



A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA ENTRE ESCOLARES COM SOBREPESO E OBESIDADE

Juliana Oliveira Celestrino

André dos Santos Costa

Universidade Presbiteriana Mackenzie

Resumo: A obesidade vem aumentando acentuadamente ao longo dos últimos anos principalmente entre os adolescentes, tornando-se importante preveni-la e tratá-la para que suas complicações não se estendam a vida adulta. É nesse sentido que a disciplina Educação Física assume papel fundamental, pois pode elevar os níveis diários de atividade física desses adolescentes e modificar valores associados à atividade física. Para tanto se faz necessário que tais adolescentes pratiquem atividade física, quer seja nas aulas em questão ou no âmbito extra-escolar. O objetivo dessa pesquisa foi analisar a relação dos escolares obesos com a atividade física nas aulas de Educação Física escolar e em seu tempo livre. Para isso, aplicou-se um questionário e avaliação antropométrica de peso e estatura, em 42 escolares na faixa etária 11 e 12 anos, ambos os sexos, em uma escola particular da região de Osasco-SP. Resultou-se que, a prevalência de obesidade foi de 33% nas meninas e 23% nos meninos. Os sujeitos com obesidade, em especial as meninas, apresentaram-se menos ativos fisicamente em comparação a população com peso normal, tanto durante o tempo livre da semana como do final de semana; e demonstraram falta de interesse por atividades físicas mais intensas como a corrida. Conclui-se que é de fundamental importância adequar à intensidade e o tipo de atividade física as características fisiológicas e motoras dessa população.

Palavras - chave: Obesidade, Adolescência e Atividade Física.

PRACTICE PHYSICAL ACTIVITY BETWEEN OBESITY STUDENTS.

Abstract: The obesity is rightly increasing in to long of the last years mainly between adolescents, becoming important preventing it and treating it, so that will not bring complications in the extend of the adult life. It is in this direction that the discipline of Physical Education assumes basic role, therefore can raise the daily levels of physical activities of these adolescents and modify values associated to the physical activity. For in such a way if it makes necessary that such adolescents practice physical activities, either in the school or in a scope extra school. The objective of this research was to analyze the relation of obesity students with the physical activity in lessons of Physical Education and in their free time. For this was applied a questionnaire and an anthropometric evaluation of weight and stature, in 44 students in the of 11 and 12 years, both sex, in a private school of the region of Osasco-SP. It was resulted that, the prevalence of obesity was of 33% in girls and 23% in boys. The citizens with obesity, in special girls, had physically presented less active, in comparison to the population with normal weight, as much during the free time of the week as on the weekend: they demonstrated a lack of interest for physical activities more intense as running. Concludes that it is of basic physiological and motor characteristics of this population.

Keywords: Obesity, Adolescence and Physical Activity.

I. INTRODUÇÃO

A obesidade consiste no resultado de um desequilíbrio entre a ingestão calórica e os gastos energéticos, utilizados para a manutenção das diversas atividades orgânicas e outras atividades adicionais (MCARDLE et al, 2002).

Atualmente estima-se que um milhão e meio de jovens são obesos com maior predominância no sexo feminino. Os casos de obesidade infanto-juvenil estão aumentando não só nos países de alto nível sócio-econômico, como também nos países em desenvolvimento como o Brasil (OLIVEIRA e FISBERG, 2003). Os avanços tecnológicos e a revolução industrial somados com hábitos alimentares irregulares, sedentarismo e distúrbios emocionais no âmbito familiar contribuíram acentuadamente para o alarde do problema em questão.

O excesso de peso predispõe o adolescente às diversas complicações fisiológicas e psicossociais (MCARDLE et alli, 2002) e por isso a profilaxia desse problema deve ser realizada ainda na adolescência, por meio da reeducação alimentar e prática de atividade física.

A reeducação alimentar refere-se à aprendizagem de conceitos básicos de nutrição como a quantidade e qualidade dos alimentos ideais para cada refeição. E a atividade física pode propiciar benefícios na qualidade de vida do adolescente orgânicos e psicossociais como a redução da gordura corporal sem interferência no metabolismo basal (GUERRA et al, 2001).

