

PREVALÊNCIA DE SOBREPESO E OBESIDADE EM DISCENTES DE UMA INSTITUIÇÃO DE ENSINO SUPERIOR DA REGIÃO MACROPOLITANA PAULISTA

Prevalence of overweight and obesity among students of a higher education institution located in Sao Paulo - Brazil

Caroline Gagliardi Guerra¹, Renato Ribeiro Nogueira Ferraz², Michele Alves do Nascimento³, Anderson Sena Barnabé⁴, João Victor Fornari⁵, Paolo Ruggero Errante⁶, Francisco Sandro Menezes Rodrigues⁷

^{1,3}Faculdade Campo Limpo Paulista – SP. ^{2,4}Departamento de Saúde – Universidade Nove de Julho (UNINOVE) – São Paulo – SP. ²Programa de Mestrado Profissional em Administração – Gestão em Sistemas de Saúde (PMPA-GSS) – UNINOVE - São Paulo – SP. ^{2,4,5}Centro Universitário São Camilo - Departamento de Pós-graduação *Lato sensu* - São Paulo – SP. ⁶Centro Universitário das Faculdades Metropolitanas Unidas – FMU – São Paulo – SP. ⁷Universidade Anhanguera de São Paulo – UNIAN - São Paulo – SP.

RESUMO

A obesidade é uma doença de etiologia multifatorial que está diretamente associada à doenças cardiovasculares ou síndrome metabólica, sendo responsável por grande número de mortes em todo o mundo. Diante das consequências que esta pandemia pode trazer, foi realizada uma pesquisa entre 888 alunos de uma Instituição de Ensino Superior para saber a prevalência de sobrepeso e obesidade entre os discentes e o interesse dos mesmos em participar de um programa de promoção de saúde. Os resultados mostraram que a prevalência de sobrepeso e obesidade foi de 29 % e 14 % respectivamente. A distribuição destes indicadores por faixa etária mostrou um aumento das prevalências de sobrepeso e obesidade com o aumento da faixa etária, ao passo que, a distribuição por gênero mostrou que as prevalências de sobrepeso e obesidade foram maiores nos homens em comparação com as mulheres, 38 % e 17 % e 27 % e 13 %, respectivamente. Dentre os entrevistados, 58 % são sedentários, 5 % não consomem dietas ricas em gorduras e açúcares, 23 % desconhecem as doenças associadas à obesidade e 72 % gostariam de participar de um programa de promoção de saúde.

Palavras-chave: Gestão em Saúde. Obesidade. Sobrepeso. Promoção de saúde.

ABSTRACT

Obesity is a multifactorial disease that is directly associated with cardiovascular disease or metabolic syndrome, accounting for large numbers of deaths worldwide. Faced with the consequences that this pandemic disease can bring, a survey of 888 students at a higher education institution was carried out to find the prevalence of overweight and obesity among students and the interest thereof to participate in a health promotion program. The results showed that the prevalence of overweight and obesity was 29% and 14%, respectively. The distribution of these indicators by age group showed an increase in overweight and obesity prevalence with increasing age, whereas the distribution by gender showed that the prevalence of overweight and obesity were higher in men compared to women, 38 % and 17% and 27% and 13%, respectively. Among the respondents, 58% are sedentary, 5% do not consume diets high in fats and sugars, 23% are unaware of the diseases associated with obesity and 72% would like to participate in a health promotion program.

Keywords: Health Management Obesity. Overweight. Health promotion.

INTRODUÇÃO

A OMS considera a obesidade um dos dez principais problemas de saúde pública do mundo, classificando-a como pandemia. Projeções mais recentes indicaram que, globalmente, em 2005 cerca de 1,6 bilhões de adultos estavam acima do peso e pelo menos 400 milhões de adultos eram obesos. A OMS estima ainda que até 2015, aproximadamente 2,3 bilhões de adultos estarão com sobrepeso e mais de 700 milhões serão obesos (WHO, 2006).

