

Educação Física versus Mal do Século

Dados da Organização Mundial de Saúde (OMS) apontam que a obesidade vem crescendo de forma alarmante no mundo inteiro, deixando de ser uma preocupação meramente estética para se transformar num problema grave de saúde pública, numa epidemia global. No Brasil o quadro não é diferente. Pesquisa divulgada no final de 2004 pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) mostra que quatro em cada dez sofrem com o excesso de peso.

O Dr. Paulo de Tarso Veras Farinatti (CREF 000521-G/RJ), coordenador do Laboratório de Atividade Física e Promoção da Saúde (LABSAU), da Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ), em suas pesquisas, aponta que a obesidade é um problema a ser resolvido a longo prazo e destaca que os Profissionais da Educação Física devem interagir com outros profissionais para vencer esta luta.

A pesquisa do IBGE indica que o número de brasileiros obesos vem crescendo rapidamente, enquanto que o de desnutridos está despenhando. Assim, os problemas causados pela fome cedem cada vez mais espaço aos relacionados com o excesso de peso. Os dados apontam que a fome e a desnutrição estão circunscritas a um segmento minoritário, que tem a sua maior concentração nas mulheres do Nordeste rural. O problema mais grave agora é a obesidade, que atinge 40,6% de uma população de 95,5 milhões de pessoas adultas.

Para o Dr. Paulo Farinatti, este aumento no número de obesos não se configura numa “epidemia”, mas numa condição construída ao longo dos anos. “Ninguém fica obeso de um momento para outro, não se contrai a obesidade por agentes etiológicos específicos. Trata-se de um problema que deve ser combatido em prazo longo, principalmente através do entendimento e intervenção nos múltiplos fatores, coletivos e individuais, que levam a ela, sem apelo à publicidade coercitiva ou estratégias de culpar as vítimas”, afirma.

Sedentarismo e dieta equivocada: problemas contemporâneos

O Coordenador do LABSAU diz que o aumento da obesidade ocorre em função, principalmente, das conquistas tecnológicas, que permitiram uma maior sedentarização das pessoas, mas também em razão de fatores conjunturais que levam a um padrão de consumo alimentar desfavorável.

“Dessa forma, trata-se de um problema que não pode ser enfrentado de forma eficaz em uma dimensão individual. Os aspectos contextuais, de responsabilidade coletiva, devem ser enfrentados. Tal enfrentamento deve ter por objetivo tornar mais acessível a todos uma rotina em que o tempo livre e as condições sócio-econômicas permitam a prática regular de atividades físicas como forma de lazer e a aquisição de alimentos com maior poder nutritivo e menor nível calórico”, explica.

O excesso de peso e a obesidade geram problemas de saúde que estão mudando o perfil da mortalidade no Brasil. O Profissional de Educação Física tem uma importante missão diante deste quadro. Somente a atividade física orientada, aliada a uma reeducação alimentar, pode minimizar o problema. Além de ajudar no controle de peso dos seus alunos obesos, o Profissional de Educação Física deve agir de maneira profilática, evitando que aqueles que estão dentro do peso engordem.

Equipe Multiprofissional

A respeito dos perigos que pessoas obesas enfrentam ao optarem em praticar atividade física sem a orientação de um Profissional, o Dr. Paulo Farinatti é categórico: “Depende dos objetivos da atividade. Obesos que se engajam, espontaneamente, em atividades como caminhadas, não sofrem risco maior do que no cotidiano de forma geral. No entanto, se procuram uma prescrição direcionada a objetivos específicos, como melhoria da aptidão física ou um emagrecimento mais precisamente planejado, a atuação de vários profissionais, em interação, é importante. Médicos e nutricionistas no controle endocrinológico e elaboração de um plano dietético. Profissionais de Educação Física na periodização de um programa de treinamento que ajude o sujeito a alcançar seus objetivos de forma segura”, alerta.

A interação com outros profissionais para o controle de casos já existentes e na discussão e busca de um melhor entendimento dos fatores que contribuem para a obesidade deve ser considerada pelo Profissional de Educação Física. Para o Coordenador do LABSAU, dessa forma fica mais fácil defender as intervenções no campo das atividades físicas, ao mesmo tempo em que se reconhecem as limitações delas.

Ele acrescenta que a atividade física pode ser usada de formas pró-ativa e reativa contra a obesidade. “Em ambos os casos, os benefícios ocorrem. No entanto, é claro que a atividade física, como

qualquer outro hábito saudável, deveria ser considerada como uma estratégia antes de prevenção do que de correção de um problema. Voltamos a notar, contudo, que nem sempre isso é uma opção apenas individual. Os fatores conjunturais devem ser levados em conta. Perguntamos: quantos fazem atividade física de forma regular, apenas para não ficarem obesos?”, interroga.

