

RELAÇÃO ENTRE OBESIDADE E ATIVIDADE FÍSICA

* João Antônio Krauss Carvalho.
* Wagner Fabrício Lemos Taets Silva.

* Acadêmico de Educação Física
** Professor das Faculdades Integradas Asmec

jntonho@yahoo.com.br

Faculdades Integradas ASMEC, UNISEPE União das Instituições de Serviços, Ensino e Pesquisas Ltda. Curso de Educação Física.

Palavras Chave: obesidade, sedentarismo, atividade física

Introdução

A OBESIDADE é definida pela Organização Mundial de Saúde em 1998 como “Doença na qual o excesso de gordura corporal se acumulou a tal ponto que a saúde pode ser afetada”, demonstrando a preocupação desta entidade com as possíveis conseqüências do acúmulo de tecido adiposo no organismo (OMS, 1998 apud LEÃO et. al., 2003).

A obesidade é classificada por importantes órgãos governamentais de saúde como sendo um dos maiores problemas de saúde pública da atualidade. Esta grande preocupação é justificada devido aos malefícios ocasionados pelo excesso de gordura corporal à saúde do indivíduo obeso (RIBEIRO et. al., 2006) e, conseqüentemente, aos altos custos que o tratamento da obesidade e patologias a ela relacionadas acarreta ao sistema público e particular de saúde (Wang; Dietz, 2002 apud FERNANDES et. al., 2007).

Um estilo de vida sedentário é o componente decisivo mais importante na relação entre o excesso de mortalidade e a obesidade. Uma vida sedentária, por si só, aumenta as taxas de mortalidade por todas as causas (...) e parte deste efeito pode estar relacionada ao aumento de gordura e suas co-morbidades correlacionadas (BOUCHARD, 2003).

Desenvolvimento

Seidell (1998 apud BOUCHARD, 2003), relata números impressionantes. Baseado na pesquisa da IOTF (Força tarefa internacional da obesidade) e no relatório recente da OMS (Organização mundial de saúde), ele chegou à conclusão de que há atualmente cerca de 250 milhões de adultos obesos (7% da população) e pelo menos 500 milhões com sobrepeso em todo o mundo (IMC entre 25 e 29,9 kg/m²). A notícia triste é que estas estimativas estão sendo mantidas, e ambos os problemas estão aumentando no mundo todo.

Conceitualmente, a obesidade pode ser classificada como o acúmulo de tecido gorduroso, localizado em todo o corpo, causado por doenças genéticas, endócrino – metabólicas ou por alterações nutricionais (FISBERG, 1995).

Diversos métodos têm sido desenvolvidos para medir a gordura corporal, incluindo densitometria, ultra-sonografia, tomografia computadorizada, ressonância magnética, medida dos níveis de potássio corporal, da creatinina e da água corpórea total. Em geral são métodos caros, demorados, que requerem pessoal especializado e que não estão largamente disponíveis (ZLOCHEVSKY, 1996). As medidas antropométricas, como espessura das dobras cutâneas e circunferência abdominal, são ambas utilizadas em clínicas devido à facilidade com que podem ser medidas. A razão cintura-quadril é também muito útil, sendo uma estimativa fácil de ser obtida da obesidade abdominal, oferecendo informações práticas sobre a distribuição do acréscimo de gordura. A classificação da obesidade também pode ser indicada pelo Índice de Massa Corporal (IMC). Este relaciona o peso do indivíduo com a sua superfície corporal, que pode ser assumida como a estatura, em metros, elevada ao quadrado (BOUCHARD, 2003).

A obesidade pode ter início em qualquer época da vida, mas seu aparecimento é mais comum especialmente no primeiro ano de vida, entre cinco e seis anos de idade e na adolescência, mas deve-se considerar que em qualquer fase da vida a obesidade exige uma atenção especial (FISBERG, 1995).

Estudos apresentados por Maffeis et. al., (1995 apud PINHO; PETROSKI, 1999) indicam que um baixo nível de atividade física favorece o desenvolvimento da obesidade, pois a atividade física está associada diretamente ao dispêndio energético e ao subsequente acúmulo de gordura corporal.

Bouchard (2003) cita que indivíduos com sobrepeso, correm mais riscos de desenvolver distúrbios físicos, sociais e psicológicos como hipertensão, AVC, doença cardíaca, diabetes, osteoartrite, alguns tipos de câncer, hiperlipidemias, doença da vesícula biliar, gota, distúrbios alimentares, do sono e de humor.

Segundo Steinbeck (2001 apud SOARES; PETROSKI, 2003) os exercícios auxiliam a preservação da massa magra durante a dieta e podem minimizar a redução da taxa metabólica associada à redução do peso.

Pinho; Petroski, (1999) verificaram a relação entre a adiposidade corporal e os indicadores de atividade física (IAF) em 28 escolares com idades entre 14 e 15 anos. Concluíram que quanto maior o acúmulo de tecido adiposo maior a prevalência do comportamento físico sedentário e menor o gasto de energia.

