

IMC SAUDÁVEL - INTERVENÇÃO NA OBESIDADE: UMA AÇÃO DE ARTICULAÇÃO ACADÊMICA E SOCIAL

Letícia Malheiros Kersting¹

Andreza dos Santos Gaspar²

Patricia Pereira da Silva³

Felipe Fagundes Pereira⁴

Cati Reckelberg Azambuja⁵

Resumo:

Um dos maiores problemas de saúde pública no mundo é a obesidade, de acordo com a Organização Mundial da Saúde a expectativa é que, em 2025, em torno de 2,3 bilhões de adultos encontrem-se com sobrepeso; e mais de 700 milhões estejam obesos. Outro fator importante que tem sido observado e que contribui para o aumento da obesidade é a inatividade física. Nesse contexto, a extensão universitária pode contribuir com a promoção da qualidade de vida e com os melhores níveis de saúde. Sendo assim, com o objetivo de integrar as funções acadêmica, social e articuladora da Faculdade Metodista de Santa Maria (FAMES), apresenta-se o projeto de pesquisa denominado de "IMC Saudável - intervenção na obesidade". O projeto foi idealizado pelo Curso de Bacharelado em Educação Física da FAMES, sob a coordenação da Prof^a Dr^a Cati Reckelberg Azambuja e execução de acadêmicos do curso. As atividades do projeto que foram oferecidas no primeiro semestre de 2017 incluíam diversos métodos, tais como: atividades lúdicas, treinamento resistido com peso, treinamento funcional, entre outros. Além disso, realizou-se avaliação antropométrica. As avaliações antropométricas foram realizadas no início e no final do semestre através da verificação das medidas de massa corporal, estatura, circunferência da cintura e circunferência do quadril, além disso foram realizadas aferições de medidas fisiológicas tais como pressão arterial e frequência cardíaca. Neste semestre o projeto atendeu três grupos, definidos didaticamente como: IMC Saudável FAMES, Treinamento Funcional e Ginástica Laboral. O primeiro grupo realizava atividades variadas, o segundo grupo realizava apenas o treinamento funcional e o terceiro grupo tinha como exercício a ginástica laboral. No primeiro semestre de 2017, o projeto realizou 226 atendimentos, totalizando 52h horas de atividades, sendo 134 atendimentos do grupo IMC saudável FAMES, 13 atendimentos do grupo de Treinamento Funcional e 79 atendimentos do grupo de Ginástica Laboral. A obesidade e o sedentarismo estão presentes em nossa sociedade e apresentam relação com várias DCNT, por esse motivo podemos concluir e salientar a importância desse projeto, que promove a realização de exercícios físicos diversificados, avaliações antropométricas, ginástica laboral e

orientações para uma vida mais saudável. Além disso, busca atuar na prevenção das doenças crônicas e manutenção da saúde.

Palavras-chave: obesidade, intervenção, saúde, exercício físico

Modalidade de Participação: Iniciação Científica

IMC SAUDÁVEL - INTERVENÇÃO NA OBESIDADE: UMA AÇÃO DE ARTICULAÇÃO ACADÊMICA E SOCIAL

¹ Aluno de graduação. leticiakersting@yahoo.com.br. Autor principal

² Aluno de graduação. andrezagaspar23@yahoo.com. Co-autor

³ Aluno de graduação. patriciapps8@gmail.com. Co-autor

⁴ Aluno de graduação. jogadoresdanight@gmail.com. Co-autor

⁵ Docente. cati.azambuja@fames.metodista.br. Orientador



IMC SAUDÁVEL - INTERVENÇÃO NA OBESIDADE: UMA AÇÃO DE ARTICULAÇÃO ACADÊMICA E SOCIAL

1. INTRODUÇÃO

Um dos maiores problemas de saúde pública no mundo é a obesidade, de acordo com a Organização Mundial da Saúde a expectativa é que, em 2025, em torno de 2,3 bilhões de adultos encontrem-se com sobrepeso; e mais de 700 milhões estejam obesos. Na população brasileira a obesidade também tem crescido o que tem sido demonstrado por estudos que apontam que mais de 50% da população está acima do peso, ou seja, com sobrepeso ou obesidade (ABESO, 2017). Outro fator importante que tem sido observado e que contribui para o aumento da obesidade é a inatividade física. Segundo a Organização Mundial da Saúde a falta de atividade física é o quarto fator de risco para a mortalidade no mundo representando 6% das mortes e pelo menos 60% da população mundial não realiza atividade física suficiente para obter os benefícios para a saúde (OMS, 2017).