“Na verdade, são dois os fatores que levam à opção por uma rotina da qual a atividade física faça parte. A primeira é que se deve gostar dela, para o que a atuação do Profissional de Educação Física é fundamental, tanto no oferecimento de possibilidades diversas de atividades, quanto em idades mais tenras, levando o futuro adulto a incorporar a atividade física como um valor caro a ele. A outra é que a opção deve ser fácil, o que se situa claramente na dimensão coletiva. Não adianta a pessoa estar conscientizada, se não dispõe de locais para fazer a atividade, se não há transporte, segurança ou, mesmo, tempo livre para tanto”, analisa.

O Dr. Paulo Farinatti destaca que a atividade física condiciona o organismo a um balanço calórico negativo e que, além disso, auxilia no controle de dislipidemias, promovendo um melhor equilíbrio do perfil lipídico sanguíneo. “Feita regularmente, ajuda no controle da glicemia, aumentando a sensibilidade à insulina. Enfim, tende a aumentar a massa muscular e capacidade cardiorrespiratória, o que indiretamente favorece a diminuição do percentual de gordura e uma melhor capacidade de trabalho físico”, encerra.

Um país cada vez mais obeso

Entre julho de 2003 e junho de 2004, os pesquisadores do IBGE estiveram em 48.470 domicílios, um em cada mil, de todas as regiões do país. A pesquisa colheu dados sobre gastos do orçamento doméstico, peso e altura dos entrevistados. Este levantamento antropométrico foi o primeiro a ser realizado no Brasil e permitiu o cálculo do Índice de Massa Corporal das pessoas pesquisadas.

Os números apontaram a dimensão estatística, da insuficiência de peso, associada à desnutrição, entre os adultos. Cerca de 3,8 milhões de pessoas, 4% da população, têm déficit de peso. Do outro lado da tabela, o excesso de peso atinge 40,6% da população adulta, ou 38,8 milhões de brasileiros. Deste total, 10,5 milhões são obesos, 8,9% dos homens e 13,1% das mulheres. Portanto, os números indicam que a quantidade de adultos obesos é dez vezes a de desnutridos.

Segundo indicadores, nem toda magreza é resultado de desnutrição. Entre 3% e 5% dos casos, ela está ligada a questões genéticas. Mas em relação à obesidade, os dados são preocupantes. Segundo estimativas, em 1975, 2,8% dos homens e 7,8% das mulheres das regiões metropolitanas brasileiras eram de obesos. Agora estes números atingiram 8,8%

dos homens e 12,7% das mulheres. Os pesquisadores do IBGE concluíram que o ganho de peso da população está fortemente ligado ao crescente processo de urbanização. O Brasil vive atualmente a mesma situação que países desenvolvidos: o aumento da renda e a urbanização levam ao consumo maior de alimentos com açúcar e gordura. Os pesquisadores do IBGE também colheram dados sobre a situação nutricional das crianças e adolescentes, mas eles ainda estão sendo analisados e, em breve, serão divulgados.

Obesidade infantil: perigo iminente

As estimativas apontam que, no Brasil, o número de crianças obesas cresceu cinco vezes nos últimos 20 anos. No mundo, as estimativas são que um terço das crianças enfrentam problemas com a obesidade, um número em torno de 700 milhões de crianças. Este aumento se deve, principalmente, a dois motivos: a ingestão de alimentos com mais gordura e açúcar e à falta de exercício físico. Junto com a urbanização vieram novos hábitos, nem sempre saudáveis, como as refeições altamente calóricas e feitas de forma rápida; e a troca das brincadeiras tradicionais, como o pique e queimada, por jogos no computador e programas de televisão.

Os especialistas consideram a falta de atividade física da criança urbana como uma das principais causas da atual epidemia de obesidade infantil. Um estudo realizado no México mostrou que para cada hora de atividade física moderada ou forte praticada diariamente pela criança, o risco de obesidade caiu 10%. Outra pesquisa feita nos Estados Unidos indicou que as crianças que praticam alguma atividade física são mais magras que as outras que se movimentam pouco.

Na ordem inversa em que ganha peso, a criança vai diminuindo sua auto-estima, catalisando a angústia e a ansiedade, que quase sempre só encontram eco na gula. Daí a importância de um acompanhamento psicológico, paralelamente ao de um endocrinologista e do Profissional de Educação Física.

Prevenir a obesidade é de suma importância para o desenvolvimento da criança. Caso chegue à fase adulta com excesso de peso, ela terá mais dificuldades para perder peso e terá aumentado o risco de várias doenças.