O Ministério da Saúde através da pesquisa de Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico (VIGITEL) entrevistou 54 mil adultos. Através desta pesquisa foi concluído que a soma dos índices de sobrepeso e obesidade da população brasileira avançou expressivamente de 2006 a 2009: de 42,7% para 46,6%. O percentual de obesos, por exemplo, subiu de 11,4% para 13,9%, numa escalada que vem preocupando as autoridades da saúde e a classe médica. Segundo estes dados, o sobrepeso já atinge 51% dos homens e 42,3% da população feminina (BRASIL, 2009).

É preocupante a velocidade de crescimento do sobrepeso e da obesidade na população do país. Se o crescimento das taxas de excesso de peso no país continuar no ritmo em que se encontram, a obesidade poderá alcançar dois terços da população brasileira nos próximos 10 anos. A obesidade é considerada um problema de saúde pública em todo o mundo, e é

destacada como fator de risco para uma série de doenças ou distúrbio. Já foi demonstrado que obesos morrem relativamente mais de doenças do aparelho circulatório, principalmente de acidente vascular-cerebral e infarto agudo do miocárdio, que indivíduos com peso adequado (FRANCISCHI, 2000).

O levantamento da Força Tarefa Latino-Americana (FTLA) de Obesidade traz as cifras que o governo brasileiro gasta para enfrentar o problema. No Brasil o custo anual da obesidade é de quase R\$ 1 bilhão. Esse valor é usado para pagar internações, consultas e remédios para tratar o excesso de peso e doenças ligadas a ele. Só o Sistema Único de Saúde (SUS) destina 600 milhões de reais para as internações relativas à obesidade. Esse valor equivale a 12% do que o governo brasileiro despende anualmente com todas as outras doenças. Se forem levados em consideração ainda os gastos indiretos (faltas ao trabalho, licenças médicas e morte precoce), estima-se que a conta chegue a 1,5 bilhão de reais (IASO).

OBJETIVO

Determinar a prevalência de sobrepeso e obesidade entre os discentes da Faculdade de Campo Limpo Paulista (FACCAMP), uma vez que a obesidade, cada vez mais presente em nossa sociedade, é responsável por grande número de mortes em todo o mundo, além de verificar a disposição dos pesquisados em participar de um programa de hábitos de vida saudáveis.

MÉTODO

Este é um estudo quantitativo exploratório transversal, elaborado a partir de pesquisa de campo, realizada na Faculdade de Campo Limpo Paulista no ano de 2014. A amostra populacional foi constituída de 888 alunos de diversos cursos de graduação. Como critério de inclusão estabeleceu-se que os participantes deveriam ser maiores de 18 anos e estar regularmente matriculados na instituição. O instrumento de coleta de dados foi constituído por um questionário fechado contendo 15 questões, que foi preenchido de forma anônima pelos entrevistados, e cujo propósito foi determinar o perfil nutricional dos discentes desta instituição. O questionário foi dividido em quatro partes: dados gerais, hábitos, conhecimentos de doenças relacionadas à obesidade e interesse em participar de um programa de saúde. Por meio das informações de peso e estatura, referidas, foi possível calcular o IMC dos entrevistados [$IMC = \text{peso (Kg)} / \text{altura (m}^2\text{)}$], o que por sua vez permitiu estimar a prevalência de indivíduos com sobrepeso e obesidade.

RESULTADOS

No momento da pesquisa a Instituição de Ensino Superior (IES) possuía por volta de 4.000 alunos. Destes, 888 responderam o questionário - avaliação de perfil nutricional -, representando uma amostragem de 22% da população de discentes da Instituição. A população pesquisada foi composta por alunos de graduação da FACCAMP dos cursos de Administração, Ciências Contábeis, Ciências da Computação, Direito, Enfermagem, Engenharia da Produção, Engenharia Eletrônica, Farmácia, Física, Geografia, Gestão Ambiental, Gestão de Recursos Humanos, Gestão Financeira, História, Jornalismo, Matemática, Música, Pedagogia, Publicidade e Propaganda, Química, Rádio e TV, Redes de Computador, Segurança do Trabalho, Sistemas de Informação e Sistemas de Internet.

