

RISCO PARA DOENÇAS CARDIOVASCULARES DOS PARTICIPANTES DA FEIRA ECOLÓGICA 5R's DA CIDADE DE JOINVILLE

HELENA POFFO,
ERIBERTO FLEISCHMANN

Universidade da Região de Joinville – UNIVILLE – Joinville – SC – Brasil
helena_edfisica@hotmail.com

INTRODUÇÃO

A obesidade vem a cada ano se tornando um importante tema de discussão quando se fala em saúde pública local e mundial. A cada dia, o índice de obesidade vem aumentando, tal fato se explica pelo fator genético, mas, também pelos maus hábitos de vida adotados entre a grande maioria da população.

O atual desdém com a qualidade de vida foi o que motivou a execução deste projeto, além de envolver os alunos em uma causa social comprovadamente importante nos dias de hoje. Foram decorados dois stands, um onde era realizada a orientação e incentivo relacionados à mudança de estilo de vida no âmbito alimentar e de prática de atividades físicas e outro em que eram realizadas as medições e classificação junto a tabelas de referência à população avaliada.

Devido a tal fato, são indispensáveis programas e projetos relacionados à promoção da saúde, prevenção da obesidade e de doenças cardiovasculares; segundo dados recentes da *Força Internacional da Luta contra a Obesidade* (IOTF) in. ABESO (2001), a prevalência da obesidade vem crescendo acentuadamente nas últimas décadas, estudos indicam que 13,3% das mulheres brasileiras estão obesas e 36,8% dos homens têm sobrepeso, um quadro preocupante por estar diretamente relacionado a saúde da população.

É necessária uma atenção especial a este problema social que vem ano a ano se agravando, as pessoas têm negligenciado princípios importantes de saúde e qualidade de vida.

Este projeto teve como objetivo esclarecer a importância da prática freqüente de atividades físicas e de uma alimentação balanceada, e através de dados concretos e métodos reconhecidos, enfatizar os riscos do sobrepeso para a saúde em geral e do coração.

Segundo White (1993), a ausência desses princípios, que caracterizam esta geração, pode ser observada em seu desrespeito às leis da vida e da saúde. Com isso, as faculdades morais são enfraquecidas, porque os homens e as mulheres não vivem em obediência às leis da saúde, nem fazem desse assunto um dever pessoal.

No intuito de pesquisar, elaborar cartazes, construir pirâmide alimentar confeccionada com garrafas pets, entre outros materiais utilizados para apresentar o assunto proposto para a feira, foi notável o envolvimento dos próprios alunos no assunto estudado, a partir desta conscientização é que se tornou real e claro o trabalho apresentado.

O incentivo à prática de atividade física regular e o resgate de bons hábitos alimentares, visam a manutenção da saúde física e mental, o que deve ser prioridade na sociedade atual, caso contrário, a obesidade terá cada vez mais espaço na realidade da população; Lobo e Lopes (2001) comentam que aos poucos a importância da atividade física, objetivando a qualidade, de vida vem sendo estabelecida, por ser um requisito básico para o crescimento e desenvolvimento saudável, além de ser um regulador da gordura corporal; comentam ainda que aos poucos a importância da atividade física, objetivando a qualidade de vida vem sendo estabelecida, por ser um requisito básico para o crescimento e desenvolvimento saudável, além de ser um regulador da gordura corporal.

A qualidade de vida em geral, que abrange os hábitos alimentares e de atividade física, além questões psicológicas e sociais, têm grande influência na composição corporal do indivíduo; também é preciso considerar a carga genética, ambos são fatores determinantes no perfil morfológico.

“As opções de estilo de vida parecem ter um impacto maior sobre a gordura subcutânea do que a genética. As evidências adicionais sobre a importância da genética na transmissão da obesidade provêm de dados, demonstrando que o Índice de Massa Corporal (IMC) de crianças adotadas é mais similar a dos seus pais biológicos do que a dos seus pais adotivos”. (HOWLEY e FRANKS, 2000).

A qualidade de vida além, do aspecto alimentar e de atividade física, abrange segundo Felce (1997), os domínios da vida em seis áreas diferentes: física, mental, social, produtiva, emocional e cívica.

Para cultivar uma boa qualidade de vida é primordial dar atenção aos hábitos adotados no dia a dia, pois se houver um alto consumo calórico e uma baixa demanda energética, a tendência ou provável resultado será a obesidade e outras doenças.

White (1993) afirma que, é preciso ter o cuidado de evitar os extremos, o corpo precisa ter suficiente nutrimento. O Deus que dá a Seus amados o sono, proveu-lhes também alimentação apropriada para manter-lhes o sistema físico em condições saudáveis.

Embora a genética é um fator contribuinte no desenvolvimento da obesidade, a principal razão para a obesidade de acordo com Howley e Franks (2000) é o estilo de vida, as decisões feitas sobre o consumo e a demanda calórica são predominantes em tal fator; se o consumo for maior que a demanda energética, o equilíbrio positivo torna o aumento de gordura corporal total uma consequência.