A obesidade é caracterizada pelo acúmulo de gordura corporal, acima dos níveis recomendados para a saúde, representando um grave problema de saúde pública, além de apresentar forte associação com diversas doenças crônicas não-transmissíveis (DCNT) (SOUZA et al., 2011). As DCNT como diabetes mellitus, hipertensão arterial, câncer e doenças cardiovasculares, são de grande morbimortalidade e, podem ter seu aumento justificado pela mudança de padrão alimentar da população, ocorrido nas últimas décadas (RINALDI; COELHO, 2011). É evidente que a obesidade é uma doença de caráter multifatorial, incluindo aspectos fisiológicos, metabólicos, genéticos e ambientais, prevalecendo o estilo de vida sedentário e os maus hábitos alimentares. Contudo, mesmo havendo consenso sobre os fatores de risco associados à obesidade e suas consequências à saúde das pessoas, ainda não foi possível determinar a melhor conduta para o seu combate (REIS FILHO et al., 2012).

Hoje em dia, a vida moderna fomenta o sedentarismo, o que segundo diversos estudos e pesquisas tem vindo a prejudicar, e muito, a nossa saúde, através do aparecimento de doenças (patologias), o que leva a pessoa também a obesidade. Assim, outro importante fator no processo de instalação de quadros de obesidade, nos diferentes segmentos populacionais, é o aumento da prevalência de atividade física considerada insuficiente para manutenção dos níveis de saúde e/ou a própria inatividade física, popularmente conhecida como sedentarismo (VELOSO et al., 2011). A prática de exercícios físicos envolve muito mais que estética, uma vez que são inúmeros os benefícios proporcionados a quem pratica algum tipo de atividade. Quanto à população idosa, segundo Matsudo et al. (2001) a relação entre exercício físico, saúde, qualidade de vida e envelhecimento vem sendo cada vez mais discutida e analisada cientificamente por profissionais da área da educação física e gerontologia.

Nesse contexto, a extensão universitária pode contribuir com a promoção da qualidade de vida e com os melhores níveis de saúde, visto que um de seus

propósitos é possibilitar a integração entre a teoria e a prática acadêmica, por meio da troca de saberes com a comunidade, oportunizando a formação acadêmica completa, a socialização e a formação de novos conhecimentos (MANCHUR; SURIANI; CUNHA, 2013). Além disso, para a formação do acadêmico é parte do processo educativo executado na universidade, pois auxilia na sua concepção como ser responsável e livre, apto a pensar e construir sua identidade pessoal e profissional embasado na procura do saber ser, saber fazer e saber aprender (FERNANDES et al., 2012).

Portanto, com o objetivo de contribuir socialmente para a resolução de problemas, como o da obesidade, os projetos de extensão universitária buscam, entre outras coisas, atender as necessidades emergentes da população (SERRANO, 2013). Portanto, diante destas evidências, programas de intervenção comunitária que busquem prevenir e combater a obesidade e seus fatores de risco associados podem contribuir substancialmente para a modificação de padrões alimentares e de atividade física. Sendo assim, com o objetivo de integrar as funções acadêmica, social e articuladora da Faculdade Metodista de Santa Maria, apresenta-se o projeto de pesquisa denominado de “IMC Saudável – intervenção na obesidade”.

2. METODOLOGIA

O projeto foi idealizado pelo Curso de Bacharelado em Educação Física da Faculdade Metodista de Santa Maria – FAMES, sob a coordenação da Prof^a Dr^a Cati Reckelberg Azambuja e execução de acadêmicos do curso, reconhecidos na Instituição por Apoios Extensionistas e encontra-se em funcionamento desde meados do ano de 2014. As atividades do projeto que foram oferecidas no primeiro semestre de 2017 incluíam diversos métodos, tais como: atividades lúdicas, aulas no step, aquecimento e alongamento, treinamento resistido com peso, treinamento funcional, exercícios com faixas elásticas, esportes e ginástica laboral. Além disso, como forma de controle do principal objetivo do projeto – o controle e combate a obesidade - realizou-se avaliação antropométrica.