Por meio das informações de peso e estatura (referidas), foi possível calcular o IMC e determinar a prevalência do perfil nutricional dos (888) entrevistados (Figura 1). Observa-se que a prevalência de indivíduos com sobrepeso e obesidade (grau I, II e III) foi de 29 % e 14 %, respectivamente.

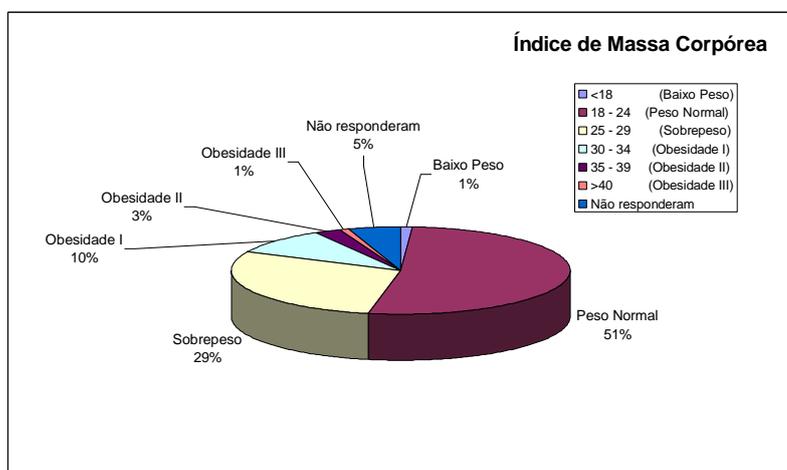


Figura 1 - Prevalência de perfil nutricional. Os dados foram obtidos através do IMC expressos em valores percentuais.

A Tabela 1 mostra a prevalência do perfil nutricional de acordo com a faixa etária dos entrevistados. Observa-se um aumento da prevalência de indivíduos com sobrepeso e obesidade com aumento da faixa etária. A prevalência de sobrepeso entre as faixas etárias, de 18 – 25 anos, 26 – 30 anos e 31 anos ou mais foi de 25%, 36% e 39%, respectivamente, ao passo que, a prevalência de obesidade foi de 8%, 16% e 24%, respectivamente.

Tabela 1 - Distribuição de perfil nutricional por faixa etária. Os dados foram obtidos através do IMC e expressos em valores percentuais

Faixa Etária / IMC	Normal	Sobrepeso	Obesidade I, II, III
18-25 anos	67%	25%	8%
26-30 anos	48%	36%	16%
Acima de 31 anos	37%	39%	24%

Com relação ao gênero, 58 % dos entrevistados eram do sexo feminino e 42% do sexo masculino. Analisando esses mesmos indicadores por gênero, observa-se que entre as mulheres a prevalência de sobrepeso e obesidade (I, II e III) foi de 27 % e 13 %, respectivamente (Figura 2) e, com relação aos homens, observa-se que a prevalência de sobrepeso e obesidade foi de 38 % e 17 %, respectivamente (Figura 3).

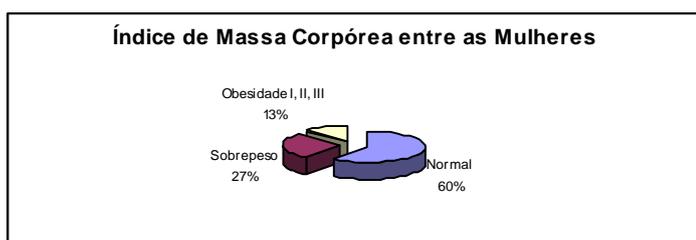


Figura 2 - Distribuição de perfil nutricional entre o sexo feminino. Os dados foram obtidos através do IMC (ver material e métodos) e expressos em valores percentuais.

