

ANÁLISE DO ÍNDICE DE MASSA CORPORAL E ATIVIDADE FÍSICA DOS ACADÊMICOS DA UNIVERSIDADE DE RIO VERDE

Área temática: Saúde

Professor Coordenador: Adriana Vieira Macedo Brugnoli¹

Autores: Danielle Teixeira², João Vitor Fiorese², Pedro Queiroz de Melo Neto², Susineide Ferreira Rodrigues², Vergílio Pereira Carvalho²

RESUMO: Um dos aspectos mister da obesidade é a disfunção dos mecanismos de saciedade. Compete ao indivíduo que recorre à comida como forma de compensação do afeto de que carece. Nesse sentido, infere-se que discentes diante de eventos estressores durante a graduação podem ficar à mercê da compulsão alimentar podendo evoluir com obesidade. Este estudo, têm por objetivos apresentar e elucidar parte dos dados obtidos no projeto de extensão Pit Stop da Saúde, dando ênfase aos dados do índice de massa corporal e a demanda de atividade física. A partir da aplicação de um questionário foram entrevistados 819 acadêmicos da Universidade de Rio Verde (UniRV), lograram-se os seguintes resultados: 59% dos participantes apresenta com o peso ideal, 23% com sobrepeso, 9% com obesidade e 7% com baixo peso. Por outro lado, atribuindo-se à prática de atividade física, 46% pratica regularmente atividade física e 54% não pratica regularmente atividade física. Desse modo, estes resultados são relevantes no que concerne à discussão e planejamento de estratégias mais efetivas a respeito da saúde física e de programas que fomentem, imbuindo à prática regular de atividade física e dieta balanceada de qualidade nutricional aos discentes da UniRV.

Palavras-chave: índice de massa corporal, atividade física, obesidade, dieta.

1 INTRODUÇÃO

Há diversas décadas, era uma blasfêmia citar a respeito de uma pandemia mundial iminente de obesidade. Todavia, as dietas e os padrões de atividade física estavam evidentemente mudando de forma drástica nos EUA e, na década de 1980, constatou-se que a qualidade da dieta dos americanos estava piorando, a atividade física estava sendo reduzida sistematicamente e a obesidade aumentando nos EUA e na Europa (PILZ et al., 2018).

Durante o período 1990-2010 em mais de 40 países analisados, os dados sugerem que 2 ou mais bilhões de pessoas provavelmente já estão acima do peso ou já são obesos hoje (ROENNEBERG et al., 2015).

No Brasil, entre 2006 e 2016, a proporção de pessoas com excesso de peso cresceu 26,3%, passando de 42,6% para 53,8%. Dentre as regiões do país, o Sul apresenta as maiores prevalências de obesidade, sendo essas semelhantes e, até mesmo superiores, a países desenvolvidos. A evolução da ocorrência de

¹ Professora Ma., Faculdade de Medicina da Universidade de Rio Verde

² Acadêmicos da Faculdade de Medicina da Universidade de Rio Verde

obesidade nesse período, em relação ao sexo, dobrou entre os homens (de 2,4% para 4,8%), enquanto que entre a população feminina o aumento da obesidade também foi significativo (7% para 12%) (PILZ et al., 2018).

Nesse contexto encontram-se os universitários, com longas jornadas de estudos e rotina diária, muitas vezes, desgastante. A conduta alimentar é motivada conscientemente pelas sensações básicas de fome, sede e saciedade. Essas são controladas por diversas áreas do organismo: o hipotálamo (centro da saciedade) e várias estruturas límbicas e corticais. Diante da falta da prática de atividade física e controle nutricional, observa-se a ocorrência de transtornos alimentares.

