que outras, e ter dados sobre essas doenças e a quantidade de pessoas afetadas é uma parte importante desse processo, especialmente quando falamos de doenças que se relacionam com algo cada vez mais comum em nossa sociedade atual, o sedentarismo.

2 REFERENCIAL TEÓRICO/ESTADO DA ARTE

A população do estado do Tocantins ultrapassou a marca de 1,5 milhão de habitantes (IBGE, 2015), e segundo o relatório de Desenvolvimento Humano Nacional – Movimento é Vida: Atividades Físicas e Esportivas para Todas as Pessoas. O tocaninense ainda se encontra muito sedentário, com 68,9% da população do estado nessa condição.

2.1 O Sedentarismo

Sabemos que baixos níveis de atividade física estão associados a um incremento do risco de problemas de saúde, nomeadamente doenças cardiovasculares (Faria, 2001), temos que entender que o sedentarismo é um problema recente, ou que, pelo menos, teve sua ascensão recentemente, e que curiosamente esse fenômeno tão perigoso, está se espalhando entre a população mundial,

especialmente entre a população de baixa renda, Conforme o levantamento do DHN Movimento é Vida: Atividades Físicas e Esportivas para Todas as Pessoas, pessoas com rendimento mensal domiciliar per capita de cinco salários-mínimos ou mais praticam até 71% a mais do que a média das pessoas adultas no Brasil. Já o grupo de pessoas sem nenhum nível de instrução prática até 54% a menos que a média das pessoas adultas.

Para se ter uma ideia de perspectiva, no Brasil, o estado que teve o menor índice de praticantes de atividades físicas foi o Mato Grosso, com apenas 9% de sua população praticando ativamente exercícios físicos (Pnad, 2015).

2.2 Doenças Decorrentes do Sedentarismo

Não é novidade que temos diversas doenças que podem se desenvolver ou se agravar em um indivíduo por conta do sedentarismo (Gualano, 2011). Neste artigo listamos uma muito conhecida, além daquelas relatadas pelos entrevistados. Contudo, é importante ressaltar que as doenças descritas abaixo podem ocorrer sob circunstâncias normais em uma pessoa saudável, entretanto, o enfoque da pesquisa é com base em pessoas que se consideram sedentárias ou praticam exercícios físicos com baixa regularidade.

2.3 Obesidade

A obesidade é uma doença multifatorial e que pode aumentar a morbidade de outras doenças. Isto ocorre devido a efeitos metabólicos adversos nos níveis lipídeos, pressóricos e a resistência à insulina (Arq Bras Cardiol. 2002).

O excesso de tecido adiposo, que caracteriza a obesidade, ocorre pelo balanço energético positivo de forma crônica, isto é, uma ingestão calórica que ultrapassa o gasto calórico. Embora os mecanismos que determinam a obesidade não sejam totalmente conhecidos, sabe-se que a interação de alguns fatores acabam caracterizando a obesidade como uma doença multifatorial. Dentre os fatores ambientais, a abundância de alimentos saborosos de baixo custo é, indubitavelmente, uma das causas que mais contribui para a obesidade (BM Popkin, 1998).

Assim como o sedentarismo, o homem só se deu conta dos perigos da obesidade nas últimas décadas, quando um fenômeno de aumento de peso ocorreu de forma gradativa em pessoas de diversas

faixas etárias desde a infância até a idade adulta, e está associada a uma série de doenças crônico-degenerativas.

3 METODOLOGIA/MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de um trabalho descritivo, de natureza quantitativa, tendo como base, um questionário aplicado a alunos do Instituto Federal de Educação Ciência e Tecnologia do Tocantins Campus Araguaína no início do mês de agosto.

As entrevistas foram realizadas com 170 alunos de 14 à 16 anos. A intenção inicial era realizar foram analisados 6 indicadores (Etilismo, Incidência de dores pelo corpo, Sedentarismo, Adequabilidade do sono, Adequabilidade da Alimentação e Prática de atividades físicas), além de uma autoavaliação aplicada aos alunos referentes aos indicadores de sedentarismo e prática de atividades físicas, que será comparada e discutida no tópico de resultados.

O Instituto Federal foi o local escolhido porque nos sentimos no dever de contribuir para possíveis pesquisas relacionadas aos alunos desta rede de ensino, e a estudantes do ensino médio em geral na cidade de Araguaína – TO.