A obesidade tem se tornado um problema social, é necessária atenção e atitude perante tal realidade, cidades devem se preocupar em proporcionar à população, condições básicas e incentivo para o cultivo de um estilo de vida saudável; projetos que envolvam diferentes grupos etários, além de condições de segurança e estruturas específicas para a prática desportiva. Ghorayeb e Barros N. (1999) afirmam que a obtenção e preservação da qualidade de vida estão diretamente relacionadas ao estilo de vida, aos seus hábitos alimentares e à sua prática regular de atividade física.

Quando se fala em manutenção do peso em longo prazo, Howley e Franks (2000), Nieman (1999) e Pollock e Wilmore (1993), entram em consenso ao afirmar, que o exercício diário é fundamental, apesar de ainda não estar claro se o sedentarismo que leva o indivíduo a desenvolver a obesidade ou se a obesidade direciona a pessoa ao estilo de vida mais sedentário.

É comprovado que para que uma boa qualidade de vida seja alcançada é preciso reeducar os hábitos alimentares e praticar atividades físicas regulares. Para que haja uma mudança no perfil de composição corporal de um indivíduo, conforme Howley e Franks (2000) são necessárias algumas mudanças: reduzir a ingestão total de calorias, a quantidade de gorduras e aumentar a prática de atividades físicas regulares.

Há consenso na literatura científica, quando se refere às causas da obesidade, não existe apenas uma causa que explique o desenvolvimento de tal doença, diversos fatores estão relacionados, como: genética, hábitos alimentares e prática de atividade física além de fatores sociais e psicológicos.

Os hábitos alimentares devem ser reeducados, para que haja uma melhor qualidade de vida e uma resposta mais rápida ao exercício. Pollock e Wilmore (1993) também consideram o fator nutricional importante, afinal a superalimentação promove aumentos consideráveis na gordura corporal, sendo preocupante a crescente quantidade de gorduras e açúcares simples presentes na alimentação de crianças e adultos.

Nieman (1999) também cita a dieta como uma das causas da obesidade, segundo ele, alimentos ricos em gorduras são fatores determinantes para desenvolver e agravar o problema.

Uma dieta inadequada, como os alimentos industrializados, ricos em gorduras, colaboram para o aumento da incidência da obesidade; é preciso associar a prática regular de atividade física a uma alimentação rica e saudável, com isso, doenças serão prevenidas, entre elas, a obesidade.

Howley e Powers (2000) afirmam não haver uma única causa para a obesidade, pois ela está relacionada à fatores ambientais e genéticos. Quanto ao problema genético, a prática de atividades físicas intensas e regulares, ou campanhas sociais contra a obesidade podem alterar a predisposição genética em alguns casos, afinal, vários fatores sociais estão também diretamente ligados ao problema da obesidade.

A genética não é a única causa da obesidade, é uma das causas, sendo assim, é possível conter a influência genética através de um estilo de vida saudável, alimentação adequada e prática regular de atividade física.

Segundo Nieman (1999) a influência genética explica 25 por cento dos casos de obesidade, pois estudos comprovam que existem pessoas mais propensas a desenvolver a doença do que outras, o que se explica pelos hábitos de vida e pela hereditariedade.

Nieman (1999) comenta que pessoas obesas estão mais vulneráveis a uma diversidade de doenças, tais como: dificuldades emocionais, osteoartrite, hipertensão arterial, aumento no nível de colesterol, maior incidência de diabetes, maior propensão à doenças cardiovasculares, mortes prematuras e até câncer.

METODOLOGIA

Após a conscientização dos alunos com relação à importância da prática regular de atividade física e da adoção de hábitos alimentares saudáveis, teve início a realização do projeto com os acadêmicos pesquisando e confeccionando o material para exposição.

Durante a Feira Ecológica 5R's, que aconteceu no Shopping Cidade das Flores na cidade de Joinville/SC, os acadêmicos do 9º ano falaram ao público presente sobre a importância da adoção de hábitos de vida saudáveis, tratando-se da alimentação e da atividade física.

Foram realizadas também, avaliações físicas para constatar o nível de obesidade da população e os riscos para doenças cardiovasculares, para isso, foram coletadas medidas de cintura, quadril, massa corporal e estatura; posteriormente tabulados os dados e classificados em tabelas de referência, explicados à população avaliada, além de oferecer frutas, visando estimular o consumo de alimentos saudáveis.

Foi avaliado um total de 144 pessoas, sendo 92 mulheres e 52 homens com perfil conforme Tabela 1 a seguir:

O perfil de idade, massa corporal e estatura encontra-se a seguir na tabela 1.

Tabela 1. Dados da amostra avaliada durante a Feira Ecológica 5R's.

Amostra	Idade (anos)	Massa corporal (kg)	Estatura (m)
Mulheres	31,9±15,4	60,8±10,5	1,63±0,07
Homens	26,3±13,2	71,9±20,2	1,74±0,11

Logo depois de realizada a coleta de medida de cintura, quadril, estatura e massa corporal, os dados foram tabulados pelos alunos em planilha preparada para o evento e o resultado referente ao seu perfil e riscos para doenças em geral e cardiovascular, foi impresso, explicado e entregue ao avaliado pelos alunos responsáveis.

