

# o futuro da humanidade?

**A obesidade cresce assustadoramente no mundo e se transforma no verdadeiro Mal do Século.**



UMA BRINCADEIRA ESTÁ CORRENDO A INTERNET: uma imagem mostra a escala evolutiva do homem, desde o homo habilis, passando pelo homo erectus e chegando até o homo sapiens. Só que a ponta da escala evolutiva termina com um homem bebendo um enorme copo de refrigerante, completamente obeso. Será esse o futuro da humanidade?

Ou seria a falta de futuro? Os dados sobre a obesidade acusam uma epidemia em escala mundial, ameaçando a vida de bilhões de pessoas. Segundo a Organização Mundial da Saúde, a obesidade pelo mundo mais que dobrou desde 1980. Em 2008, 1,5 bilhão de adultos acima de 20 anos estavam com sobrepeso, sendo que, destes, mais de 200 milhões de homens e quase 300 milhões de mulheres eram obesos – ou seja, quase 10% da população mundial. E o mais alarmante: quase 43 milhões de crianças abaixo de cinco anos estavam com sobrepeso em 2010. Toda uma geração já começa ameaçada pelos males associados à obesidade: doenças cardiovasculares, diabetes tipo 2, desordens músculo-esqueléticas e até alguns tipos de câncer.

No Brasil, a situação não é diferente. Pesquisa realizada pelo IBGE em 2009 indica que metade dos adultos brasileiros apresenta excesso de peso e que 12,4% dos homens e 16,9% das mulheres são obesos. Entre as crianças, o quadro é igualmente preocupante: um terço das crianças de 5 a 9 anos está com peso acima do recomendado pela OMS. Jovens

de 10 a 19 anos com excesso de peso representam 21,7% de todos os adolescentes brasileiros.

Como promotores da saúde e da qualidade de vida, nós, profissionais de Educação Física, estamos diretamente envolvidos nessa questão – e é exatamente por isso que o Sistema CONFEF/CREFs definiu 2012 como o ano de debate sobre a obesidade. Nossa principal dificuldade está em entender as necessidades desse grupo de forma a motivá-los à prática regular de exercícios físicos e evitar desistências. “O forte papel do Profissional de Educação Física é motivar o obeso ao exercício realizado com prazer, pois muitos iniciam o tratamento e desistem, por inúmeras dificuldades. Em nossa rotina, 50% dos obesos que iniciam o tratamento desistem. Esta realidade é mundial”, conta Ana Dâmaso (CREF 000834-G/SP), coordenadora de Educação Física da Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica (Abeso).



Para que haja sucesso no combate à obesidade, é necessário um esforço conjunto de várias especialidades da área da saúde. Os bons resultados apresentados por equipes interdisciplinares que cuidam de pacientes obesos são prova disso. “A obesidade, na maioria das vezes, é desenvolvida a partir de muitos fatores etiológicos, os quais devem ser controlados por vários profissionais de saúde. Por exemplo, sabe-se que fatores psicológicos influenciam as escolhas alimentares, assim como o desejo ou não de se exercitar”, explica Ana, que também coordena o atendimento interdisciplinar para adolescentes obesos no Centro de Estudos em Psicobio-

logia e Exercício (CEPE) da Universidade Federal de São Paulo (saiba mais sobre o projeto na página 7).

Institutos de ensino e pesquisa, como a Unifesp, além de órgãos governamentais, estão investindo nesse formato de grupos interdisciplinares para tratar a obesidade. Ainda são iniciativas esparsas, mas que mostram o caminho de combate à obesidade através da ação conjunta dos profissionais de saúde. Vamos conhecer alguns desses projetos.