Jenovesi; et, al. (2003) tiveram como objetivo comparar o nível de atividade física entre escolares de diferentes estados nutricionais, matriculadas nas 1ª e 2ª séries. Os resultados mostraram que a chance de uma criança obesa ser pouco ativa é 2 vezes maior do que a criança eutrófica.

Giugliano; Carneiro, (2004) analisaram a relação entre obesidade e atividade física em escolares. Concluíram que a prática desportiva é mais frequente nas crianças normais do que nas com sobrepeso. O estudo destaca a inatividade das crianças como um dos fatores associados à obesidade.

Suné; et. al. (2007) realizaram um estudo transversal com o objetivo de determinar a prevalência de sobrepeso e obesidade e os fatores associados ao excesso de peso corporal, em um grupo de escolares de 11 a 13 anos. Na avaliação do nível de atividade física dos alunos encontrou-se uma prevalência de sobrepeso ou obesidade de 7,8% nos muito ativos, de 13,4% nos ativos, de 48,2% nos moderadamente ativos e de 35,9% nos inativos.

Perioto (2010) investigou a relação entre o nível de atividade física e o estado nutricional de 108 adolescentes entre 16 e 19 anos. No presente estudo encontrou-se que o número de inativos classificados como obesos foi de cinco indivíduos. Apesar de sua baixa prevalência, quando comparados com os demais estados nutricionais, representou maior índice. Deste modo, quanto menor for o nível de atividade física, mais elevado será o peso corporal e assim representando que o estado nutricional apresenta sobrepeso e/ou obesidade.

Considerações Finais

Conclui-se que a obesidade é um dos maiores problemas de saúde atualmente, podendo causar diferentes tipos de doenças e que está relacionada diretamente com a atividade física, uma vez que diversos estudos comprovam que indivíduos sedentários têm um maior índice de sobrepeso/obesidade em relação aos que realizam atividade física.

Bibliografia

- BOUCHARD, C. **Atividade física e obesidade**. 1. ed, Barueri: Manole, 2003.
- FERNANDES, R. A; KAWAGUTI, S. S; AGOSTINI, L; OLIVEIRA, A. R; RONQUE, E. R. V; JÚNIOR, I. F. F. **Prevalência de sobrepeso e obesidade em alunos de escolas privadas do município de Presidente Prudente – SP**. Revista brasileira de cineantropometria & desempenho humano, v. 9, n. 1, p. 21-27, 2007.
- FISBERG, M. **Obesidade na infância e adolescência**. São Paulo: BYK, 1995.
- GIUGLIANO, R; CARNEIRO, E. C. **Fatores associados à obesidade em escolares**. Jornal de pediatria, v. 80, n. 1, p. 17-22, 2004.
- JENOVESI, J. F; BRACCO, M. M; COLUGNATI, F. A. B; TADDEI, J. A. A. **Perfil de atividade física em escolares da rede pública de diferentes estados nutricionais**. Rev. Brasileira Ciência e Movimento, Brasília, v. 11, n. 4, p. 57-62, out/dez, 2003.
- LEÃO, L. S. C. S; ARAÚJO, L. M. B; MORAES, L. T. L. P; ASSIS, A. M. **Prevalência de obesidade em escolares de Salvador, Bahia**. Arq Bras Endocrinol Metab, v. 47, n. 2, p. 151-57, abr. 2003.
- PERIOTO, J. F. M. **Relação entre nível de atividade física, estado nutricional e classe econômica de escolares**. Universidade Estadual de Maringá, 2010.
- PINHO, R. A; PETROSKI, E. L. **Adiposidade corporal e nível de atividade física em adolescentes**. Revista brasileira de cineantropometria & desempenho humano, v. 1, n. 1, p. 60-68, 1999.
- RIBEIRO, R. Q. C; LOTUFO, P. A; LAMOUNIER, J. A; OLIVEIRA, R. G; SOARES, J. F; BOTTER, D. A. **Fatores adicionais de risco cardiovascular associados ao excesso de peso em crianças e adolescentes**. Arq Bras Cardiol, v. 86, n. 6, p. 408-18, 2006.
- SOARES, L. D; PETROSKI, E. L. **Prevalência, fatores etiológicos e tratamento da obesidade infantil**. Revista brasileira de cineantropometria & desempenho humano, v. 5, n.1, p. 63-74, 2003.
- SUNÉ, F. R; COSTA, J. S. D; OLINTO, M. T. A; PATUSSI, M. P. **Prevalência e fatores associados para sobrepeso e obesidade em escolares de uma cidade no Sul do Brasil**. Cad. Saúde Pública, Rio de Janeiro, v.23, n. 6, p. 1361-71, jun, 2007.
- ZLOCHEVSKY, E. R. M. **Obesidade na infância e adolescência**. Rev. Paul Pediatr, v. 14, p. 124-33, 1996.