4 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Como foi retratado no 3 tópico, nosso objetivo é contribuir com dados referentes à qualidade de vida dos alunos do Instituto Federal de Educação Ciência e Tecnologia – Campus Araguaína para que possam ser utilizadas para possíveis pesquisas de maior abrangência. Os gráficos a seguir são os resultados do formulário sobre qualidade de vida entregue aos estudantes:

4.1 Prática Regular de Atividades Físicas:

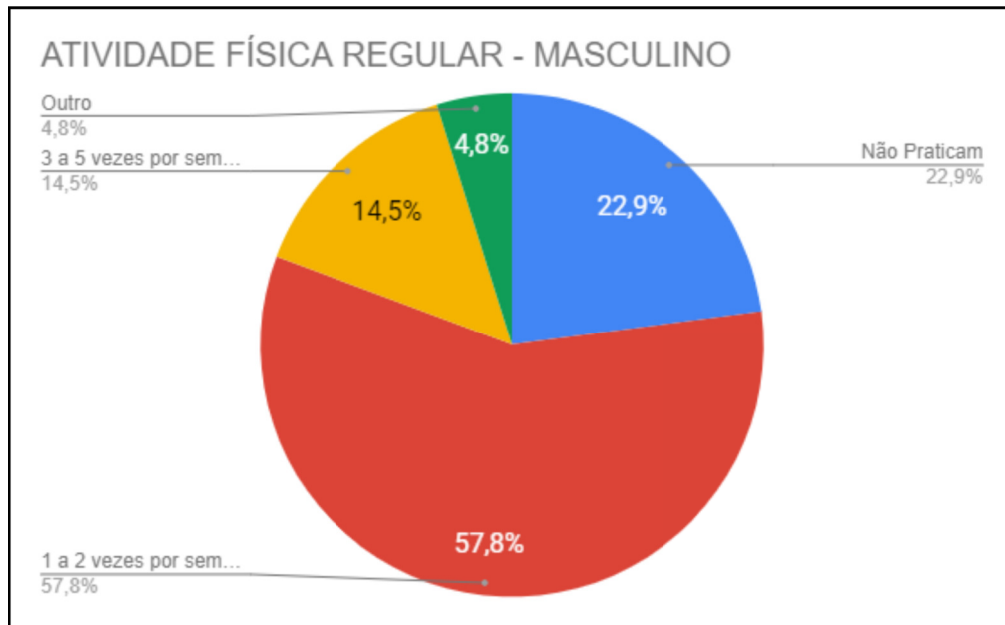


Figura 01 Frequência de atividade física entre homens no campus araguaína

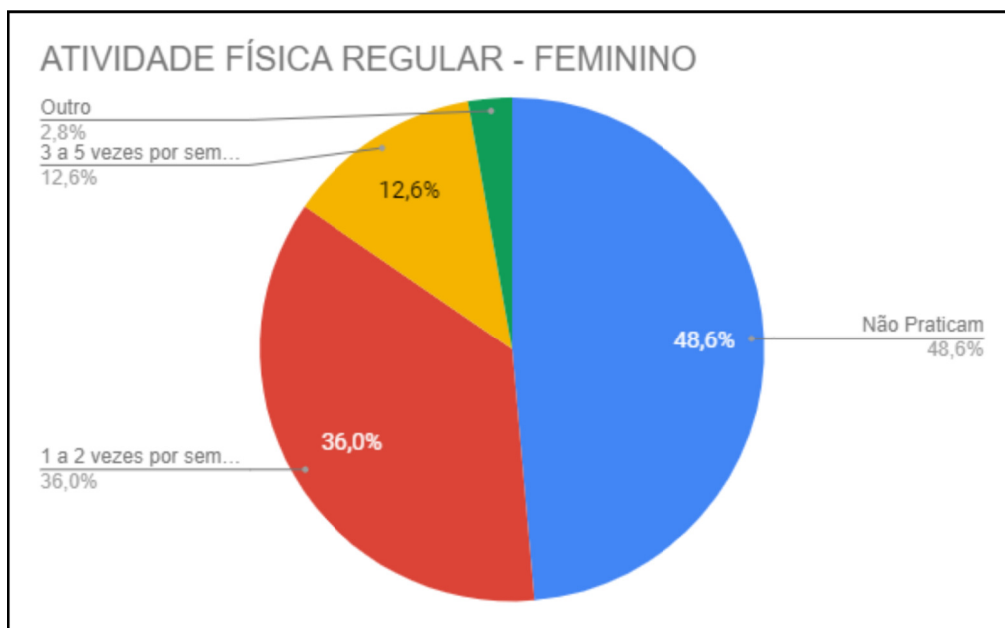


Figura 02 Frequência de atividade física entre mulheres no campus araguaína

Como se pode observar, os alunos do sexo masculino praticam 25,7% mais atividades físicas do que as alunas do sexo feminino, enquanto que as alunas possuem uma inatividade maior, seu Índice de Massa Corporal (IMC) se manteve estável em um nível ligeiramente maior do que o dos alunos do sexo masculino. Com cerca de 62% das indicações de IMC apontando um peso normal, as alunas do Instituto estão com 1% a mais de indicações de peso normal do que os alunos.