### Centro de Referência no Rio

Phillipe Augusto (CREF 034423-G/RJ), Profissional de Educação Física especializado em Obesidade e Emagrecimento, é quem acompanha a saúde de mais de 150 obesos atendidos na Clínica da Família de Acari, bairro da Zona Norte do Rio de Janeiro. Foi lá que a Prefeitura do Rio de Janeiro inaugurou, em julho de 2011, o primeiro Centro de Referência em Obesidade



(CRO) – hoje, há outro Centro, inaugurado no bairro da Penha. O CRO conta com uma equipe interdisciplinar composta, além de profissionais de Educação Física, por psicólogos, endocrinologistas e nutricionistas.

De acordo com Phillipe, o Profissional de Educação Física no Centro de Referência tem na avaliação e na observação do beneficiário a base para o desenvolvimento de todo o trabalho. “Na avaliação, buscamos investigar, de maneira objetiva, a qualidade de vida, qualidade do sono, nível de atividade física, imagem corporal, além de uma anamnese desenvolvida especificamente para o grande obeso e medidas antropométricas que estão relacionadas a comorbidades. Além da avaliação, o profissional



investiga quais os motivos que levam o obeso a permanecer na vida sedentária”, explica.

A estratégia para motivar o obeso à prática de atividades físicas, segundo Phillipe, é estabelecer um programa inicial de exercícios e atividade física com o objetivo de maximizar o gasto calórico do beneficiário em atividades do seu cotidiano. “São atividades simples e corriqueiras que passam despercebidas pelo paciente”, complementa o profissional. Quando estas mudanças já estão inseridas em seu cotidiano, Phillipe inicia os exercícios de alongamento, força e resistência cardiorrespiratória, orientados em consultas regulares no Centro de Referência. “Em todas as práticas, desde os alongamentos até as atividades mais intensas, utilizamos meios de controle da intensidade e de outras variáveis na realização dos exercícios”, frisa.

Entre os casos de sucesso, Phillipe destaca o de uma mulher de 41 anos, que, com 1,58m de altura, pesava 155 quilos, perfazendo um IMC de 60. A paciente sofre de hipertensão arterial, artrose, insuficiência venosa e depressão, fazendo uso de sete medicamentos diferentes. “Em janeiro, seu peso já

era de 139,2 quilos, reduzindo seu IMC para 55,9. Acompanhamos também uma melhora na qualidade de vida, facilidade para dormir e realizar as atividades do cotidiano, além de redução de pressão arterial”, comemora Phillipe.

### Grupo de Atendimento em Guarulhos

Desde 1997, a Universidade Guarulhos mantém o Grupo Obesidade Atendimento Multidisciplinar (Goam), voltado para adultos obesos, e, recentemente, vem desenvolvendo também um grupo de atendimento específico para crianças obesas (Goami). Nos dois grupos, a equipe interdisciplinar é fundamental para o sucesso do método. “O obeso só consegue sair do quadro de obesidade mudando seus hábitos: praticando atividade física, tendo uma dieta equilibrada, mudando seu estilo de vida. Sem atuação dos outros profissionais, seria muito difícil que o programa obtivesse resultados, pois só a atividade física não promove o emagrecimento”, conta Karina Calegari (CREF 048702-G/SP), profissional responsável pela Educação Física



no projeto, que também conta com enfermeiros, psicólogos, fisioterapeutas e nutricionistas.

Os participantes do Goam e do Goami recebem acompanhamento gratuito desses profissionais durante três meses. Neste período, Karina traça estratégias diferentes de estímulo à atividade física. “Mesmo as crianças estando com sobrepeso, essa faixa etária é muito ativa, então o Profissional de Educação Física tem que realizar atividades recreativas que requerem deslocamentos, saltos, corridas, e também a prática de algum esporte – basquete, futebol, handebol –, variando assim as modalidades durante as aulas”, conta. Para os adultos, o estímulo se baseia na inserção gradativa da atividade física em suas rotinas: “Quando eles entram em um programa de emagrecimento, 70% do grupo é sedentário. Para que eles não se sintam desestimulados, dou orientação para o grupo iniciar atividade física três vezes por semana durante 30 minutos, aumentando gradativamente a cada semana até chegar a 150 minutos semanais, como preconiza a OMS”.