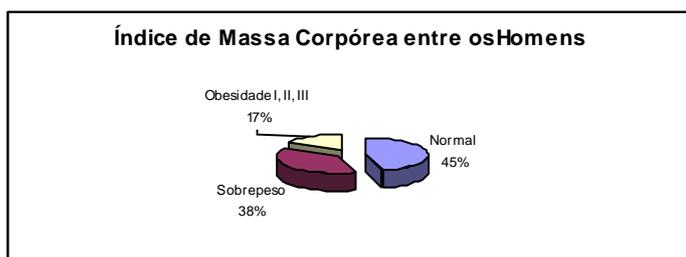


Figura 3 - Distribuição de perfil nutricional entre o sexo masculino. Os dados foram obtidos através do IMC (ver material e métodos) e expressos em valores percentuais.

Quanto à regularidade da prática de atividades físicas, dentre os entrevistados, 58 % não realizam nenhum tipo de atividade física, 26 % praticam atividades físicas até 2 vezes por semana, 10 % praticam atividades físicas mais de 3 vezes por semana e apenas 6 % praticam atividades físicas todos os dias. Entre os indivíduos, com sobrepeso e obesidade, 61 % não

praticam nenhum tipo de atividade física e apenas 12 % atendem à recomendação da OMS praticando atividades físicas mais de 3 vezes por semana ou diariamente (Figura 4).

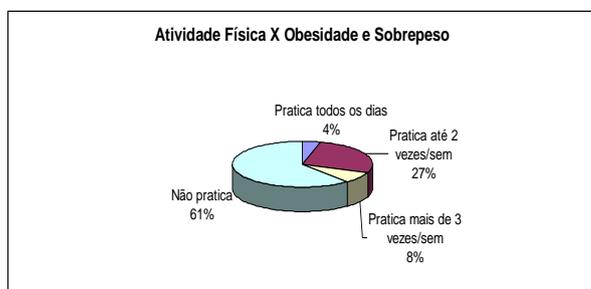


Figura 4 - Prática de atividades físicas entre os indivíduos com sobrepeso e obesidade.

Quanto à alimentação, observa-se que apenas 5 % dos entrevistados não consomem alimentos como frutas, verduras e legumes, dentre os demais é comum o consumo destes alimentos (Figura 5).

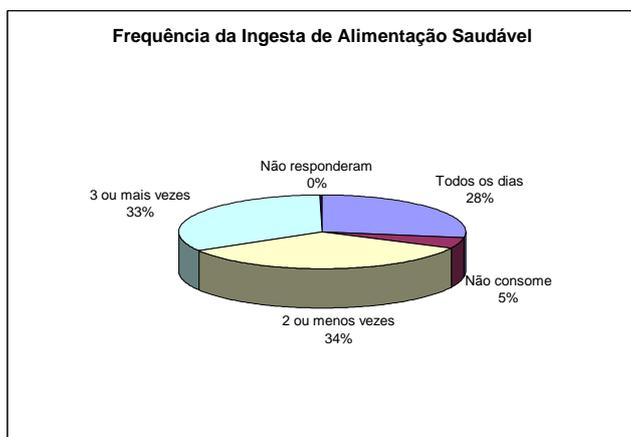


Figura 5 – Frequência de consumo de alimentos como: frutas, verduras e legumes.

A respeito do consumo de alimentos ricos em gorduras e açúcares pelos entrevistados, apenas 5 % não consomem estes tipos de alimentos, 23 % consomem todos os dias, 33 % consomem 3 ou mais vezes durante a semana e 39 % consomem 2 ou menos vezes por semana estes alimentos.

Procurou-se saber se o estado emocional (como: felicidade, tristeza, ansiedade, raiva) interfere na maneira de se alimentar. Entre os entrevistados, 39 %, responderam que não interfere, 33 % responderam que interfere, estimulando o apetite e 28 % responderam que interfere, inibindo o apetite. Dentre os indivíduos com sobrepeso e obesidade, 44 % afirmaram que interfere,

havendo estímulo do apetite, 41 % afirmaram que não interfere e 15% afirmaram que interfere, havendo inibição do apetite.

