

OBESIDADE E SEDENTÁRISMO: A SITUAÇÃO ATUAL DO BRASIL ATRAVÉS DOS DADOS DO IBGE

Isabella Ocana da Silveira¹

Isabella Ocana da Silveira²

Felipe Fagundes Pereira³

Eduardo da Silva Machado⁴

Cati Reckelberg Azambuja⁵

Resumo:

Da mesma forma que um carro automotivo, não se pode esperar um bom desempenho, utilizando a sua estrutura de forma inadequada, com a má ingestão de combustível e de seu pouco uso. O corpo humano é representado seguindo essa mesma lógica. Alguns especialistas acreditam que a inatividade física é o problema mais importante do século XXI. Foi realizada uma revisão pesquisa bibliográfica conforme os dados apresentados nos documentos do IBGE, em um intervalo de 5 anos, de 2012 a 2017. Nas últimas décadas, o brasileiro, de um modo geral, trocou atividades como esportes e caminhadas pela televisão, videogames e atualmente pelos smartphones, considerados as principais opções de lazer das diferentes camadas da população. A modernização dos processos produtivos, a forma de trabalhar e de viver na insegurança da urbanização fez com que grande parte dos brasileiros gaste cada vez menos energia.

Palavras-chave: OBESIDADE- SEDENTARISMO, IBGE

Modalidade de Participação: Iniciação Científica

OBESIDADE E SEDENTÁRISMO: A SITUAÇÃO ATUAL DO BRASIL ATRAVÉS DOS DADOS DO IBGE

¹ Aluno de graduação. ocanaisabella.30@gmail.com. Autor principal

² Aluno de graduação. ocanaisabella.30@gmail.com. Apresentador

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

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

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



OBESIDADE E SEDENTÁRISMO: A SITUAÇÃO ATUAL DO BRASIL ATRAVÉS DOS DADOS DO IBGE

1. INTRODUÇÃO

Da mesma forma que um carro automotivo, não se pode esperar um bom desempenho, utilizando a sua estrutura de forma inadequada, com a má ingestão de combustível e de seu pouco uso. O corpo humano é representado seguindo essa mesma lógica. Alguns especialistas acreditam que a inatividade física é o problema mais importante do século XXI (BLAIR, 2009 citado por HEYWARD, 2013).

Um dos graves problemas causados pela inatividade física é o excesso de peso ou de gordura corporal, representando um risco à qualidade de vida e à longevidade. Segundo NIH e National Heart, Lung, and Blood Institute (1998) citado por Heyward (2013) “indivíduos obesos tem vida mais curta e riscos maiores de Cardiopatia Coronariana, hipercolesterolemia, hipertensão, diabetes melito, certos tipos de câncer e osteoartrite”.

O Canada's Physical Activity Guide to Healthy Active Living (HEALTH CANADA, 2003 citado por HEYWARD, 2013) recomenda a realização de 60 minutos diários de atividade física para manter-se saudável e a realização de atividades aeróbicas de (4-7 dias/semana), de força (2-4 dias/semana) e de flexibilidade (4-7 dias/semana) para melhorar a saúde. A duração da atividade física depende da intensidade ou do esforço, no qual o guia indica atividades de leves (caminhada ou jardinagem) por 60 minutos; moderadas (caminhada rápida ou natação) por 30 a 60 min e vigorosas (ciclismo e dança aeróbia) por 20 a 30 minutos.

Portanto, diante da problemática apresentada, o objetivo do trabalho foi realizar uma breve revisão bibliográfica com o intuito de descrever o quadro da obesidade e do sedentarismo no Brasil, conforme os dados fornecidos pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE).

2. METODOLOGIA

Foi realizada uma revisão pesquisa bibliográfica conforme os dados apresentados nos documentos do IBGE, em um intervalo de 5 anos, de 2012 a 2017. Segundo Gil (2003, p. 64-65) a pesquisa bibliográfica “procura explicar um problema a partir das referências publicadas em documentos. A pesquisa bibliográfica consiste em duas partes, podendo ser documental ou experimental, tendo como intenção buscar informações acerca de um problema para qual se procura resposta.

