

MARIANA SANTOS ALVARENGA

**PREVALÊNCIA DE OBESIDADE NOS INDIVÍDUOS
PARTICIPANTES DO *PROJETO GINÁSTICA NO CEU /*
UFMG DO PRIMEIRO SEMESTRE DE 2010**

Belo Horizonte
Escola de Educação Física, Fisioterapia Terapia Ocupacional/UFMG
2010

MARIANA SANTOS ALVARENGA

**PREVALÊNCIA DE OBESIDADE NOS INDIVÍDUOS
PARTICIPANTES DO *PROJETO GINÁSTICA NO CEU* /
UFMG DO PRIMEIRO SEMESTRE DE 2010**

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado ao Curso de
Bacharelado em Educação Física
da Universidade Federal de
Minas Gerais, como requisito
parcial para conclusão do curso.

Orientador: Prof. Alexandre
Paolucci.

Belo Horizonte
Escola de Educação Física, Fisioterapia Terapia Ocupacional/UFMG
2010

DEDICATÓRIA

Eu dedico esse trabalho de conclusão de curso a Cristo, que usou a Educação Física para me revelar coisas maravilhosas demais e que sem Ele eu nunca poderia entender. Coisas como os grandes mistérios da vida. Dedico meu tempo, minha mente, minhas dificuldades e superações Aquele único digno de confiança e graças. Dedico também a Ele as pessoas que estiveram ao meu lado nessa caminhada e que foram usadas para me auxiliar no cumprimento dessa meta. Cada um deles teve sua importância e um papel fundamental e insubstituível diante desse desafio. Sou eternamente grata pela fidelidade do meu Senhor, que me sustentou até aqui e que para sempre me sustentará. Graças a Ele hoje tudo faz sentido e tudo tem propósito, sobretudo a Educação Física e esses quatro anos que permaneci na UFMG. Obrigada Deus...

AGRADECIMENTOS

- Agradeço primeiramente a Deus, pois ele é o autor e consumidor da minha vida. Graças a Ele hoje estou aqui e completo essa fase da minha vida realmente diferente da pessoa que a iniciou. Obrigada, Senhor, pela sua fidelidade incondicional.

-Agradeço a minha família que sempre esteve ao meu lado. Principalmente minha mãe, Josefa que não só sempre me incentivou a sonhar mas também decidiu participar de cada um dos meus planos. Ela é a melhor mão que Deus poderia me dar. Agradeço a cada um dos meus irmãos... Ana, Daniel, Leonardo, Luciana e Guilherme. Vocês são a família mais abençoada que Deus poderia me dar.

- Obrigada a todos os amigos que participaram comigo dessa jornada. Especialmente a Louise, pois graças a ela a Educação Física foi o curso mais divertido que poderia existir e também graças a ela tenho mais uma irmã. Obrigada Nathália... A essa eu só posso dizer que “Eu sobreviveria, não sem dor a perda de todos os meus amores, mas morreria se perdesse apenas uma amiga...”. Obrigada também a Anacele, Camila e Mageste pelo apoio e a toda família NO DOLLARS.

-Priscila e Alan. Sou eternamente grata a vocês pela decisão de me amarem como Deus hoje me ama. Obrigada a cada irmão em Cristo que tenho, principalmente a Shuri, pois sem ela eu não teria concluído esse curso, sendo de grande importância ressaltar que ela foi a pessoa mais importante nesse Trabalho de Conclusão de Curso. Obrigada pelo amor e companheirismo nessa etapa e por ter estado do meu lado todas as vezes que eu precisei. Eu te amo menina.

-Obrigada Gabi, por ser a prima, irmã, amiga e sócia mais especial do mundo. E é claro por compartilhar as questões mais íntimas do meu coração. Eu te amo.

-Obrigada ao Lucas, por estar sempre ao meu lado e realmente me fazer sentir a mulher mais amada e especial do mundo. A esse eu poderia gastar milhares

de páginas apenas dizendo o quanto ele é especial na minha vida, mas prefiro só dizer que eu realmente o amo demais.

-Agradeço também a cada professor e funcionário que me apoiaram e que direta ou indiretamente contribuíram para a minha formação.