Com relação à disposição física durante a semana, dentre os entrevistados, 62% responderam que se sentem cansados e 38% responderam que se sentem bem. Com relação ao conhecimento acerca das doenças relacionadas à obesidade, 23 % dos entrevistados afirmaram desconhecer tais doenças.

Com relação aos programas de saúde, 78 % dos entrevistados nunca participaram de um programa de promoção de saúde e 22 % já participaram. Dos que participaram 66 % estavam preocupados com a saúde, 14 % estavam preocupados com a estética e 20 % participaram por outros motivos.

Perguntados se gostariam de participar de um programa de promoção de hábitos de vida saudáveis, 72 % dos entrevistados afirmaram estar dispostos a participar deste tipo de programa e 28 % não tiveram interesse. O tipo de programa que melhor atende às necessidades dos entrevistados foram as palestras em grupo com 30%, seguida por aconselhamento individual presencial com 29 %, aconselhamento individual à distância com 27 % e outros programas 14 %. A frequência da prática de atividades de preferência para 34% dos pesquisados é que seja semanal, 29% preferem mensal, 25% preferem que seja quinzenal e 12% não responderam à questão.

DISCUSSÃO

A obesidade é uma enfermidade caracterizada pelo acúmulo excessivo de gordura corporal que traz prejuízos à saúde dos indivíduos, como doenças cardiovasculares ou sendo um dos fatores de risco para a síndrome. Trata-se de uma doença multifatorial, podendo estes fatores agir isoladamente ou em conjunto. Dentre estes fatores podemos citar: a) fatores endócrinos (disfunção no mecanismo de ação dos hormônios: leptina, insulina e grelina), b) fatores genéticos, c) hereditariedade, d) fatores ambientais (grande disponibilidade de alimentos), e) estilo de vida (sedentarismo associado à inatividade física), f) outros fatores (desequilíbrio nutricional e certos medicamentos) (MARQUES-LOPES, *et al.*, 2004; PEREIRA *et al.*, 1999). A obesidade é (hoje) considerada uma epidemia, afetando um grande número de pessoas de todos os países, inclusive o Brasil.

Neste trabalho verificou-se a prevalência de indivíduos com sobrepeso e obesidade, presentes nesta instituição de ensino, com base no IMC (calculado a partir de peso e altura referidos e não aferidos). Este estudo mostrou ainda que 43 % dos entrevistados estão acima do peso (29 %

apresentam sobrepeso e 14 % apresentam obesidade). Estes dados estão em concordância com os estudos nacionais, os quais revelaram que aproximadamente 50% da população brasileira apresenta-se acima do peso (BRASIL, 2009; IBGE, 2010).

Neste estudo, a prevalência de sobrepeso e a obesidade aumentam proporcionalmente com a idade dos entrevistados. Estes resultados comprovam o que Amato & Amato descreveram em seus estudos, os quais relatam que após os 25 anos os indivíduos aumentam, em média, 600g de peso por ano e reduz 200g de músculos devido à inatividade física, o que significa um aumento de 800gr de gordura (AMATO & AMATO, 1997).

Com relação ao gênero foi observado que a prevalência de sobrepeso e obesidade foi maior para os homens em relação às mulheres, Figuras 4 e 5. Este fato pode ser explicado, em parte, pela utilização de peso e altura referidos. Porém, de acordo com os últimos estudos apesar da prevalência de sobrepeso e obesidade ter aumentado para ambos os sexos, o aumento entre os homens foi mais acentuado do que entre mulheres (MONTEIRO *et al.*, 2010). Este fato também pode ser constatado neste estudo.