Um dos aspectos fundamentais da obesidade é a disfunção dos mecanismos de saciedade no obeso. De modo geral, o obeso não come predominantemente de forma precipitada ou voraz; ele come de forma contínua enquanto houver comida disponível; ele não é capaz de parar de comer (DALGALARRONDO, 2000). O obeso é muito sensível a assuntos alimentares e preocupado com a comida, com os diferentes sabores dos alimentos, com a sua disponibilidade e a sua aparência (OMS, 1993). Embora haja muita controvérsia sobre se há de fato um perfil constante de personalidade no obeso, classicamente ele foi descrito, do ponto de vista emocional, como imaturo e muito sensível à frustração. Seria um indivíduo que recorre à comida como forma de compensação do afeto de que carece e que sente que nunca o recebe de forma adequada (WADDEN, 1995). Nesse sentido, infere-se que discentes diante de eventos estressores durante a graduação podem ficar à mercê da compulsão alimentar podendo desenvolver obesidade. Um ponto relevante é que os obesos têm dificuldade em diferenciar a fome de sensações desagradáveis, desconforto, ansiedade e disforias de modo geral (WADDEN, 1995). Todo mal-estar logo é falsamente percebido como fome.

Este estudo tem por objetivos apresentar e elucidar parte dos dados obtidos no projeto de extensão Pit Stop da Saúde, dando ênfase aos dados do índice de massa corporal e a demanda de atividade física.

2 DESENVOLVIMENTO

O presente trabalho trata-se de um estudo observacional, descritivo e quantitativo. Os dados coletados e analisados fazem parte de um projeto de extensão intitulado "PIT STOP DA SAÚDE", realizado com 819 discentes de diversos cursos da Universidade de Rio Verde (UniRV) – campus Rio Verde –GO, convidados de forma

¹ Professora Ma., Faculdade de Medicina da Universidade de Rio Verde

² Acadêmicos da Faculdade de Medicina da Universidade de Rio Verde

voluntária a participar da pesquisa que tem a finalidade de promover atividades educativas e preventivas em saúde analisando as variáveis de desfecho com base nas suas características próprias, como sexo, idade, gênero e medidas autorreferidas (peso e altura). Nesse sentido, os dados foram analisados de modo individualizados, em que cada variável é observada e registrada para cada indivíduo. Para tanto, para realização deste estudo de modo mais fidedigno, todos envolvidos assinaram o Termo de Consentimento e Livre Esclarecimento (TCLE).

Ademais, este projeto para correlações dos dados apresenta cunho observacional, no qual não existe nenhuma manipulação do fator em estudo. Outrossim, a dimensão temporal aqui que será retratada é transversal, investigando a correlação do Índice de Massa Corporal (IMC) com exercícios físicos, servindo, deste modo, para analisar o histórico do indivíduo para a avaliação dos fatores de risco encontrados.

A análise de dados foi feita a partir do Microsoft Excel 2013, e, neste trabalho, utilizou-se estatística descritiva para apresentação dos resultados referente à distribuição de acordo com curso e resultados da amostra total em relação aos aspectos relacionados ao IMC e atividade física.

3 RESULTADOS E ANÁLISE

A Tabela 1 mostra o número de participantes discriminado por curso. Analisando os dados coletados, nota-se um predomínio de participantes dos seguintes cursos: Direito (30%), Medicina (16,2%) e Psicologia (13,8%) representando 60% da amostra. Os demais cursos, em ordem crescente, Administração, Engenharia Civil, Engenharia de Produção, Agronomia e Curso Técnico, Ciências Biológicas, Ciências Contábeis, Design Gráfico, Educação Física, Engenharia Ambiental e outros, juntos, totalizam menos de 40% da amostra.

Tabela 1 – Distribuição de participantes por curso

| Curso | Nº DE PARTICIPANTES | % |
|-------------------------|----------------------------|----------|
| Direito | 246 | 30,0 |
| Medicina | 133 | 16,2 |
| Psicologia | 123 | 13,8 |
| Administração | 67 | 8,2 |
| Eng. Civil | 53 | 6,5 |
| Eng. de Produção | 50 | 6,1 |
| Curso Técnico | 46 | 5,6 |

¹ Professora Ma., Faculdade de Medicina da Universidade de Rio Verde

² Acadêmicos da Faculdade de Medicina da Universidade de Rio Verde

| | | |
|------------------|------------|--------------|
| Agronomia | 42 | 5,1 |
| Outros | 69 | 8,5 |
| TOTAL | 819 | 100,0 |