RESUMO

O presente estudo analisa a prevalência de obesidade dos indivíduos participantes do projeto Ginástica no CEU/UFMG do primeiro semestre de 2010. Tal projeto permitiria, então, que os servidores não só fossem incentivados à prática regular de exercícios mas que obtivessem as avaliações, planificações e orientações necessárias inerentes a um programa de qualidade. Os indivíduos avaliados são servidores da UFMG, que participam de aulas de ginástica localizada e hidroginástica, estando esses na faixa etária de 30 a 68 anos e são do sexo feminino e masculino. A coleta e análise dos dados para a detecção da presença ou ausência de obesidade foi feita através de avaliações físicas realizadas no próprio laboratório de atividade física e saúde por uma estagiária do curso de Educação Física da UFMG, sendo a medida adotada para análise o percentual de gordura do indivíduo. Após a coleta e análise dos dados tivemos como resultado: Mulheres: 76,19% são obesas. Homens: 83,33% são obesos Geral: 78,33% são obesos Diante desse resultado podemos afirmar que a grande maioria dos indivíduos participantes do projeto ginástica no CEU/UFMG do primeiro semestre de 2010 é obesa, sendo necessária grande atenção de toda a equipe responsável pela manutenção da saúde desses indivíduos. Métodos físicos, psicológicos e nutritivos devem ser usados visando uma redução da obesidade desses indivíduos além de formas alternativas de conscientização. Além disso, mais estudos e pesquisas devem ser feitas com o objetivo de entender quais as prováveis causas e consequências desse resultado.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	07
2 OBJETIVOS	11
2.1 Objetivos Gerais	11
2.2 Objetivos Específicos	11
3 METODOLOGIA	12
3.1 População e amostra	12
3.2 Aspectos éticos	12
3.3 Coleta de dados	12
4 RESULTADOS	14
5 DISCUSSÃO	20
6 CONCLUSÃO	21
REFERÊNCIAS	22

1 INTRODUÇÃO

Aumentos crescentes da obesidade em todo o mundo fizeram com que a Organização Mundial de Saúde (OMS) e a Força Tarefa Internacional sobre Obesidade a declarassem como uma epidemia mundial (MCARDLE, 2003). Embora algumas vezes a obesidade seja popularmente abordada sem que se haja uma definição clara de seu conceito, nota-se que a preocupação sobre o assunto tem se tornado crescente, especialmente por causa das diversas doenças às quais ela tem sido relacionada.

Para Pollock e Wilmore (1993) a obesidade é o estado que enuncia a ocorrência acima dos padrões normais da quantidade de gordura corporal total, a qual representa um dos componentes da massa corporal. No mesmo sentido, de acordo com McArdle *et al.* (2003) a obesidade é definida como acúmulo excessivo de gordura corporal e, embora seja uma doença crônica multifatorial, tem como via comum final uma ingesta energética que ultrapassa cronicamente o dispêndio de energia. É importante enfatizar que o sobrepeso, acarretado por um aumento excessivo da massa corporal total, pode não necessariamente ser acarretado por um excesso de gordura, mas por valores altos na mensuração de massa muscular, massa óssea, quantidade de água corporal e/ou outros componentes que não a gordura corporal propriamente dita (GUEDES e GUEDES, 1995). Dessa maneira é imprescindível que, ao realizar a avaliação da composição física de um indivíduo, tenha-se o cuidado de caracterizar devidamente sua composição corporal discriminando os fatores que podem influenciar nessa avaliação, já que valores elevados do peso total nem sempre acarretam riscos à saúde e/ ou outras complicações.

A discriminação dos fatores constituintes da composição corporal é necessária, especialmente em se tratando do valor porcentual da massa gordurosa. Tamanha atenção é fundamental visto que o excesso de gordura tem sido relacionado com o aparecimento de enfermidades como diabetes, hipertensão, dislipidemias, risco elevado para isquemias cardíacas, maior risco de morbidade, cânceres, dentre outras (McARDLE *et al.*, 2003; POWERS e HOWLEY, 2000; WILMORE e COSTILL 2000).