É nesse sentido que a escola e a disciplina Educação Física assumem papéis fundamentais tanto na prevenção quanto no tratamento da obesidade. A escola oferece um ambiente que faz parte do cotidiano dos adolescentes, não havendo dificuldades de acesso ao local, e possui as estruturas necessárias para a prática de atividade física o que favorece a adesão e resultado da atividade física. A Educação Física contribui no sentido de aumentar os níveis de atividade física diários desses adolescentes e de abordar conceitos associados a temas de saúde e obesidade. Acrescenta-se a isso, outra característica da escola, que se refere à aquisição e reformulação de valores, nesse caso relacionados à prática de atividade física, hábitos alimentares e outras variáveis que levam a instalação da obesidade (COSTA et al ,2001).

Assim, acredita-se que reeducação alimentar e a prática de atividade física fomentada no âmbito escolar sejam de vital importância, pois poderá contribuir para a profilaxia da obesidade infanto-juvenil, minimizando o alto custo que a obesidade gera para a sociedade com assistência médica especializada, entre outros gastos indiretos os quais envolvem a população em questão. Além disso, poderá evitar que complicações de ordem fisiológicas e psicossociais provocadas pela obesidade interfiram na qualidade de vida do indivíduo, reduzindo as possibilidades desses indivíduos tornarem-se os adultos obesos de amanhã.

Isso posto, o presente estudo teve por objetivo analisar a relação entre escolares com sobrepeso e obesidade e a prática de atividades físicas nas aulas de Educação Física escolar e no tempo livre.

2. METODOLOGIA

Realizou-se uma pesquisa do tipo descritiva, cuja amostra foi composta por 42 adolescentes de ambos os sexos, abrangendo uma faixa etária entre 10 e 12 anos de idade, alunos do ensino fundamental de uma escola da rede privada situada na região de Osasco –SP.

As variáveis foram analisadas por meio de questionário das atividades diárias e avaliação da composição corporal. O questionário baseou-se em GIUGLIANO e CARNEIRO (2004) e analisou as seguintes variáveis: uso de equipamentos

eletrônicos, atividade física da semana, atividade física do final de semana, prática de esportes, participação nas aulas de Educação Física, atividades físicas prazerosas das aulas de Educação Física, adesão aos jogos ou brincadeiras tradicionais.

A avaliação da composição corporal constituiu-se pelas medidas de peso e estatura. As medidas coletadas foram aplicadas na fórmula utilizada para calcular o IMC, a saber: $(\text{peso} / \text{altura}^2)$. Os resultados provenientes do cálculo desta fórmula foram comparados a uma tabela de IMC por sexo e idade (MUST et alli, 1991 apud VÍTOLO, 2003), classificando assim os sujeitos da amostra na faixa de peso normal, sobrepeso e obesidade.

Os dados coletados por meio do questionário e da avaliação antropométrica foram analisados e apresentados com média e desvio padrão.

3. RESULTADOS

Do total de 42 crianças avaliadas, 20% apresentavam sobrepeso, 30% obesidade e 50% peso normal. Entre a população com sobrepeso/obesidade verificou-se que a prevalência de obesidade é maior entre o sexo feminino, pois 33% das meninas foram classificadas como obesas.

O grupo dos indivíduos com sobrepeso/obesidade apresentaram maiores médias de tempo para o uso de equipamentos eletrônicos, em média 365,7 minutos diários para TV e 327,8 minutos diários para Vídeo-Game e acesso a Internet.

Brincadeiras	Peso Normal		Obesidade	
	n*	%	n*	%
Amarelinha	2	(9%)	1	(5%)
Pular corda	10	(45%)	10	(50%)
Brincadeiras com bola	17	(77%)	14	(70%)
Pipa	4	(18%)	5	(25%)
Esconde - esconde	14	(63%)	6	(30%)
Jogos de tabuleiro	4	(18%)	7	(35%)
Danças	7	(31%)	7	(35%)
Pega - pega	17	(77%)	8	(40%)

* Número de Indivíduos

Tabela I: Comparação dos jogos ou brincadeiras populares praticados entre os escolares.