As avaliações antropométricas foram realizadas no início e no final do semestre através da verificação das medidas de massa corporal, estatura, circunferência da cintura e circunferência do quadril, além disso foram realizadas aferições de medidas fisiológicas tais como pressão arterial e frequência cardíaca.

Neste semestre o projeto atendeu três grupos, definidos didaticamente como: Treinamento Funcional, IMC Saudável FAMES e Ginástica Laboral. Para os integrantes do grupo de treinamento funcional, composto por indivíduos do sexo feminino do Programa de Extensão Escola para Adultos foram realizados exercícios funcionais com e sem a utilização de materiais. Essas atividades tinham duração de 1 hora, sendo 10 minutos de aquecimento, 40 minutos de exercícios funcionais e 10 minutos de alongamentos, realizados 1 vez por semana. Já com o segundo grupo, formado por pessoas da comunidade, todas do sexo feminino, foram realizadas aulas diversificadas. As atividades também tinham duração de 1 hora, sendo 10 minutos de aquecimento, 40 minutos a parte principal e 10 minutos de alongamentos, com 3 encontros semanais. E, para o grupo de Ginástica Laboral, formado por colaboradores de ambos os sexos de uma empresa hoteleira de Santa Maria, foram aplicadas atividades como dinâmicas de interação, alongamentos em duplas, alongamentos individuais, exercícios compensatórios com bola e elástico, massagens em duplas, entre outros. As atividades de ginástica laboral foram aplicadas 2 vezes por semana, sendo que cada sessão foi de 15 minutos.

3. RESULTADOS e DISCUSSÃO

No primeiro semestre de 2017, o Projeto de Extensão IMC Saudável: Intervenção na Obesidade realizou 226 atendimentos, totalizando 52h horas de atividades, conforme descrito na Tabela 1.

Tabela 1 – Número de atendimentos do Projeto de Extensão IMC Saudável – Intervenção na Obesidade no primeiro semestre de 2017.

Atividades	Abr	Mai	Jun	Jul	Total / Grupo
Grupo IMC Saudável FAMES	26	67	41	-	134
Grupo Treinamento Funcional	-	3	10	-	13
Grupo Ginástica Laboral	5	28	16	30	79
Total / mês-semester	31	98	67	30	226

O primeiro e o segundo grupo composto apenas por sujeitos do sexo feminino, o primeiro realizava atividades variadas como: atividades lúdicas, aulas no step, aquecimento e alongamento, treinamento resistido com peso, treinamento funcional, exercícios com faixas elásticas e esporte. Para Howley, Franks (2008) a realização de qualquer atividade física regular na rotina de pessoas sedentárias é capaz de produzir efeitos significativos na sua saúde, contribuindo para o aumento da longevidade e diminuição dos riscos de doenças cardíacas.

O segundo grupo realizava apenas o treinamento funcional como forma de exercício físico para promoção de melhora na aptidão física, Segundo Leal et al. (2009) o treinamento funcional é capaz de melhorar a autonomia funcional, o equilíbrio e a qualidade de vida de idosos ativos, indicando efeitos benéficos para a realização de suas atividades da vida diária. Corroborando com o estudo de Lustosa et al. (2010), realizado com idosas verificou que o programa de exercícios funcionais proposto também melhorou o desempenho nas atividades da vida diária desses indivíduos.

O terceiro grupo composto por sujeitos do sexo masculino e feminino, tinha como exercício a ginástica laboral, para Sampaio; Oliveira (2008) destacam os benefícios da ginástica laboral na diminuição e prevenção de distúrbios ocupacionais, tais como LER/DORT, redução dos acidentes de trabalho e das faltas, bem como, o aumento da produtividade, a diminuição dos gastos com assistência médica e, conseqüentemente, um maior retorno financeiro para as empresas.