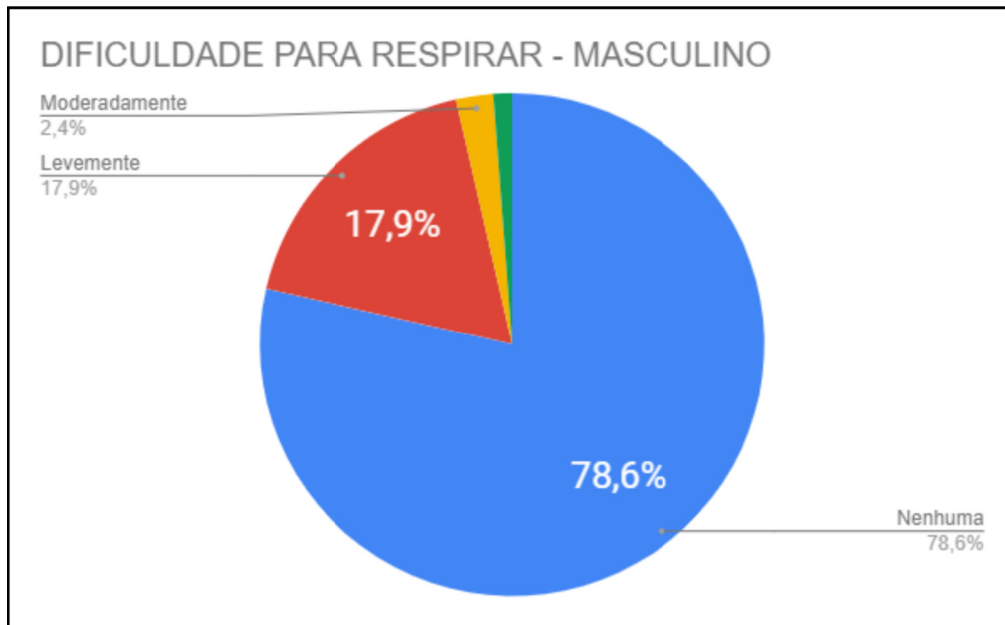


Figura 03 Dificuldade para respirar relatada pelos alunos do campus araguaína

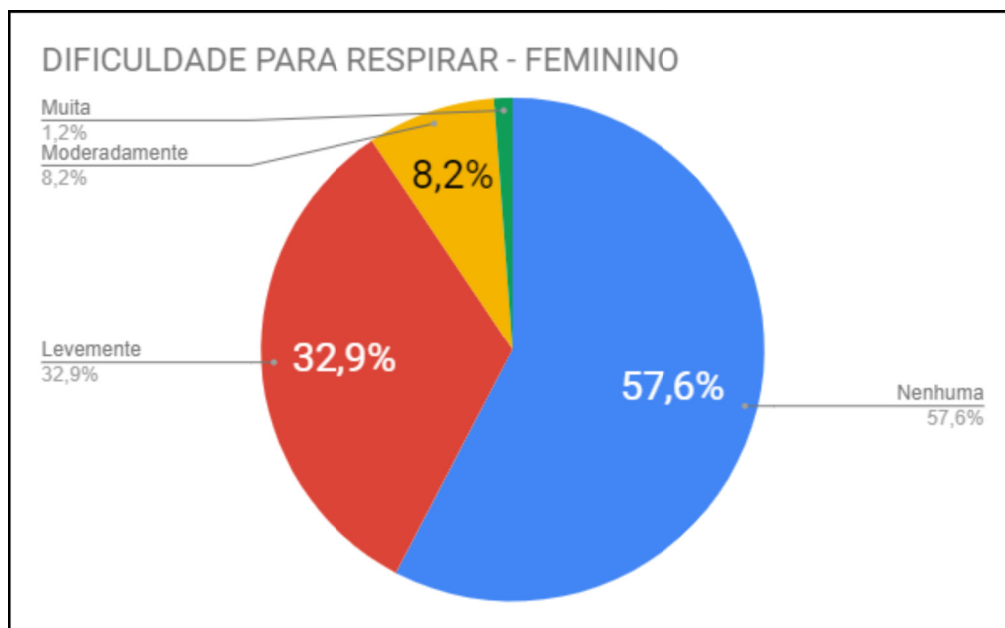


Figura 04 Dificuldade para respirar relatada pelas alunas do campus araguaína

Como foi evidenciado pelo gráfico, as alunas do sexo feminino apresentam um índice de leve dificuldade para respirar mais elevado do que o dos alunos do sexo masculino, a diferença entre esses índices é de 15%. O dado mais preocupante deste tópico é em relação à dificuldade moderada de respirar, que atingiu quase 10% entre as pessoas do sexo feminino, temos ciência de que este indicador relativamente alto, pode ter ocorrido por conta de outros fatores, como doenças crônicas e alergias em geral, entretanto, não deixa de ser um dado a ser olhado com mais atenção pelos profissionais da área.