Problema mundial

Nos Estados Unidos, pela primeira vez em muitos anos, a expectativa de vida pode diminuir devido à obesidade, apontou estudo publicado, em meados de março, no *The New England Journal of Medicine*. Os especialistas concluíram que, cada vez mais os norte-americanos estão

morrendo prematuramente por doenças relacionadas ao excesso de peso. O estudo indica que a obesidade aumentou 50% na década de 80 e outro tanto na de 90. Hoje, um em cada três americanos sofre com o excesso de peso. O problema também cresce entre crianças e jovens, trazendo preocupações para o sistema previdenciário. O país gasta cerca 100 bilhões de dólares anualmente para tratar e combater a obesidade e seus males.

Estudo associa a atividade física ao emagrecimento saudável de crianças

Praticar atividade física é indispensável para um emagrecimento saudável em crianças. A tese de doutorado do Profissional de Educação Física Maurício Maltez (CREF 019502-G/SP) prova isto. Ele acompanhou 39 crianças obesas, das quais 18 fizeram apenas dieta e 21, dieta combinada com exercício. As do primeiro grupo não alcançaram a resposta vasodilatadora comum aos magros sedentários, como as do segundo grupo.

Em seu estudo, o Dr. Maurício Maltez aponta que, a obesidade infantil está associada a consequências negativas para a saúde da criança e do adolescente, incluindo dislipidemias, inflamações crônicas, aumento da tendência a coagulação sanguínea, disfunção endotelial, resistência a insulina, diabetes tipo 2, hipertensão, complicações ortopédicas, alguns tipos de cânceres, apnéia do sono, estatohepatite não alcoólica, quadro psicológico conturbado e diminuição da auto-estima.

A pesquisa também mostra que a criança obesa tem um maior risco em tornar-se um adulto obeso e que isto pode trazer conseqüências profundas na saúde pública nos próximos anos. “Quando 508 indivíduos do estudo Harvard Growth Study, originalmente observados entre 1922 a 1935, foram reexaminados 55 anos mais tarde, os pesquisadores demonstraram que os adolescentes obesos apresentaram na idade adulta maiores riscos de múltiplos problemas de saúde que os adolescentes que não eram obesos. Este risco parece ser independente do peso na idade adulta”, cita.

Os estudos do Dr. Maurício Maltez tiveram como objetivo testar a hipótese de que a obesidade infantil provoca alterações na resposta vasodilatadora muscular reflexa e a hipótese de que o treinamento físico associado à dieta hipocalórica ou a dieta hipocalórica isoladamente melhoram a resposta vasodilatadora muscular reflexa

em crianças obesas. Os pacientes foram informados, detalhadamente sobre o estudo. Foram selecionadas 39 crianças obesas e 10 crianças não obesas (magras), seguidas no Ambulatório de Obesidade Infantil do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da Universidade São Paulo (FMUSP).

Elas foram avaliadas no Ambulatório de Obesidade Infantil e na Unidade de Reabilitação Cardiovascular e Fisiologia do Exercício do Instituto do Coração do Hospital das Clínicas da FMUSP. O grupo de estudo foi constituído de crianças com 07 e 11 anos de idade; índice de Massa Corpórea acima de 95% para o grupo de crianças obesas e abaixo de 85% para o grupo de crianças magras; ausência de medicação de uso crônico; sem evidências de doenças cardiovasculares, hormonais e metabólicas durante o estudo; e ausência em participação de programas de treinamento físico regular.

As crianças foram divididas em três grupos: 18 crianças obesas submetidas à dieta hipocalórica; 21 crianças obesas submetidas à dieta e treinamento físico; 10 crianças magras sem nenhuma intervenção.

A pesquisa do Dr. Maurício Maltez chega a três conclusões. A primeira é que a obesidade infantil apresenta diminuição na resposta vasodilatadora muscular e aumento na resposta de pressão arterial, durante o exercício e o estresse mental. A segunda é que a diminuição do peso corporal por dieta isolada ou dieta associada ao treinamento físico previne níveis e respostas aumentadas de pressão arterial durante o exercício e o estresse mental em crianças obesas. E a terceira é que à dieta associada ao treinamento físico, em contraste a dieta isolada, restaura a resposta vasodilatadora muscular durante manobras fisiológicas em crianças obesas.

**Obesidade.
O Brasil não pode carregar este peso.**

OBESIDADE ZERO



www.confef.org.br
Sistema CONFEF/CREFs
Conselhos Federal e Regionais de Educação Física

CONFEF | 7