3. RESULTADOS e DISCUSSÃO

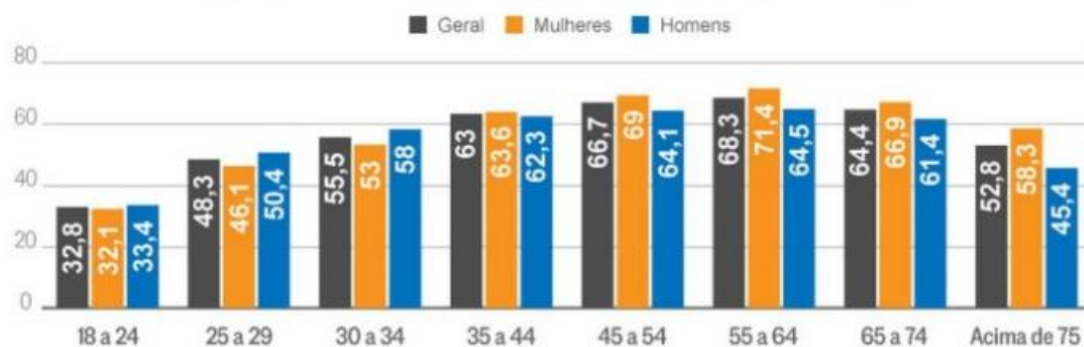
Nas últimas décadas, o brasileiro, de um modo geral, trocou atividades como esportes e caminhadas pela televisão, videogames e atualmente pelos smartphones, considerados as principais opções de lazer das diferentes camadas da população. A modernização dos processos produtivos, a forma de trabalhar e de viver na insegurança da urbanização fez com que grande parte dos brasileiros gaste cada vez menos energia.

A Pesquisa Nacional de Saúde (PNS) do ano de 2013 (FIGURA 1), divulgada pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), mostrou que

mais da metade da população adulta no país estava acima do peso naquele ano. Segundo o estudo, 56,9% das pessoas, o que representa mais de 82 milhões, estavam com sobrepeso, incluindo aí os 20,8% de brasileiros obesos. O problema é maior entre as pessoas do sexo feminino. Enquanto 55,6% dos homens pesam mais do que deveriam, entre as mulheres o índice chega a 58,2% (IBGE, 2013).

PESQUISA NACIONAL DE SAÚDE (PNS)

Em 2013, 56,9% da população com mais de 18 anos (82 milhões de pessoas) tinha sobrepeso



VARIAÇÃO DA INCIDÊNCIA DE OBESIDADE
Pessoas acima de 20 anos, em pontos percentuais entre 2003 e 2013

Mulheres: **+11,2**
Homens: **+8,2**

ACÚMULO DE GORDURA ABDOMINAL (EM %)

Mulheres: **52,1**
Homens: **21,8**

ELEVAÇÃO DA PRESSÃO ARTERIAL (EM %)

Mulheres: **19,5**
Homens: **25,3**
Geral: **22,3**

Fonte: IBGE

Índices sobre o peso da população revelados pela PNS 2013 - Arte

Figura 01. Índice sobre o peso da população de acordo com a Pesquisa Nacional da Saúde (IBGE, 2013).

A situação atual do Brasil em frente ao sedentarismo também é preocupante, é o que revela a recente pesquisa de Práticas do Esporte e Atividade Física, da Pesquisa Nacional por Amostra em Domicílios, durante o período de 2014 e 2015, na análise dos dados que apenas 37,9% dos brasileiros praticaram algum tipo de atividade física ou esporte, resultando assim em 62,1 % dos brasileiros sedentários, ou seja, cerca de 100 milhões de pessoas dessa faixa etária não fizeram nenhum tipo de atividade física.

Havia, portanto, maior participação efetiva dos homens na realização de algum esporte ou atividade física, pois 42,7% deles praticaram tais atividades, enquanto entre as mulheres essa proporção foi de 33,4%. Todas as Grandes Regiões apresentaram percentuais maiores de mulheres na população de 15 anos ou mais de idade, no entanto, no que diz respeito à prática de esporte ou atividade física, os percentuais de homens praticantes foram sempre maiores do que os de mulheres.

Entre os adultos, o principal motivo para a não realização de atividades ou práticas esportivas foi a falta de tempo. Entre os jovens, a razão foi o desinteresse, o que mostra a falta de ações efetivas em escolas e universidades para incentivar o exercício e o cuidado da saúde à longo prazo (IBGE, 2015).