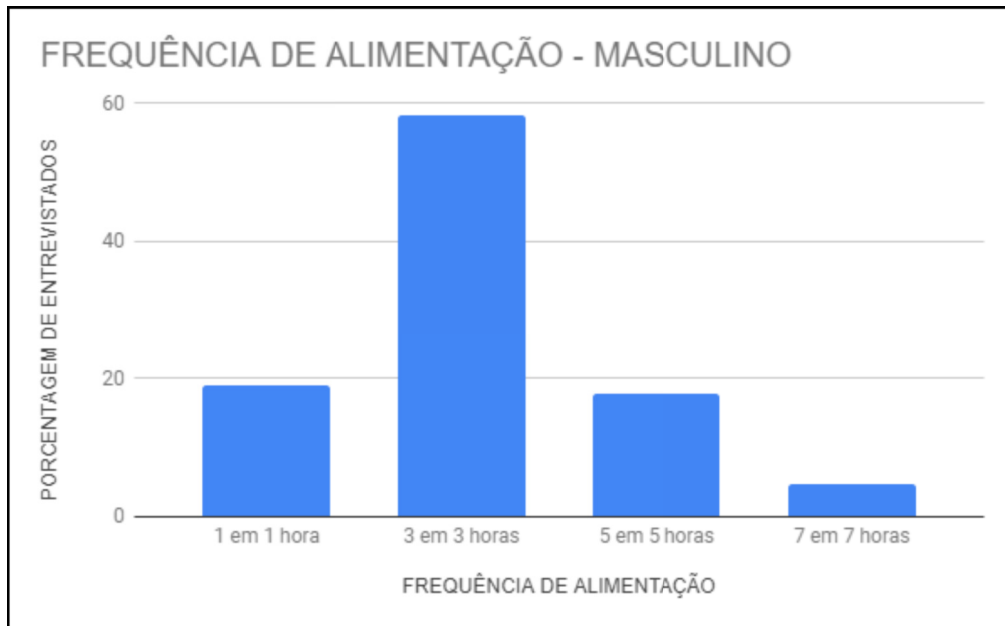


Figura 05 Frequência de alimentação entre os alunos do campus araguaína

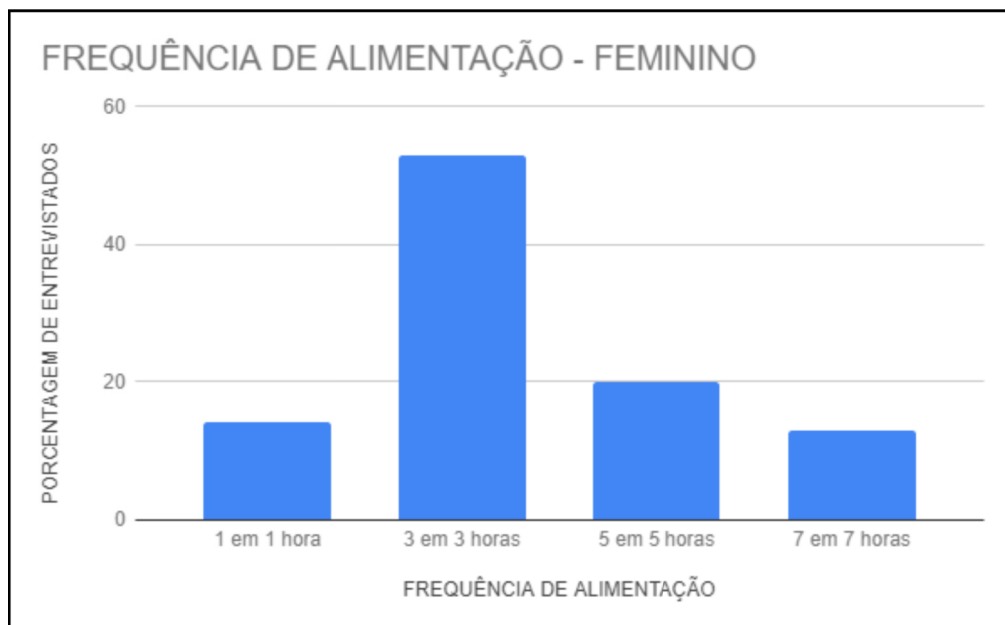


Figura 06 Frequência de alimentação entre as alunas do campus araguaína

Em relação a frequência de alimentação, percebe-se que pessoas de ambos os sexos, mantém uma constância recomendada de alimentação, que se descreve como um intervalo de 3 ou 4 horas entre uma refeição e outra. O que pode se extrair de preocupante em relação a este gráfico seria a quantidade de pessoas do sexo feminino que se alimentam em um intervalo de 7 em 7 horas (cerca de 12%), este tipo de comportamento tem seus devidos riscos e pode desencadear diversos tipos de problemas, esta informação é no mínimo preocupante e necessita de mais pesquisa e espaço.