Ao comparar na [tabela I](#), o grupo controle/peso normal com o grupo sobrepeso/obesidade em relação à prática dos jogos ou brincadeiras populares observou-se que houve grande diferença entre os grupos quanto às seguintes brincadeiras: esconde-esconde (63% normais vs 30% sobrepeso), jogos de tabuleiro (18% normais vs 35% sobrepeso) e pega-pega (77% normais vs 40% sobrepeso).

Quanto aos esportes praticados sistematicamente fora do âmbito escolar pelos indivíduos com sobrepeso/obesidade, verificou-se que a natação é a modalidade mais praticada entre 40 % das meninas e o futebol para 30% dos meninos.

Na figura 1, pode-se verificar que a principal atividade realizada pelo grupo sobrepeso/obesidade no tempo livre durante a semana, consiste em utilizar equipamentos eletrônicos como televisão e vídeo-game (50% meninos vs 50% meninas).

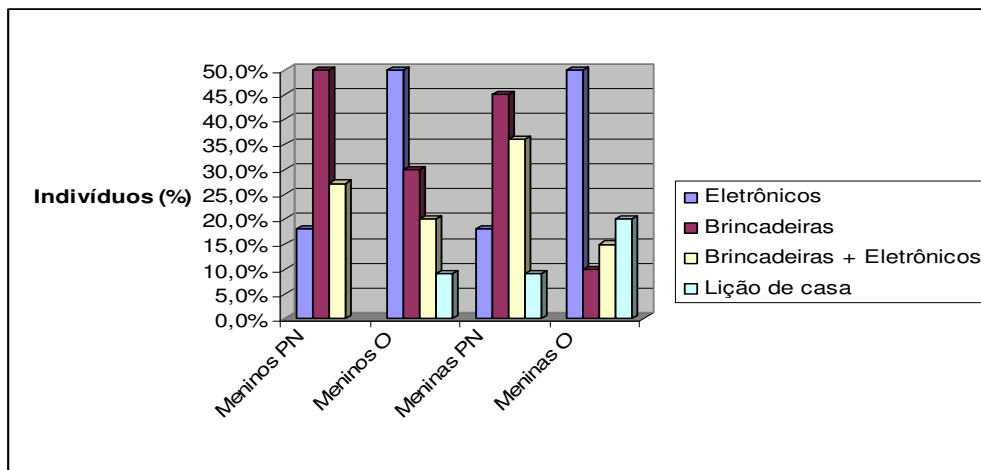


Figura 1: Atividades realizadas no tempo livre semanal

Com relação ao tempo livre do fim de semana, na figura 2, pode-se observar que as atividades mais praticadas pelos sujeitos com sobrepeso/obesidade são: andar de bicicleta (20% meninas obesas Vs 20% meninos obesos), atividades aquáticas (40% meninas obesas Vs 20% meninos obesos) e brincar com bola (30% meninos obesos).

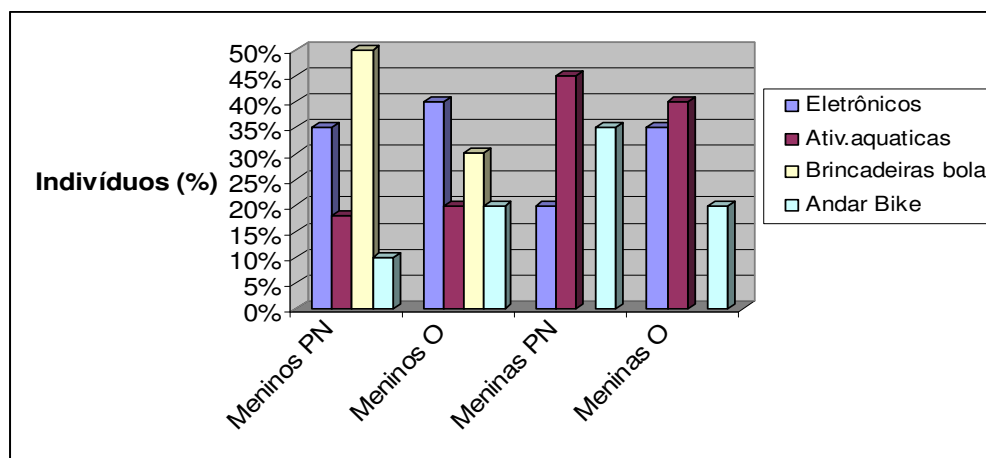


Figura 2: Atividades realizadas no tempo livre do final de semana.