A importância desse projeto, que através da realização de exercícios físicos diversificados, avaliações antropométricas, ginástica laboral e orientações para uma vida mais saudável atua na prevenção de doenças e manutenção da saúde. Visto que, isso pode ser observado com a melhora das capacidades físicas dos indivíduos, com a redução ou manutenção dos níveis fisiológicos e das medidas antropométricas, com o desenvolvimento positivo da socialização e interação nas relações interpessoais e com a diminuição do estresse, proporcionando melhora da qualidade de vida de todos os envolvidos.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A obesidade e o sedentarismo estão presentes em nossa sociedade e apresentam relação com várias DCNT, por esse motivo podemos concluir e salientar a importância desse projeto, que promove a realização de exercícios físicos diversificados, avaliações antropométricas, ginástica laboral e orientações para uma vida mais saudável. Além disso, busca atuar na prevenção das doenças crônicas e

manutenção da saúde. Visto que, isso pode ser observado com a melhora das capacidades físicas dos indivíduos, com a redução ou manutenção da saúde e da qualidade de vida, incentivando as relações sociais. Ainda, de acordo com as vivências, propõe-se o aumento dos participantes nas turmas já existentes e a criação de novos grupos para que possamos continuar contribuindo e agregando conhecimento ao projeto e proporcionando bem-estar aos integrantes.

5. REFERÊNCIAS

ABESO - ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA PARA O ESTUDO DA OBESIDADE E DA SÍNDROME METABÓLICA. Mapa da Obesidade [acesso em 18 jun 2017]. Disponível em: <http://www.abeso.org.br/atitude-saudavel/mapa-obesidade>.

FERNANDES, Marcelo Costa et al. Universidade e a extensão universitária: a visão dos moradores das comunidades circunvizinhas. Educação em Revista, Belo Horizonte, v. 28, n. 04, p. 169-194, 2012.

HOWLEY, E. T.; FRANKS, B. D. Manual de condicionamento físico. 5. ed. Porto Alegre: Artmed, 2008, p. 568.

OMS – ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE LA SAÚDE. Atividade física. 2017 [acesso em 18 jun 2017]. Disponível em: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/es/>.

LEAL, S. M. O. et al. Efeitos do treinamento funcional na autonomia funcional, equilíbrio e qualidade de vida de idosas. R. bras. Ci. e Mov., v. 17, n. 3, p. 61-69, 2009.

LUSTOSA, L. P. et al. Efeito de um programa de treinamento funcional no equilíbrio postural de idosas da comunidade. Fisioterapia e Pesquisa, v. 17, n. 2, p. 153-156, 2010.

MANCHUR, J.; SURIANI, A. L. A.; CUNHA, M. C. A contribuição de projetos de extensão na formação profissional de graduandos de licenciaturas. Revista Conexão UEPG, v. 9, n. 2, p. 334-341, 2013.

MATSUDO, S. M.; MATSUDO, V. K. R.; NETO, T. L. B. Atividade física e envelhecimento: aspectos epidemiológicos. Revista Brasileira de Medicina do Esporte, v. 7, n. 1, p. 1-13, 2001.

REIS FILHO, A. D.; SILVA, M. L. S.; FETT, C. A.; LIMA, W. P. Efeitos do treinamento em circuito ou caminhada após oito semanas de intervenção na composição corporal e aptidão física de mulheres obesas sedentárias. Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento, v. 2, n. 11, 2012.

RINALDI, D. B.; COELHO, I. Nutrição, saúde e envelhecimento: um estudo sobre o estado nutricional de mulheres que participam do projeto de extensão “Universidade da Idade Ativa”–Unoesc Campus de Videira, SC. Unoesc & Ciência-ACBS, v. 2, n. 1, p. 67-74, 2011.

SERRANO, R. M. S. M. Conceitos de extensão universitária: um diálogo com Paulo Freire. Grupo de Pesquisa em Extensão Popular, v. 13, n. 08, 2013 [acesso em 13

mar 2017]. Disponível em: http://www.prac.ufpb.br/copac/extelar/atividades/discussao/artigos/conceitos_de_extensao_universitaria.pdf.

SAMPAIO, A. A.; DE OLIVEIRA, J. R. G. A ginástica laboral na promoção da saúde e melhoria da qualidade de vida no trabalho. Caderno de Educação Física e Esporte, v. 7, n. 13, p. 71-79, 2008.

SOUSA, T. F.; NAHAS, M. V.; SILVA, D. A. S.; DEL DUCA, G. F.; PERES M. A. Fatores associados à obesidade central em adultos de Florianópolis, Santa Catarina: estudo de base populacional. Rev. Bras. Epidemiol., v. 14, n. 2, 2011.

VELOSO, V. R.; COSTA, D. C. C. O.; MADEIRA, F. B. Prevalência de sedentarismo e sua associação com sobrepeso/obesidade em adultos assistidos pela estratégia saúde da família em teresina-PI. FIEP Bulletin On-line, v. 81, n. 1, 2011.