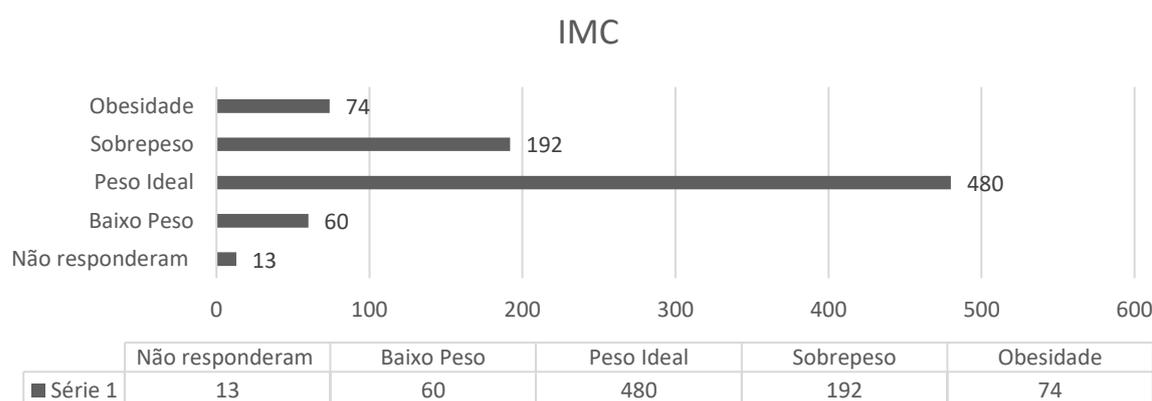
Tabela 2 – Distribuição dos participantes por sexo

| SEXO | N | % |
|------------------|----------|----------|
| Feminino | 493 | 60,20 |
| Masculino | 216 | 39,80 |
| TOTAL | 819 | 100 |

A Tabela 2 apresenta a distribuição dos participantes por sexo, sendo que mais de 60% da amostra foi composta por pessoas do sexo feminino, e quase 40% sexo masculino. A média de idade foi de 22 anos.

O questionário utilizado na pesquisa observacional abordou questões sobre o IMC e a prática de atividade física para tentar avaliar uma relação entre os dois itens pesquisados. Conforme o gráfico IMC, nota-se que não conseguiram obter informação de 1,6% dos participantes, sendo assim, dentro da amostra com 806 respondentes, encontra-se 58,9 % dos participantes apresenta com o peso ideal, 23,3 % com sobrepeso, 9% com obesidade e 7,3% com baixo peso.

Figura 1 – IMC dos acadêmicos



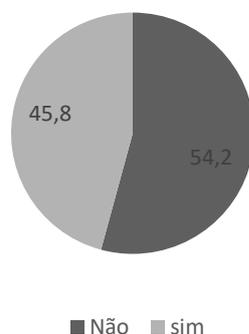
Referindo-se sobre a questão da prática de atividade física, conforme o gráfico abaixo, do total de 819 participantes sendo que 9 (1%) não responderam sobre o item, assim, totaliza-se 810. Portanto, contabilizou que 45,8% pratica regularmente atividade física, contando-se 54,2% não pratica regularmente atividade física.

Figura 2 – Prática de atividade física

¹ Professora Ma., Faculdade de Medicina da Universidade de Rio Verde

² Acadêmicos da Faculdade de Medicina da Universidade de Rio Verde

Atividade Física



Como relatado anteriormente, os dados foram autorreferidos, o que diminui sua fidedignidade. O índice de prática de atividade física não foi obtido com base em um relato em frequência, ficando aberto a interpretações do próprio entrevistado, o que de fato pode interferir nos resultados finais da pesquisa. Sendo assim, mesmo a coleta de dados sendo prejudicada por essas condições ou pela falta de outras perguntas como a frequência das atividades físicas, o resultado mostra que a maioria da amostra se encontra dentro do peso ideal e pratica atividade física.