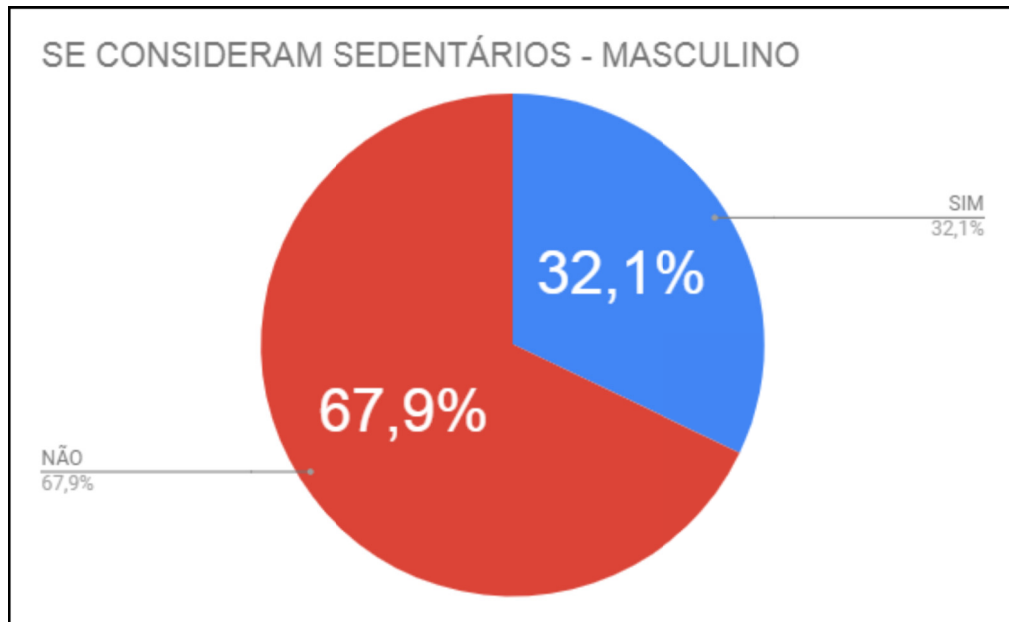


Figura 07 Taxa de alunos que se consideram sedentários no campus araguaína

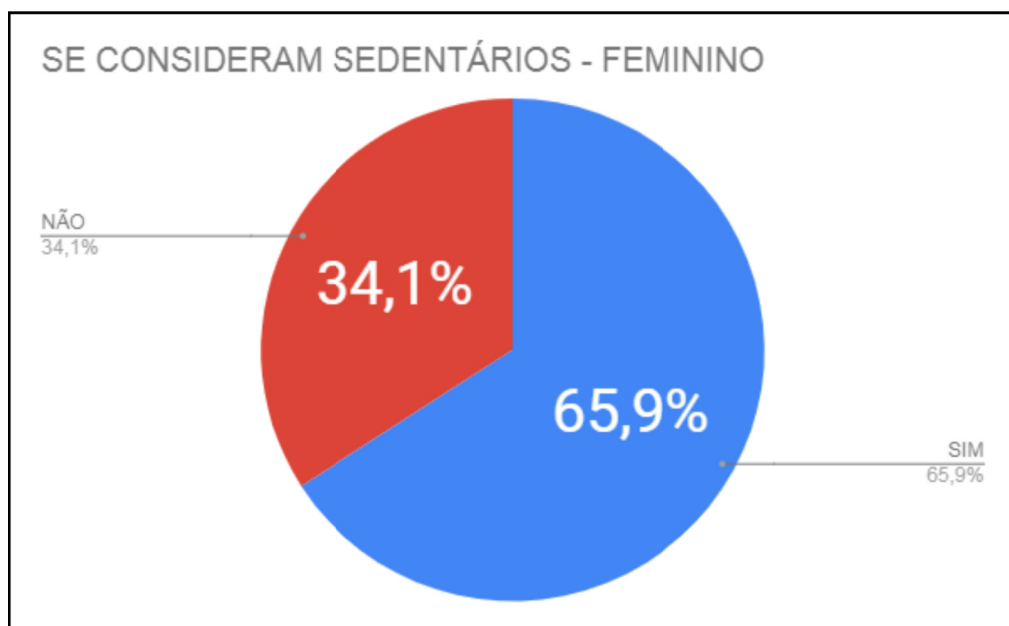


Figura 08 Taxa de alunos que se consideram sedentários no campus araguaína

Dados importantes que podem ser retirados deste conjunto de gráficos é que mais da metade dos homens não se consideram sedentários e mais da metade das mulheres se consideram sedentárias, o que curiosamente não condiz com os dados de exercícios físicos (pelo