Outro dado que chama bastante atenção é que 84% dos entrevistados levam um estilo de vida considerado sedentário, ou seja, não praticam ou praticam menos de 2 vezes na semana atividades físicas ou esportivas. Entre os entrevistados com excesso de peso essa porcentagem aumenta para 88%. A OMS lançou a iniciativa denominada “Estratégia Global de Alimentação, Atividade Física e Saúde” (EG) com o objetivo de promover e proteger a saúde. Em relação à atividade física, a EG recomenda que se acumule pelo menos 30 minutos de atividade física regular, de intensidade moderada na maior parte dos dias da semana, sendo que uma maior quantidade de atividade física pode ser necessária para o controle do peso (CGPAN/MS, 2004).

A porcentagem de 35 % para mulheres e 45% para homens que não consomem ou consomem alimentos saudáveis menos que 2 vezes por semana se mostra bastante preocupante, haja vista que a recomendação da EG é que o consumo de FVL deve ser diário. O baixo consumo de FLV está entre os dez principais fatores de risco associados à ocorrência de doenças crônicas não transmissíveis, entre elas a obesidade (CGPAN/MS, 2004).

A boa notícia é que 72% dos discentes gostariam de participar de um programa de promoção de saúde, o que nos dá abertura para trabalhar a promoção de saúde nesta instituição. A promoção da saúde pode ser definida como o processo de envolvimento da comunidade para atuar na melhoria da sua qualidade de vida, incluindo uma maior participação no controle deste processo. A saúde deve ser vista como um recurso para a vida e não como um objeto de viver (BRASIL, 2003)

Dos 22% que já participaram de um programa de promoção de saúde, 66% destes fizeram isto por preocupação com a saúde, evidenciando assim que existe sim uma preocupação entre os jovens de se manterem saudáveis. Outro dado que reforça esta ideia é que 77% conhecem as doenças relacionadas com a obesidade. Portanto, é importante começar agora com o estímulo de vida saudável com esta população disposta e aberta para intervenções para que estes possam não só mudar seus próprios hábitos como os de pessoas de seu círculo social.

Sugere-se a implantação de um programa de promoção de hábitos de vida saudáveis na instituição para atender esta população contribuindo para a saúde coletiva local. O desafio é ajudar as pessoas a buscarem uma adequação entre os cuidados à saúde e o seu ritmo de vida, incorporando as mudanças possíveis, sem, no entanto, deixar que esses cuidados se tornem mais um fator de estresse cotidiano. O foco principal do programa é a mudança de hábito e não o emagrecimento. Adotando hábitos saudáveis, a perda de peso torna-se uma consequência.

Neste programa, a enfermagem atuará ativamente com educação em saúde. O objetivo é promover a conscientização e conhecimento e importância da alimentação saudável e da atividade física para saúde; fomentar, fortalecer e implantar políticas de alimentação, nutrição e atividade física.

As diretrizes propostas são: promoção de ações que incentivem a prática de atividades físicas; monitoramento da situação alimentar e nutricional; promoção de práticas alimentares e estilos de vida saudáveis; prevenção e controle das doenças associadas à obesidade. Com estas medidas, será possível avaliar a eficácia das medidas adotadas, o nível de adesão ao tratamento e acompanhar a fase de manutenção do peso perdido, mudanças de hábitos alimentares e atividade física na população de discentes.

A enfermagem, no âmbito da saúde coletiva, tem o dever de, uma vez identificado o problema, promover ações que visem não apenas a reabilitação, mas também ações preventivas e de promoção de saúde. O enfermeiro é criador do ambiente terapêutico, agente socializador, educador e terapêutico. Neste contexto, os profissionais da enfermagem, através do diálogo com os usuários, podem ser atores e autores na construção de um novo saber sobre saúde.

CONCLUSÃO

A prevalência de sobrepeso e obesidade entre os entrevistados desta instituição de ensino foi de 29 % e 14 % respectivamente. Esta prevalência aumenta com o aumento da faixa etária. Com relação ao gênero a prevalência de sobrepeso e obesidade foi maior entre os homens do que entre as mulheres. Dos entrevistados, 72 %, têm interesse em participar de um programa de

promoção de saúde. Com base nestes números, sugerimos a implementação, na instituição, de um programa de promoção de hábitos de vida saudáveis para atender esta população.