Embora a prática de atividades físicas por si só não seja suficiente para garantir que os valores percentuais da massa gordurosa estejam dentro do considerado adequado ou aceitável levando-se em conta os parâmetros para classificação de obesidade, não resta dúvidas entre os estudiosos da área da saúde que os exercícios são excelentes aliados para a aquisição desse objetivo. Por esse motivo, uma das medidas intervencionistas que tem sido regularmente utilizada como instrumento auxiliar para a redução ponderal é a prescrição de atividades físicas regulares. Assim, o incentivo à prática e a facilitação ao acesso a programas de qualidade tem sido crescentemente fomentadas por meio da criação de projetos que abarquem tais finalidades como suas metas.

O Projeto “Ginástica no CEU” teve seu início no ano de 2003 de acordo com dados apresentados na própria documentação do mesmo¹. Esse projeto está ligado à área de atividade física, saúde e qualidade de vida da UFMG e foi desenvolvido pelo LAFS – Laboratório de Atividade Física e Saúde do Centro Esportivo Universitário (CEU) / UFMG, a fim de oferecer oportunidade para que os servidores da UFMG tivessem acesso a um programa orientado de atividades físicas e hábitos nutricionais. Tal projeto permitiria, então, que os servidores não só fossem incentivados à prática regular de exercícios mas que obtivessem as avaliações, planificações e orientações necessárias inerentes a um programa de qualidade.

Como missão, o projeto propõe:

“Avaliação, elaboração e acompanhamento de programas para a prática de atividades físicas, visando à promoção da saúde, a melhoria da qualidade de vida e o aumento do potencial humano dos servidores da Universidade Federal de Minas Gerais” (RAA – 2009).

Para tal, os objetivos gerais apresentados no RAA-2009 são:

- Realizar avaliações físicas, fisioterápicas e nutricionais com os servidores da UFMG, a fim de se determinar o nível de aptidão física relacionada com a saúde, “tipificada pela capacidade de realizar atividades

¹ Relatório Anual de Atividades de 2009 (RAA – 2009), disponível no Laboratório de Atividade Física e Saúde da UFMG.

diárias com vigor e relacionada a um menor risco de doença crônica” (POLLOCK, 1993).

- Realizar um programa de atividade física, buscando a saúde e melhoria da qualidade de vida dos servidores da UFMG.

Ainda com base nas informações dispostas no RAA-2009, é relevante enfatizar que os principais motivos relatados pelos servidores para a participação nesse projeto, são:

1. a redução do percentual de gordura;
2. problemas relacionados à saúde tais como hipertensão, cardiopatias, diabetes, estresse osteoporose, colesterol alto, obesidade, depressão, ansiedade e outros;
3. problemas posturais;
4. a redução do estresse.

Dessa maneira, nota-se que o percentual elevado de gordura tem sido um dos quesitos relevantes para a busca na inserção do programa de atividades físicas Ginástica no CEU. Esse fator se repete quando avaliadas as motivações para a inserção em programas de atividades físicas em outras populações.

Visto que a avaliação da composição corporal permite a identificação de fatores de destaque para as discussões relacionadas ao padrão de saúde de determinada população, além de servir como ponto de partida prioritário para a escolha dos melhores métodos de intervenção quando se objetiva a aquisição de mudanças nesse padrão, é fundamental inseri-la dentro desses programas.

O fator *percentual de gordura* é um indicativo importante na análise relacionada à saúde. Além disso, a alocação de seu valor dentro de classificações que determinem a presença ou não de obesidade permite uma avaliação devida já que a identificação da presença de obesidade em massa em determinada população incita a tomada de decisões adequadas, visto as preocupações relacionadas a esse aspecto. Nesse sentido torna-se relevante destacar tal indicativo e sua classificação correspondente.

Dessa maneira, o estudo analítico de qualquer população quanto ao seu padrão corpóreo quando se pretende garantir aquisição de um melhor estado de saúde é indispensável.

Diante do exposto, o presente estudo se justifica na medida em que, ao permitir a avaliação da amostra estudada quanto à presença ou não de obesidade, garante não só que as medidas intervencionais relacionadas à saúde sejam tomadas adequadamente e que os objetivos do projeto sejam atingidos mas também que as conclusões resultantes sobre o padrão de saúde da população em questão sejam colocadas em destaque visando a novos estudos e novas intervenções.