menos não em sua totalidade), o que abre um pretexto importante para uma classificação de quantos estudantes se encontram em real estado de sedentarismo, e quantos realmente se encontram fisicamente ativos. Porque, se compararmos

com os dados referentes à média de IMC de pessoas de ambos os sexos (Figuras 09 e 10). Podemos ter uma dimensão melhor deste fato.

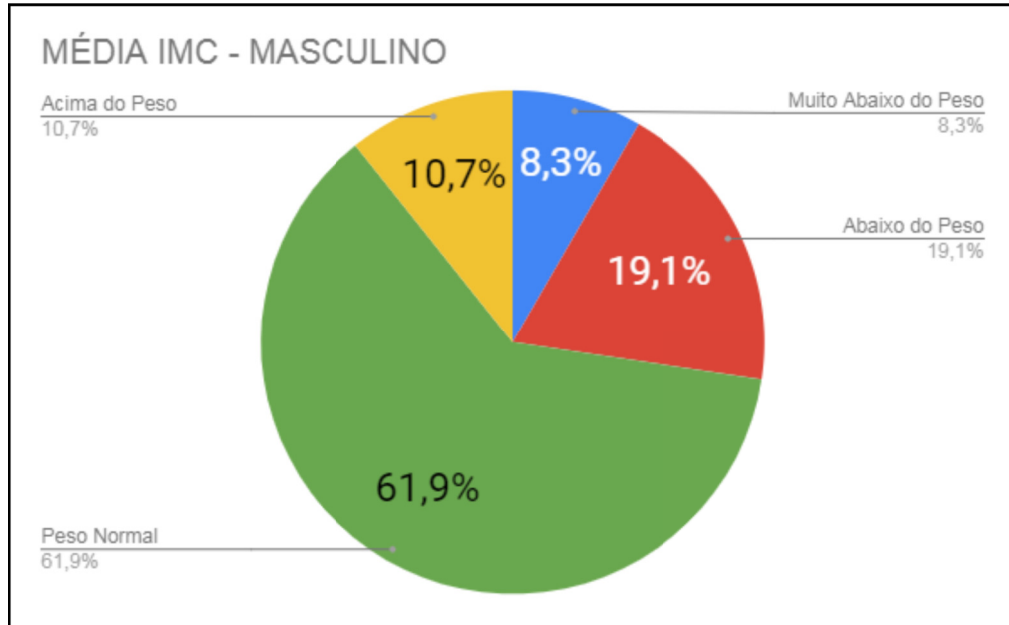


Figura 09 Índice de massa corporal entre os alunos do sexo masculino do campus araguaína