Na figura 3, pode-se analisar que das atividades aplicadas nas aulas de Educação Física escolar, a queimada para 70% das meninas e 60% dos meninos com sobrepeso/ obesidade consiste na atividade que esses alunos mais gostam.

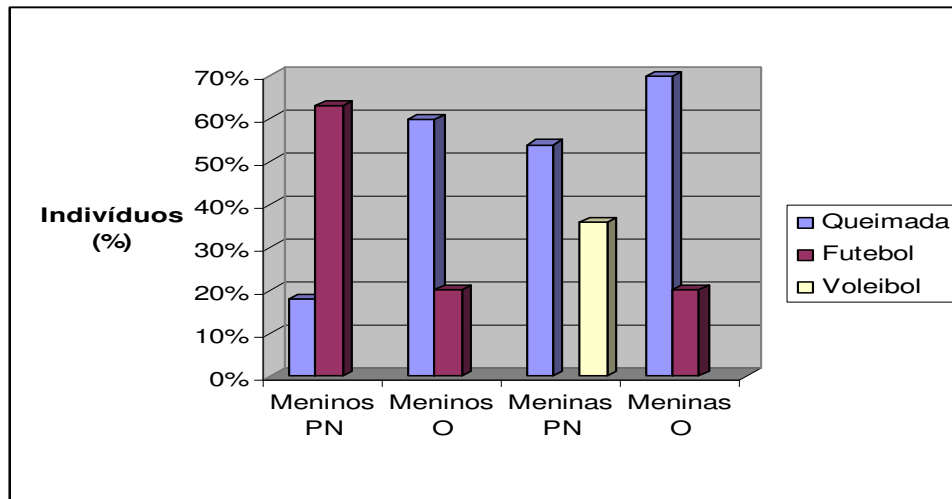


Figura 3: Relação das atividades que os escolares mais gostam nas aulas de EF.

Na figura 4, pode-se analisar que das atividades aplicadas nas aulas de Educação Física escolar, a corrida para 60% das meninas e 40% dos meninos com sobrepeso/ obesidade consiste na atividade que esses alunos menos gostam.

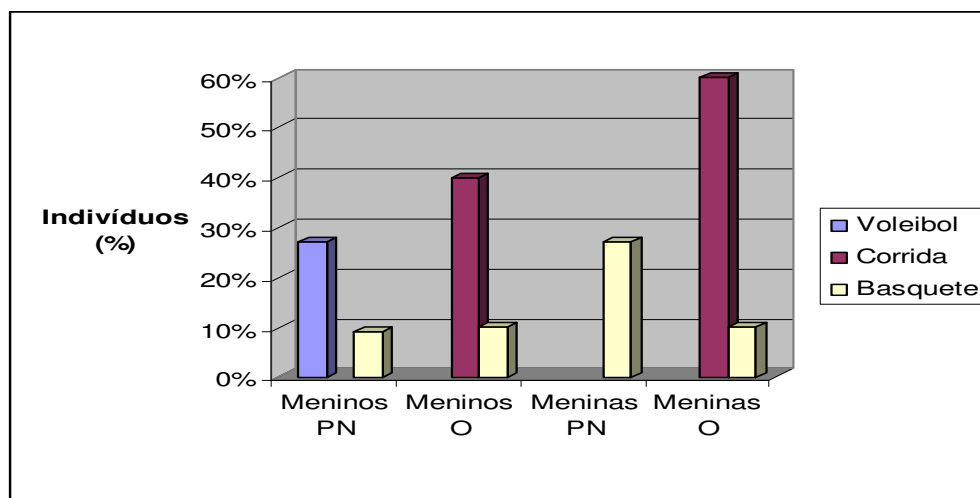


Figura 4: Relação das atividades que os escolares não gostam nas aulas de EF.