2 OBJETIVOS

2.1 Objetivos Gerais

O presente estudo tem por objetivo avaliar a presença ou não de obesidade nos indivíduos participantes do projeto “Ginástica no CEU” da UFMG a partir da classificação dos valores de sua composição corporal em relação ao percentual de gordura. É objetivado também apresentar esse resultados e forma de gráfico, facilitando o entendimento do leitoss através da visualização dos resultados.

2.2 Objetivos específicos

- Classificar em porcentagens quanto a obesos e não-obesos a amostra avaliada dos participantes do projeto Ginástica no CEU, considerando os fatores específicos a sexo e idade.
- Determinar a porcentagem total de obesos dentro da amostra avaliada a fim de destacar a prevalência de obesidade nos participantes do projeto “Ginástica no CEU”, possibilitando o levantamento de hipóteses sobre o padrão de saúde dos indivíduos que o procuram como possibilidade para a inserção em um programa de atividades físicas.
- Apresentar os dados em tabelar.

3 METODOLOGIA

3.1 População e amostra

A população utilizada nessa pesquisa é composta por servidores da UFMG participantes do Projeto Ginástica no CEU-UFMG de 2010. Esses trabalhadores participam das aulas de caminhada e ginástica localizada ou de hidroginástica, que são realizadas no CEU. A amostra apresenta 42 mulheres entre 30 e 68 anos e 18 homens entre 30 e 63 anos. No total foram avaliados 60 indivíduos.

3.2 Aspectos éticos

Para garantir os aspectos éticos necessários na realização dessa pesquisa e a privacidade dos indivíduos analisados foi elaborado um documento de autorização destinado à coordenação do Projeto Ginástica no CEU. Tal documentação oficializou a permissão para a utilização dos dados dos participantes uma vez que estes não foram pessoalmente consultados sobre seu consentimento para a realização deste estudo em particular, embora a adesão ao Projeto Ginástica no CEU por si só já garanta tal concessão visto que a realização de pesquisas está prevista em seus objetivos. As informações pessoais serão mantidas em sigilo, sendo para tal utilizados apenas indicadores numéricos e não nomes.

3.3 Coleta de dados

A coleta de dados foi feita no Laboratório de Atividade Física e Saúde da UFMG por uma estagiária do curso de Educação Física, bolsista do Projeto Ginástica no CEU, no período de fevereiro à julho de 2010. Foi realizada a medição de dobras cutâneas e aferição de medidas antropométricas dos indivíduos da amostra. O programa utilizado para calcular o percentual de gordura destes a partir dos dados coletados foi o Kineses. Esse programa existe sob a supervisão do Dr. Emerson Silami e nele os cálculos são

automaticamente feitos, sendo necessário apenas a inclusão dos dados necessários para que esses cálculos sejam feitos, tais como idade, sexo, peso, altura, medidas de circunferência, dobras cutâneas, dentre outros.

4 RESULTADOS

A TAB. abaixo representa os dados coletados dos indivíduos participantes do Projeto Ginástica no CEU-UFMG de 2010. Esses dados foram obtidos através de avaliações físicas realizadas no primeiro semestre de 2010 no Laboratório de Atividade Física e Saúde da UFMG.

Indivíduo	Idade (anos)	Altura (cm)	Peso (Kg)	Gordura corporal (% do peso total)
Mulheres				
1	42	164	70	36,82
2	30	168	58,90	28,84
3	38	157	75	40,67
4	65	163	50,30	27,74
5	43	161	59,70	35,54
6	45	145	51,40	25,96
7	42	163	68,70	31,67
8	56	153	50	26,10
9	46	159	60,10	33,47

10	53	156	55,60	33,74
11	41	170	84,50	37,31
12	50	175	71,30	32,33
13	38	170	59,40	35,93
14	55	152	54,10	24,54
15	57	154	50,80	29,79
16	54	154	54,80	28,33
17	50	156	61,80	33,40
18	52	166	57,20	26,97
19	44	157	44,70	17,48
20	52	157	77,40	38,84
21	40	170	65,40	32,67
22	46	165	84,40	39,42

23	31	168	57,60	30,80
24	60	163	87,20	39,49
25	58	154	49	32,63
26	30	162	70,50	31,01
27	43	163	62,40	31,38
28	43	162	68,20	33,60
29	37	160	88,30	42,34
30	54	152	54,20	33,05
31	68	161	65,70	35,77
32	49	143	48,30	34,68
33	53	168	72,60	37,67
34	45	163	67,40	35,43
35	51	159	88,70	40,57
36	48	163	71,30	29,98