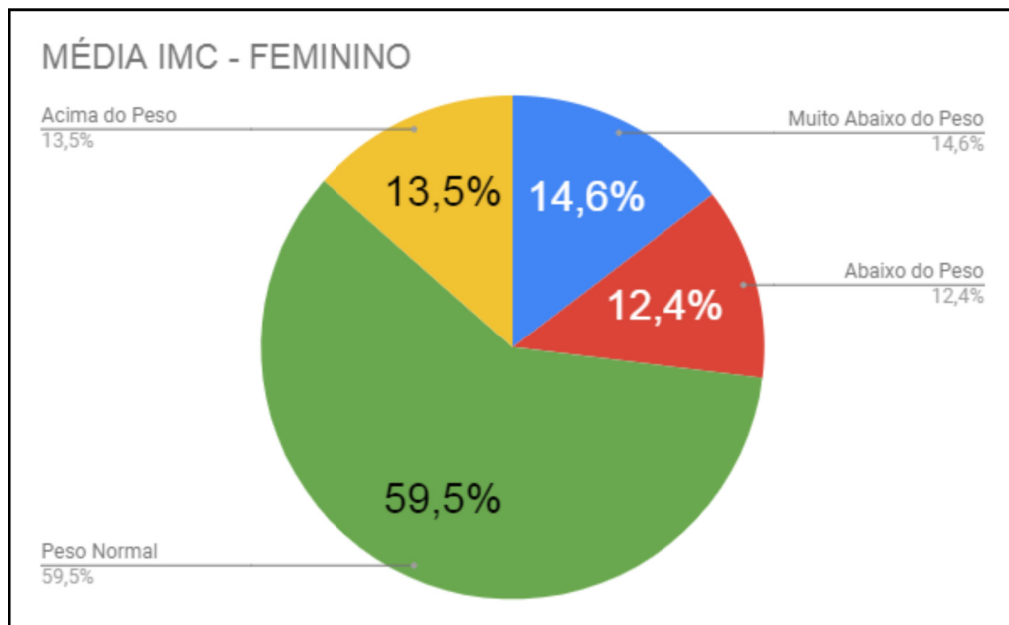


Figura 09 Índice de massa corporal entre as alunas do sexo feminino do campus araguaína

Analisando estes dois gráficos, podemos perceber que felizmente, muitos dos entrevistados estão em condição normal de peso, apesar disso, deve se observar um número relativamente alto de indivíduos que se encontram muito abaixo do peso, em especial no nas pessoas do sexo feminino. O que é um dado muito preocupante, mesmo tendo em vista que fatores como a frequência alimentar está

em situação adequada, e a incidência de dores musculares são relativamente baixas, continua a ser um dado que merece mais atenção e estudos mais detalhados.

Um fator no mínimo curioso é que a incidência de mulheres que se encontram abaixo do peso é menor do que a quantidade de homens que se encontram abaixo do peso (cerca de 6,7%), o que indica também que os indivíduos do sexo masculino também não se encontram tão saudáveis quanto o esperado, assim como os indivíduos do sexo feminino, que se esperava encontrar em quantidade muito menor de pessoas classificadas como “muito abaixo do peso”.

5 CONCLUSÃO OU CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os achados mais significativos de todas as coletas de dados, foram principalmente os que estavam relacionados à frequência de atividades físicas e ao IMC dos estudantes, porque estes dados, que foram posteriormente ilustrados por meio de gráficos, serviram para dimensionar algumas situações que podem se agravar caso nenhuma medida seja tomada em relação à saúde dos estudantes. Acreditamos que alguns desses fatores que apareceram nas pesquisas, tem relação direta ou indireta com a rotina dos estudantes do Instituto, que é de tempo integral e que pode acabar sendo exaustiva para muitos acadêmicos, ainda mais para aqueles que possuem atividades extracurriculares, isto foi evidenciado durante a fase de coleta dos dados, onde muitos relataram o motivo da imperícia de atividades físicas atrelado a indisponibilidade dos mesmos, já outros relataram que não praticam exercícios por falta de disposição.