4. DISCUSSÃO

Os índices de sobrepeso e obesidade encontrados nesta pesquisa, 50% de uma amostra composta por 42 indivíduos, evidenciam a gravidade do problema e a necessidade de se realizar a profilaxia em meios propícios como a escola, em especial pela disciplina Educação Física. Todos os escolares da amostra estudavam em estabelecimento particular, o que comprova a relação entre classes socioeconômicas mais elevadas com a prevalência maior de sobrepeso e obesidade (OLIVEIRA e FISBERG, 2003). No entanto, os índices de sobrepeso/obesidade estão aumentando nas classes menos elevadas.

Amaral e Pimenta (2001) citam que o uso de equipamentos eletrônicos, em especial a televisão, contribui para a instalação da obesidade, pois são atividades com baixíssimo gasto energético e estão associadas, na maioria das vezes, à propagandas de produtos alimentícios, induzindo ao consumo de alimentos ricos em gorduras e açúcares. Por meio desta pesquisa, foi possível

verificar a relação citada por Amaral e Pimenta (2001), porque se constatou que 50% dos indivíduos com sobrepeso e obesidade dispõem médias de tempo muito elevadas quanto à utilização dos equipamentos eletrônicos, como televisão, vídeo-game e computador.

Ao estudar a prática de esportes entre a população com peso normal e sobrepeso/ obesidade, Giugliano e Carneiro (2004) averiguaram que os indivíduos com sobrepeso/obesidade são os menos assíduos ao esporte. Quanto às modalidades esportivas, os autores observaram que existe preferência pela natação e futebol, em ambas as populações e gêneros. Assim, pode-se dizer que os resultados encontrados nesta pesquisa, com relação à prática sistematizada de esportes fora do âmbito escolar, estão de acordo com os dados apresentados pelos autores anteriormente citados.

Para Mello et al (2004), a revolução tecnológica, o aumento da violência e a redução dos espaços para a prática de atividade física nas grandes cidades levaram ao abandono das brincadeiras ou jogos tradicionais, minimizando os níveis de atividade física entre a população juvenil. Ao confrontar o grupo sobrepeso/obesidade com o grupo de peso normal em relação à adesão das brincadeiras ou jogos tradicionais, observou-se que ambos os grupos são adeptos dessas brincadeiras. Porém, o grupo sobrepeso/ obesidade apresentou tendência de abandonar as brincadeiras que exigem esforço físico mais vigoroso como: esconde-esconde e pega-pega. E demonstrou maior preferência que os sujeitos com peso normal por jogos de tabuleiros, atividades com menor exigência física e que não requerem grandes espaços para serem aplicadas.

Oehischiaeger et al (2004), estudando os fatores associados ao sedentarismo em adolescentes, notaram que as meninas são mais sedentárias que os meninos. Para Haywood e Getchell (2004), a diferença quanto à prática de atividade física entre os gêneros, se explica pelos valores adquiridos culturalmente em relação à atividade física, em que os meninos são incentivados a explorar o universo da cultura corporal do movimento e as meninas a se empenharem nas atividades artísticas e intelectuais. Outros aspectos importantes, relacionados ao abandono das atividades físicas pela população juvenil se referem ao fácil acesso a equipamentos eletrônicos e ao aumento da violência nos grandes centros urbanos, o que estaria dificultando a utilização dos espaços públicos indicados para a prática de atividade física (MELLO et al, 2004).

Sendo assim, os resultados encontrados, estão de acordo com a literatura no que se refere às atividades realizadas pelos indivíduos com sobrepeso/obesidade durante o tempo livre da semana, pois se notou principalmente entre o sexo feminino a predominância de atividades com caráter mais sedentário, como assistir televisão e fazer lição de casa.