37	47	167	77,70	38,36
38	62	150	50,90	32,95
39	53	166	71,50	36,03
40	52	171	69,30	32,59
41	51	156	56,60	32,44
42	54	155	55,90	31,62

Homens

1	54	178	60,80	17,06
2	63	175	78,40	25,04
3	30	176	106,80	29,33
4	39	173	105,90	29,37
5	42	176	82,70	26,64
6	47	185	77,90	18,10

7	57	171	78,90	23,50
8	40	173	73,90	13,94
9	52	168	81,30	26,80
10	41	164	104,90	28,81
11	55	172	80,40	27,36
12	47	174	69	23,71
13	52	179	85	29,64
14	56	183	95	33,02
15	44	178	127,20	34,81
16	51	163	73,80	22,74
17	42	191	89,10	21,42
18	43	176	82,80	26,52

A observação dos dados nos permite constatar que 32 das 42 mulheres analisadas apresentam o percentual de gordura acima de 30% e que 15 dos 18 homens apresentam essa medida acima de 20%. Assim, dos 60 indivíduos avaliados, 47 apresentam o percentual de gordura acima dos valores determinados para classificação. Assim, em porcentagem, pode-se inferir que 76,19% das mulheres e 83,33% dos homens participantes do projeto são obesos. Em uma avaliação geral, 78,33% dos indivíduos (independente do sexo), são obesos.

5 DISCUSSÃO

Diante dos resultados anteriormente apresentados podemos perceber que a obesidade realmente é um fator de risco e que atinge a maioria dos indivíduos participantes do projeto Ginástica no CEU. É importante, diante disso, levantar questões como: “O que isso implica na saúde da pessoa?”, “Quais outros fatores influenciam nesse resultado?”, “O que pode ser feito para diminuir esse risco?” e realmente desenvolver métodos e ações com o objetivo de amenizar esse risco.

Uma das questões que tem grande importância diante desse quadro é “o que isso implica na saúde da pessoa?”, pois diante do conhecimento dos riscos que os indivíduos estão correndo pode ser mais provável alguma tomada de decisão para diminuir esse risco, mesmo que seja essa atitude motivada por temor.

É importante também entender o que (além do óbvio) pode estar levando a esses resultados, sendo para isso muito importante uma pesquisa pessoal sobre costumes e hábitos dos indivíduos.

6 CONCLUSÃO

Diante deste estudo e dos valores e dados observados, podemos comprovar que a respeito do público analisado (servidores da UFMG), existe uma alta prevalência de obesidade entre os participantes do projeto Ginástica no CEU/UFMG do primeiro semestre de 2010. Podemos afirmar que existe a grande necessidade de uma cuidadosa atenção para esse aspecto, sem deixar de levar em consideração o grupo estudado, suas limitações e peculiaridades, assim, deve haver maior ênfase voltada para esses indivíduos e para essa questão (obesidade) especificamente. Diferentes áreas da saúde que se integram no laboratório (Educação Física, Fisioterapia e Nutrição) devem desenvolver formas, campanhas e métodos para amenizar esses índices, a fim de conscientizar física, habitual e psicologicamente esses indivíduos, proporcionando a eles o que o laboratório tem como objetivo principal para proporcionar, que é uma vida mais saudável. Além disso seria de grande valia estudo que desenvolvesse formas de entender e analisar os principais motivos que levam os alunos a terem hábitos, rotina e costumes que tem como resultado os que foram anteriormente apresentados nesse trabalho de conclusão de curso.

REFERÊNCIAS

GUEDES, D. P.; GUEDES, J. E. R. P. **Prescrição e orientação da atividade física direcionada à promoção de saúde.** Londrina: Miograff, 1995.

MCARDLE, W. D.; KATCH, F. I.; KATCH, V. L. **Fisiologia do exercício: energia, nutrição e desempenho humano.** 5.ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2003.

POLLOCK M. L., WILMORE J. H. **Exercícios na saúde e na doença.** Rio de Janeiro: Medsi, 1993.

POWERS S. K., HOWLEY E. T. **Fisiologia do exercício.** São Paulo: Manole, 2000.