RESULTADOS

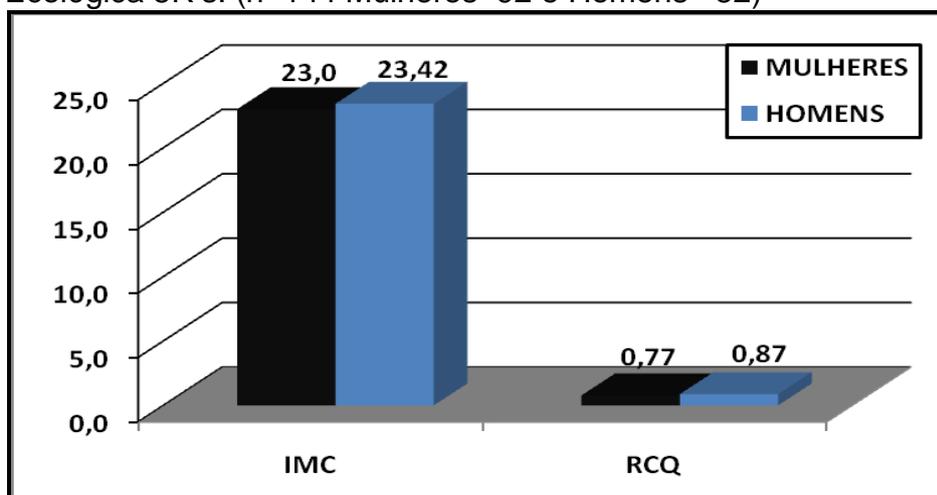
Os resultados obtidos através do cálculo do Índice de Massa Corporal (IMC) e Relação Cintura Quadril (RCQ) estão apresentados na Tabela 2 abaixo e comparados os gêneros no gráfico 1.

Tabela 2. Resultados de IMC e RCQ da amostra avaliada.

Amostra	Índice de Massa Corporal (IMC)	Relação Cintura Quadril (RCQ)
Mulheres	23,0±3,89	0,77±0,08
Homens	23,4±4,84	0,87±0,11

No gráfico 1 é possível observar os resultados obtidos nas avaliações realizadas, e indicam tanto para os homens quanto para as mulheres um risco moderado para riscos para doenças cardiovasculares.

Gráfico 1. Resultados de Índice de Massa Corporal e Relação Cintura Quadril da população avaliada na Feira Ecológica 5R's. (n=144 Mulheres=92 e Homens= 52)



De acordo com a tabela de referência da Organização Mundial da Saúde (OMS) o IMC encontra-se dentro da faixa de peso ideal ou aceitável para manutenção geral da saúde, porém o resultado da RCQ conforme tabela de referência Applied Body Composition Assessment, (1996), indica risco moderado para doenças cardiovasculares tanto para as mulheres quanto para os homens.

Os resultados obtidos comprovam a existência de tais índices e nos impulsionam a tomar iniciativas prévias relacionadas ao cuidado com a saúde, através de uma alimentação saudável e da prática de atividades físicas.

CONCLUSÃO

Os resultados obtidos comprovam a propensão para doenças cardiovasculares, nos impulsionando a tomar iniciativas prévias relacionadas ao cuidado com a saúde, relacionadas à mudanças no estilo de vida, através da adoção de uma alimentação saudável e da prática regular de atividades físicas.

Através do diagnóstico da tendência para o desenvolvimento de doenças cardiovasculares e do incentivo e orientação para a reeducação os hábitos alimentares e de atividade física a tempo para a adoção de mudanças visando a prevenção, os ganhos com a realização desse projeto se tornam importantes para a população envolvida e o sucesso na realização do mesmo, um incentivo para a ampliação e novas realizações.

REFERÊNCIAS

- ABESO (2001). **Órgão Informativo da Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade.**
- FELCE, D. **Defining and applying the concept of quality of life.** Journal of Intellectual Disability Research. 1997.
- GHORAYEB, N.; BARROS NETO, T. L. **O exercício: preparação fisiológica, avaliação médica, aspectos especiais e preventivos.** São Paulo: Atheneu, 1999.
- HEYWARD, V.H.,& STOLARCZK, L.M. (1996). **Applied Body Composition Assessment.** Champaign: Human Kinetics.
- HOWLEY, Edward T.; FRANKS, B. Don. **Manual do instrutor de condicionamento físico para a saúde.** 3.ed. Porto Alegre: Artes médicas Sul, 2000.
- LOBO, A.S.; LOPES, A.S. **Adiposidade corpórea e sua relação com o gasto energético e a composição da dieta de escolares do sexo feminino.** Rev.Bras.Ativ. Saúde. V.6, n.2, p.69-78, 2001.
- NIEMAN, David C. **Exercício e saúde.** São Paulo: Manole, 1999.
- POLLOCK, Michael L.; WILMORE, Jack H. **Exercícios na saúde e na doença.** 2.ed. Medsi: Rio de Janeiro, 1993.
- WHITE, Ellen G. **Conselhos sobre o regime alimentar.** São Paulo: Casa, 1993.