Com relação ao sexo masculino, as atividades sedentárias ou de baixo gasto energético estavam presentes e houve maiores porcentagens de meninos que conciliam equipamentos eletrônicos com brincadeiras do que meninas, dado este que possibilita considerar os meninos obesos levemente mais ativos que as meninas obesas. Porém, ao comparar meninos e meninas obesas com meninos e meninas com peso normal, os primeiros mostraram-se mais sedentários que esses últimos, durante a semana.

Ao comparar o tempo livre da semana e o do final de semana, pode-se verificar que os sujeitos obesos são mais ativos no final de semana, em especial as meninas, ocorrendo maior busca pelas seguintes atividades: andar de bicicleta, atividades aquáticas e brincar com bola. Mesmo tendo um pequeno aumento na porcentagem de indivíduos obesos que praticam atividade física no final de semana, os obesos ainda são menos ativos do que a população de peso normal. Frutuoso et al (2003) relatam em sua pesquisa sobre inatividade física em adolescentes, que os sujeitos com sobrepeso/obesidade são mais ativos durante a semana e sedentários nos finais de semana, dados estes que não coincidem com os resultados antes citados; talvez estes resultados controversos sejam devido à diferença de nível socioeconômico das amostras estudadas. Conforme Mello et al (2004) e Haywood e Getchell (2004), o que poderia justificar esse aumento da prática de atividade física no final de semana, seria a possibilidade dos pais acompanharem os filhos em parques, clubes, etc. Acredita-se também que, pelo fato das meninas

estarem menos ocupadas com as atividades estudantis nos finais de semana essas meninas acabam envolvendo-se mais com atividades físicas e recreativas.

Segundo Malina e Bouchard (2002), o excesso de peso corporal pode influenciar, de forma negativa, o desempenho motor em seu aspecto geral, com destaque nas atividades que ocorrem o deslocamento da massa corporal, como corridas, saltos e atividades que exigem agilidade; desencadeando dessa forma o abandono e desmotivação por essas atividades pelos indivíduos obesos. A presente pesquisa confirmou a assertiva anteriormente citada por Malina e Bouchard (2002), pois verificou que, das atividades aplicadas nas aulas de Educação Física escolar, a atividade destacada como menos prazerosa para os alunos com sobrepeso/obesidade foi a corrida, para ambos os sexos.

Por outro lado, das atividades da Educação Física escolar, que o grupo com sobrepeso/obesidade indicou como a mais prazerosa, foi o jogo de queimada. Gallahue e Ozmun (2001) afirmam que na adolescência existe uma maior procura pelas atividades físicas de diversão e contato social em relação às de competição. Malina e Bouchard (2002) citam que os indivíduos com excesso de peso corporal apresentam melhor desempenho motor em atividades que há a projeção de objetos já que estes exigem menos deslocamento da massa corporal e maior uso da força. Assim sendo, o jogo de queimada possibilita a integração entre o grupo sem destacar as diferenças físicas e motoras existentes entre os indivíduos com sobrepeso/obesidade e com peso normal. Além disso, é um jogo no qual não exige esforço físico vigoroso, priorizando o arremesso da bola ao invés do deslocamento do corpo.

5. CONCLUSÃO

Considerando os objetivos da pesquisa e respeitando as limitações inerentes foi possível concluir que os escolares com sobrepeso/obesidade praticam menos atividade física que os escolares com peso normal, mostrando-se mais ativos fisicamente no final de semana do que durante a semana, em especial as meninas com sobrepeso/ obesidade.

Além disso, observou-se que a população em questão participa das aulas de Educação Física escolar, mas um fator que pode minimizar ou desmotivar essa participação se refere ao tipo de atividade proposta, pois apresentaram tendência a abandonar ou fugir das atividades que enfocam o deslocamento corporal e que evidenciam as dificuldades motoras oriundas do excesso de peso corporal. Por isso, o grupo com sobrepeso/ obesidade destacou como atividade menos prazerosa da aula de Educação Física a corrida e a mais prazerosa jogo de queimada. Dessa maneira, os resultados encontrados poderão auxiliar o profissional de Educação Física a selecionar melhor o repertório de atividades físicas que serão aplicados nas aulas de Educação Física escolar, adequando-os às características biopsicossociais dos alunos com sobrepeso e obesidade.