De acordo com Filho; Jesus; Araújo (2014) a atividade física é definida como todo e qualquer movimento corporal que resulta num gasto energético acima dos níveis de repouso. A atividade física regular, entendida como 150 minutos por semana, melhora a qualidade de vida, saúde, previne e faz a manutenção de doenças metabólicas, além de contribuir para a autoestima e bem-estar. Porém, como foi relatado, foi obtido o resultado de que a maioria dos estudantes praticam atividade física e encontra-se dentro do peso ideal, porém a falta de cruzamento de variações, deixa aberto a correlação se essa prática de atividade física esteja interferindo na melhora física, psicológica e na qualidade de vida dos acadêmicos. Não analisado no presente estudo, recomenda-se atenção nas interferências da prática de atividade física e da melhora da qualidade de vida em todos os aspectos (física, psicológica, alimentar e outros).

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A prática de atividade física é imprescindível para os discentes, pois ela acarreta benefícios tanto para a saúde física e mental. A UniRV oferece aos discentes, docentes, servidores e participantes de projetos direcionados à terceira idade desde abril de 2016 atividades de musculação, natação, hidroginástica, zumba, *fitdance*, *jiu-*

¹ Professora Ma., Faculdade de Medicina da Universidade de Rio Verde

² Acadêmicos da Faculdade de Medicina da Universidade de Rio Verde

jitsu, *spinning* e aulas de abdominal (ABS) em sua Academia Escola. Com uma capacidade para 185 pessoas por hora e 3.330 pessoas por dia, a Academia Escola da UniRV realiza mais de 150 mil atendimentos durante o ano, o que já evidencia um empenho por parte da gestão da universidade em promover a prática de atividade física aos estudantes, porém mesmo que o índices de obesidade e sobrepeso encontrados na pesquisa não tenha sido maiores que a média nacional é necessário estabelecer novas políticas e ações de promoção a saúde na universidade, como: a criação de um restaurante universitário que disponha de cardápios com refeições balanceadas, somado a notoriedade no estímulo de projetos para atrair os discentes para academia escola e um ambulatório integrado que ofereça condições para o acadêmico ter acesso às suas condições de saúde nutricional com base no seu perfil metabólico, oferecer acompanhamento nutricional através de consultas na clínica escola.

Portanto, recomenda-se que sejam realizados outros estudos mais detalhados, com testes mais precisos para uma melhor validação da saúde dos discentes da UniRV.

5 REFERÊNCIAS

DALGALARRONDO, P. **Psicopatologia e semiologia dos transtornos mentais**. Porto Alegre: Editora Artes Médicas do Sul, 2000.

FILHO, I. B.; JESUS, L. L.; ARAÚJO, L. G. S. Atividade física e seus benefícios à saúde. 2014. 11f. Dissertação de conclusão de curso. Faculdade de Educação e Meio Ambiente (FAEMA), 2014.

MINISTÉRIO DA SAÚDE (BR), SECRETARIA DE VIGILÂNCIA EM SAÚDE, DEPARTAMENTO DE ANÁLISE DE SITUAÇÃO DE SAÚDE. **VIGITEL Brasil 2016: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico**. Brasília: Ministério da Saúde; 2017.

PILZ, L. K.; KELLER, L. K.; LENSSEN, D.; ROENNEBERG, T. Prevalence of childhood and adult obesity in the United States. **Oxford University**, feb. 2018.

ROENNEBERG, T.; KELLER, L.K.; FISCHER, D.; MATERA, J.L.; VETTER, C.; WINNEBECK, E. Human Activity and Rest In Situ. **Methods in Enzymology**, v. 552, p. 257-283, 2015.

UNIRV. **Academia Escola altera a rotina de servidores e acadêmicos da UniRV**, 2017. Disponível em: <http://www.unirv.edu.br/ver_noticias.php?codabr=15327>. Acesso em: 29 Junho 2018.

¹ Professora Ma., Faculdade de Medicina da Universidade de Rio Verde

² Acadêmicos da Faculdade de Medicina da Universidade de Rio Verde

WADDEN, T. A. Obesity. In: KAPLAN, H. I.; SADOCK, B. J. (Ed.). **Comprehensive textbook of psychiatry IV**. Baltimore: Williams e Wilkins, 1995.

¹ Professora Ma., Faculdade de Medicina da Universidade de Rio Verde

² Acadêmicos da Faculdade de Medicina da Universidade de Rio Verde