Isso leva a crer que as situações de baixo peso e as dores musculares relatadas por alguns estudantes se devem ao fato dos mesmos passarem muito tempo na escola e não praticarem nenhum tipo de atividade física por conta da agenda restrita, contudo, o Campus Araguaína oferece diversas modalidades esportivas que podem ser praticadas pelos acadêmicos fora do horário de aula, mesmo assim, o índice de participação nestas atividades é relativamente baixo, se compararmos com a quantidade de alunos que estão ativos no Campus.

Acreditamos que o que realmente falta para que mais alunos participem das atividades oferecidas pelo próprio Campus, que são gratuitas e promovem inúmeros benefícios tanto físicos quanto psicossociais para quem as pratica, seria apenas uma campanha de promoção destas atividades, porque muitos dos alunos que ingressam no Campus Araguaína todos os anos não tem conhecimento sobre a realização destas atividades, até mesmo alguns acadêmicos que estão cursando seu segundo ano no Campus não possuem ciência destas atividades, chega a parecer algo informal em certo ponto. Um resultado que impugnou nossas expectativas em relação a média de IMC dos estudantes, é em relação à quantidade de indivíduos que possuem obesidade (em qualquer nível), apenas 2 casos de obesidade foram relatados (ambos do tipo 1), o que mostra que o real problema dos estudantes do Campus Araguaína é basicamente a falta de tempo para a prática de atividades físicas e a alimentação

de forma irregular por parte de um pequeno grupo de indivíduos, esperávamos algo relacionado à obesidade, mas ao invés disso, encontramos uma quantidade relativamente alta de alunos abaixo do peso ideal, o que pode acarretar em alguns problemas futuros dependendo do tempo em que o indivíduo se encontrar nesta condição.

REFERÊNCIAS

CARLUCCI, E.M.; SILVA, D. J; OLIVEIRA, A.P. **Obesidade e sedentarismo: fatores de risco para doença cardiovascular.** Disponível em:

<http://bvsms.saude.gov.br/bvs/artigos/cs/obesidade_sedentarismo_fatores_risco_cardiovascular.pdf>

Acesso em 03/08/2018.

FABIANCIC, Níky. **Relatório Nacional de Desenvolvimento Humano do Brasil – MOVIMENTO É VIDA: ATIVIDADES FÍSICAS E ESPORTIVAS PARA TODAS AS PESSOAS.** Disponível em

<http://movimentoevida.org/wp-content/uploads/2017/09/00_Resumo%20Executivo.pdf>

TINUCCI, T. **O Papel do Sedentarismo na Obesidade** 2. ed. São Paulo: Cerqueira César, 2000.

GASPAR, Pedro João. **Efeitos do sedentarismo a nível cardiovascular: a importância da actividade física na manutenção da saúde.** Disponível em:

<<https://iconline.ipleiria.pt/bitstream/10400.8/110/4/sedentarismo.pdf>> Acesso em 28/06/2018.

GUTIERREZ, G.L.; MARQUES, R.; ALMEIDA, M.A.B. **QUALIDADE DE VIDA DEFINIÇÃO, CONCEITOS E INTERFACES COM OUTRAS ÁREAS DE PESQUISA** 1 ed. São Paulo: Escola de Artes, Ciências e Humanidades – EACH/USP, 2012.

HERCOWITZ, A. **Obesidade na adolescência: causas, consequências e como lidar.** Disponível em:

<<https://www.minhavidacom.br/saude/materias/30726-obesidade-na-adolescencia-causas-consequencias-e-como-lidar>> Acesso em 07/08/2018.

SONATI, Jaqueline Girinos. **Hábitos Alimentares e Prevenção de Doenças.** Disponível em:

<https://www.fef.unicamp.br/fef/sites/uploads/deafa/qvaf/alimen_saudavel_cap8.pdf> Acesso em 03/08/2018.

ZAGO, Anderson Saranz. **Exercício físico e o processo saúde-doença no envelhecimento.**

Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rbgg/v13n1/a16v13n1.pdf>> Acesso em 07/08/2018.