6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AMARAL, Ana Paula de A. & PIMENTA, Alexandre P. Perfil epidemiológico da obesidade em crianças: relação entre televisão, atividade física e obesidade. **Revista Brasileira Ciência e Movimento**. Brasília, v.9, n.4, p. 19 – 24, out./ 2001.

COSTA, Ester de Q.; RIBEIRO, Victoria M.B. & RIBEIRO, Eliana Claudia de O. Programa de alimentação escolar: espaço de aprendizagem e produção de conhecimento. **Revista Nutrição**. São Paulo, v.14, n.3, p. 225 – 229, set./dez. 2001.

FRUTUOSO, Maria Fernanda P.; BISMARCK-NASR, Elizabeth Maria & GAMBARDELLA, Ana Maria D. Redução do dispêndio energético e excesso de peso corporal em adolescentes. **Revista Nutrição**. Campinas, v.16, n.3, p. 257 – 263, jul./ set. 2003.

GALLAHUE, David & OZMUN, John C. **Compreendendo o desenvolvimento motor**: bebês, crianças, adolescentes e adultos. São Paulo: Phorte, p. 349, 409 – 430, 2001.

GIUGLIANO, Rodolfo & CARNEIRO, Elizabete C. Fatores associados à obesidade em escolares. **Jornal de Pediatria**. Rio de Janeiro, v. 80, n.1, p. 17 -22, jan./ fev. 2004. Acesso em: <[http://: www.joped.com.br](http://www.joped.com.br). Acesso em: 10 nov. 2004.

GUERRA, Ricardo L.F.; CUNHA, Cristianne T. da; DUARTE, Fernanda O; DAMASO, Ana R. Obesidade. In: DAMASO, Ana R. (Org). **Nutrição e exercício na prevenção de doenças**. Rio de Janeiro: Ed. Medsi, p. 223 – 245, 2001.

HAYWOOD, Kathleen M. & GETCHELL, Nancy. **Desenvolvimento motor ao longo da vida**. Porto Alegre: Artes Médicas, 3º ed., p.230 – 237, 301 – 311, 2004.

MALINA, Robert M. & BOUCHARD, Claude. **Atividade física do atleta jovem**: do crescimento a maturação. São Paulo: Roca, p. 251 - 357, 2002.

MCARDLE, William D.; KATCH, Frank I. & KATCH, Vitor L. **Fundamentos da fisiologia do exercício**. Rio de Janeiro: Ed. Guanabara, 2º ed, p. 534 -559, 2002.

MELLO, Elza D. De; LUFT, Vivian C. & MEYER, Flavia. Obesidade infantil: como podemos ser eficazes? **Jornal de Pediatria**. Porto Alegre, v.80, n.3, p. 98 – 119, maio/ jun. 2004. Disponível em: <[http://: www.joped.com.br](http://www.joped.com.br). Acesso em: 02 out. 2004.

OEHLSCHLAEGER, Maria H, K.; PINHEIRO, Ricardo T.; HORTA, Benardo; GELATTI, Cristina; SAN'TANA, Patrícia. Prevalência e fatores associados ao sedentarismo em adolescentes de áreas urbana. **Revista Saúde Pública**. São Paulo, v. 38, n.2, p. 157 – 163, abr. 2004.

OLIVEIRA, Cecília L. de & FISBERG, Mauro. Obesidade na infância e adolescência: uma verdadeira epidemia. **Arquivos Brasileiros de Endocrinologia e Metabologia**. São Paulo, v.47, n.2, p. 107 – 108, abr./2003. Disponível em: www.scielo.com.br. Acesso em: 29 jan. 2006.

VÍTOLO, Márcia. **Nutrição da gestação a adolescência**. Rio de Janeiro: Reichmann & Affonso Editores, p. 226 – 249, 2003

Contatos

Universidade Presbiteriana Mackenzie
Fone: 3555 2131
Endereço: Avenida Mackenzie, 905 – Tamboré – Barueri – SP Cep. 06460 130
E-mail: andrecosta@mackenzie.com.br

Tramitação

Recebido em: 14/08/06
Aceito em: 29/09/06