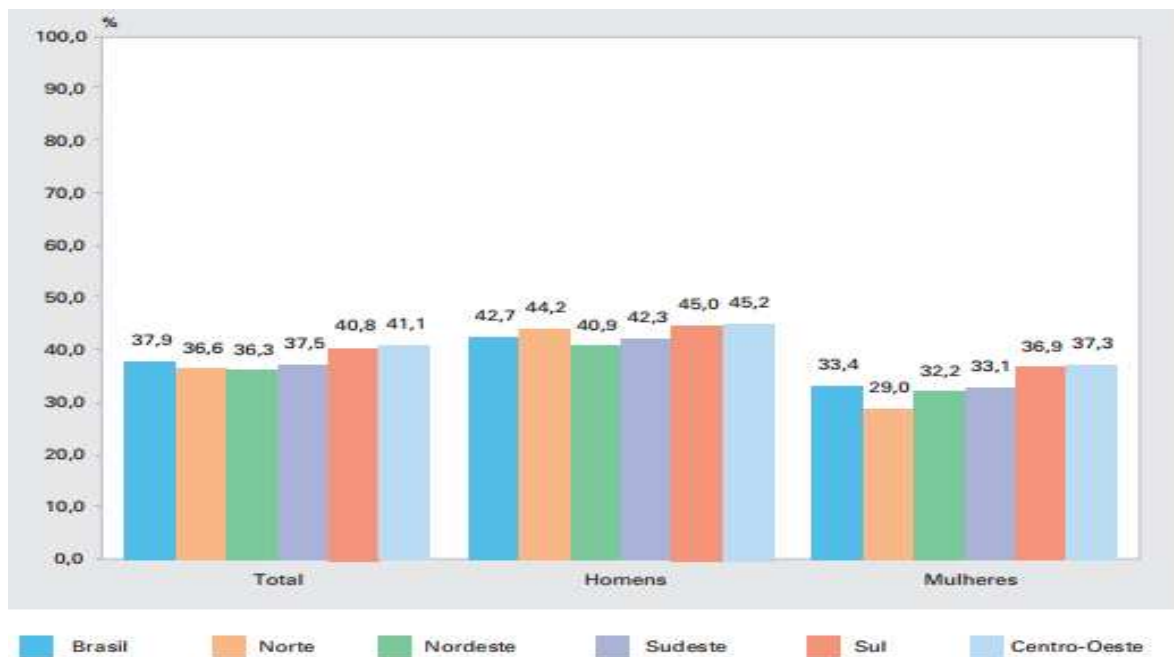


Figura 02. Percentual de pessoas que praticaram algum esporte ou atividade física no período de referência de 265 dias, na população de 15 anos ou mais de idade, por sexo, segundo as Regiões (IBGE, 2015).

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A restrição da ingestão calórica e o aumento do gasto calórico por meio da atividade física são meios efetivos de reduzir o peso e a gordura corporal, além de contribuírem para a normalização da Pressão Arterial e do perfil lipídico do sangue. Neste sentido, destaca-se a importante missão do profissional de Educação Física, como agente na área saúde preventiva, auxiliando no combate ao sedentarismo e a obesidade. O estímulo ao estilo de vida fisicamente ativo e a aquisição de hábitos de vida saudáveis, em todas as faixas etárias, é uma ferramenta que auxilia tanto homens, como mulheres a modificarem o seu modo de viver. Ressalta-se a necessidade de planejar programas de exercício físicos adequados à falta de tempo e de interesse dos praticantes, porém respeitando os princípios de treinamento e mantendo a eficiência.

5. REFERÊNCIAS

HEYWARD, V. Avaliação Física e Prescrição de exercícios: Técnicas Avançadas; tradução: Márcia dos Santos Dornelles; revisão técnica: Carlos Urgrinowitsch. – 6. Ed. – Porto Alegre: Artmed, 2013.

IBGE – Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Pesquisa Nacional de Saúde (PNS). Utilização de serviços de saúde, 2013. Disponível em: <https://www.ibge.gov.br/estatisticas-novoportal/sociais/saude/9160-pesquisa-nacional-de-saude.html>. Acesso em: 2out2017.

IBGE – Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Diretoria de Pesquisa, Coordenação de Trabalho e Rendimento. Práticas de esporte e atividade física: 2015. Disponível em: <https://teen.ibge.gov.br/especiais-teen/pnad-2015-esportes/investimentos-publicos.html>. Acesso em: 2out2017.