A enfermagem tem o dever de proporcionar não só informação e orientação, mas também um meio de tornar esses ensinamentos teóricos em atividades práticas através de ações de promoção e intervenção de saúde. O desenvolvimento destas competências pode ser útil na prevenção de doenças associadas à obesidade.

REFERÊNCIAS

AMATO, M. C. M., AMATO, S. J. de T. A. Mudança de hábito. São Paulo: Faculdade Ibero-americana, 1997. Apud: HORTA T.G. Variações de indicadores de adiposidade e sua relação com distúrbios cardiometabólicos em população rural, 2009. Dissertação (mestrado): Universidade Federal de Minas Gerais, Escola de Enfermagem. Disponível em: <http://www.enf.ufmg.br/mestrado/dissertacoes/TatianeGHorta.pdf>. Acesso em: 09/12/2010

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Secretaria de Gestão Estratégica e Participativa. Vigitel Brasil 2008: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico / Ministério da Saúde, Secretaria de Vigilância em Saúde, Secretaria de Gestão Estratégica e Participativa. – Brasília: Ministério da Saúde, 2009. Disponível em: http://www.ans.gov.br/portal/upload/biblioteca/vigitel_2009.pdf Acesso em: 08/12/2010

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Política nacional de alimentação e nutrição / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – 2. ed. rev. – Brasília: Ministério da Saúde, 2003. Disponível em: <http://www.planalto.gov.br/consea/static/documentos/Outros/PNAN.pdf>. Acesso em: 09/12/2010

CGPAN/MS (2004) Coordenação Geral da Política de Alimentação e Nutrição – Ministério da Saúde. 57ª Assembleia Mundial da Saúde Tradução: EG/OMS Estratégia global sobre dieta, atividade física e saúde. Assembleia Mundial de Saúde. [WHA57.17]. Disponível em: http://www.prosaude.org/publicacoes/diversos/Estrategia_Global_portugues.pdf. Acesso em: 09/12/2010

FRANCISCHI, RPP et al. Obesidade: atualização sobre sua etiologia, morbidade e tratamento. Rev. Nutr. Campinas, v. 13, n. 1, Abr. 2000 . Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-52732000000100003&lng=en&nrm=iso>. Acesso em 13/10/2010.

IASO – International Association for the Study of Obesity Disponível em: <http://www.iotf.org/economiccost.asp>. Acesso em: 05/12/2010

IBGE (2010) Instituto Brasileiro de geografia e Estatística. Pesquisa de Orçamentos Familiares (POF) 2008 2009 - Antropometria e estado nutricional de crianças, adolescentes e adultos no Brasil - Comunicação Social 27 de agosto de 2010. Disponível em: http://www.ibge.gov.br/home/presidencia/noticias/noticia_impresao.php?id_noticia=1699. Acesso em: 21/10/2010

MARQUES-LOPES, IVA *et al.* Aspectos genéticos da obesidade. Rev. Nutr. Campinas, v. 17, n. 3, Set. 2004. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-52732004000300006&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 21 Out. 2010.

MONTEIRO, CA; CONDE, WL; CASTRO, IRR. A tendência cambiante da relação entre escolaridade e risco de obesidade no Brasil (1975-1997). Cad. Saúde Pública, Rio de Janeiro, 2010. Disponível em: <http://www.scielosp.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-311X2003000700008&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 09/12/2010

PEREIRA, RA; SICHIERI, R; MARINS, VMR. Razão cintura/quadril como preditor de hipertensão arterial. Cad. Saúde Pública, Rio de Janeiro, v. 15, n. 2, Abr. 1999. disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-311X1999000200018&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 09/12/2010.

WHO (2006) World Health Organization. Obesity and overweight [internet]. Set. 2006. Disponível em: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/index.html>. Acesso em: 05/12/2010.