Karina acredita que mais iniciativas como essas deveriam ser adotadas pelos sistemas de saúde, investindo em mais profissionais habilitados nesta área. “Se conseguirmos fazer com que se diminua o quadro de obesidade, conseguimos fazer com que melhore a saúde da população em geral, diminuindo, assim, os riscos de doenças associadas à obesidade, como o diabetes, a hipertensão arterial e as dislipidemias, e inclusive diminuindo os gastos associados aos medicamentos utilizados para a manutenção da saúde”, analisa.

### Foco nos adolescentes

Algumas iniciativas abordam grupos específicos, como crianças e adolescentes – como o Centro de Estudos em Psicobiologia e Exercício (CEPE) da Unifesp, que possui grupo de atendimento interdisciplinar para adolescentes obesos. Por um ano, jovens de 15 a 19 anos passam por exames clínicos e físicos, consultas nutricionais, psicológicas e médicas, além de atividades físicas orientadas. “Esta faixa

etária foi escolhida pois tratar a obesidade em idades precoces aumenta as chances de sucesso em longo prazo”, explica Ana Dâmaso, coordenadora do grupo, que conta com médicos, psicólogos, nutricionistas, fisioterapeutas e profissionais de Educação Física.

Como o atendimento é realizado no âmbito do Grupo de Estudos da Obesidade (GEO), o período de convivência com esses adolescentes permite que os pesquisadores observem as abordagens da atividade física no combate à obesidade. “Verificamos recentemente que atividades de lazer são importantes no controle das dislipidemias, mas apenas os exercícios aeróbios e os combinados com musculação foram efetivos no controle desse tipo de gordura. Além disso, verificamos que apenas os exercícios combinados foram efetivos em reduzir fatores de risco da síndrome metabólica. Esta do-

ença acomete aproximadamente 32% dos adolescentes obesos, portanto, o papel do Profissional de Educação Física nas escolas deve ser incentivado”, explica Ana.

Embora a Educação Física Escolar possa se apresentar como um grande aliado no combate à obesidade, de acordo com Ana, não é esse o quadro observado nas escolas. “A falta de atividade física ou a sua inadequação à demanda do obeso, muitas vezes, o deixa de fora das quadras, das salas de ginástica. Infelizmente, quem mais precisa de exercício muitas vezes não é estimulado, e assim vamos reforçando um ciclo vicioso de necessidade e de exclusão. O obeso precisa ser integrado às aulas de Educação Física, ele precisa ser participativo, mas muitos que nos procuram relatam que são mo-



tivo de piada e assim sucessivamente vão se excluindo”, alerta.

### Competências e habilidades

Conhecimento técnico, certamente ele tem. Mas será que só isso basta quando o Profissional de Educação Física vai orientar um beneficiário obeso? Quem trabalha na área aponta outras habilidades necessárias. “É um desafio trabalhar com este público. Primeiramente, o profissional deve se abster de qualquer preconceito. Não pode iniciar um bom trabalho achando que o paciente chegou no estado atual apenas por “ser relaxado”: existe uma história de vida que o levou para aquela situação e ele se sente mal por estar como está”, alerta Phillipe Augusto.

A mesma opinião é compartilhada por Karina Callegari. “Tem que se estar atento à individualidade de cada um. O obeso não é preguiçoso, mas alguns apresentam algum problema que o limite a fazer algum tipo de atividade física”.

Ana Dâmaso salienta ainda sobre a necessidade de o Profissional de Educação Física reforçar, junto ao obeso, a atividade física como um tratamento de longo prazo. E orienta: “O obeso precisa de feedback contínuo, para se manter incentivado e/ou motivado”.

Academias, clubes, escolas – independente do local em que atue, o Profissional de Educação Física pode e deve abraçar a causa de combate à obesidade, contribuindo para um futuro mais saudável: com menos obesidade e mais exercícios físicos. ❑

