

PREVALÊNCIA DE EXCESSO DE PESO EM UNIVERSITÁRIOS DE UMA FACULDADE PARTICULAR DO MUNICÍPIO DE PRAIA GRANDE, SP

Rafael Ribeiro

Beatriz Vital

Aline Souza

Perla Silva

Vitor Carloti

Lucas Moreno

Frantisek Oplustil

Natali Silva

Cauê Vazquez La Scala Teixeira

Resumo

Objetivo: O objetivo do estudo foi avaliar o índice de massa corporal (IMC) de alunos regularmente matriculados na Faculdade Praia Grande (FPG), distribuindo os resultados de acordo com as classificações de massa corporal indicados pela Organização Mundial da Saúde (OMS) e identificando a prevalência de excesso de peso dentre a amostra. *Métodos:* Participaram do estudo 136 ($30,17 \pm 10,54$ anos) universitários regularmente matriculados nos cursos de Educação Física, Engenharia Civil, Engenharia de Produção e Direito, sendo 52 mulheres ($31,00 \pm 12,38$ anos) e 84 homens ($29,65 \pm 9,26$ anos). O IMC foi calculado pela razão da massa corporal (em quilogramas) pelo quadrado da estatura (em metros). Os valores considerados como ponte de corte para classificação de excesso de peso foi $IMC \geq 25,0$ Kg/m². *Resultados:* O estudo revelou que mais da metade da amostra apresentou IMC em excesso de peso. O excesso de peso é maior entre os homens (71,4%) em relação a mulheres (36,6%). *Conclusão:* Mais da metade da amostra apresentou valores de IMC acima do recomendado pela OMS, sendo que os homens tendem a apresentar valores mais acentuados que as mulheres.

Palavras-chave: Estudantes, Índice de massa corporal, Sobrepeso

Abstract

Objective: The aim of this study was to evaluate the body mass index (BMI) of students enrolled in Faculdade Praia Grande (FPG) distributing the results according to the classifications of the BMI proposed by World Health Organization (WHO) and identifying the prevalence of overweight. *Methods:* 136 students ($30,17 \pm 10,54$ years) enrolled in courses of Physical Education, Civil Engineering, Production Engineering and Law, being 52 women ($31,00 \pm 12,38$ anos) and 84 men ($29,65 \pm 9,26$ anos). The BMI was calculated by ratio between body mass (in kilograms) and the square of height (in meters). The values considered as cutting point for overweight was $BMI \geq 25,0 \text{ Kg/m}^2$. *Results:* The study found that more than half of the sample presented BMI in overweight. The overweight is higher among men (71,4 %) than women (36,6%). *Conclusion:* More than half of the sample reported BMI above WHO's recommendation, whereas men tend to have more severe values than women.

Key-word: Students, body index mass, overweight

Introdução

O mercado de trabalho encontra-se cada vez mais competitivo. No intuito de se tornar apto para esse mercado, as pessoas vivem uma vida cada vez mais corrida, com compromissos que ocupam grande parte do seu tempo entre trabalho, estudos e compromissos pessoais, restando cada vez menos tempo para cuidar da própria saúde, incluindo a prática de atividades física e hábitos alimentares saudáveis.

O ingresso no ensino superior é considerado dentre muitos um marco importante na vida, e por isso, essas pessoas dedicam-se completamente a essa nova jornada. Com estas mudanças acontecendo, pode ocorrer a redução do nível de atividade física e a alteração nos hábitos alimentares, principalmente naqueles que dividem o seu dia entre estudo e trabalho, aumentando assim o índice de estudantes universitários que se encontram acima do peso ideal, como confirmado por Marcondelli et al. (2008).

Sabe-se que para se ter controle do peso corporal é necessário adotar um estilo de vida saudável, incluindo bons hábitos alimentares e prática frequente de atividade física. Tais hábitos contribuem para a diminuição dos riscos de desenvolver doenças crônico-

degenerativas não transmissíveis como diabetes, hipertensão, dislipidemias e cardiopatias. A recomendação da Organização Mundial da Saúde quanto à prática de atividade física é de 30 minutos diários, 5 vezes por semana de atividades com intensidade moderada ou 25 minutos diários, 3 vezes por semana de atividades com intensidade vigorosa (WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2010).

Um fato que se pode constatar através de estudos e pesquisas é o aumento de brasileiros com sobrepeso ou obesidade. A mais recente pesquisa divulgada pelo ministério da saúde revelou que mais da metade da população brasileira se encontra acima do peso. O levantamento feito pela Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico (Vigitel) mostra através dos dados coletados em 26 capitais brasileiras e no Distrito Federal que 52,5% da população se encontra nesta situação (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2014). Os dados também mostraram que nos últimos 9 anos, a prevalência de excesso de peso aumentou em 23%. É importante frisar que o excesso de peso é um fator de risco considerável para o desenvolvimento de doenças crônicas. Considerando o fato que estudantes universitários tendem a dedicar menos tempo que o recomendado para atividades físicas, além de adotarem hábitos alimentares inadequados, possivelmente esse público apresente níveis de excesso de peso ainda maiores que as médias nacionais.

No entanto, apesar de ser conhecido que o ingresso na faculdade tende a aumentar o excesso de peso, conhece-se pouco sobre esses índices na Baixada Santista, em especial, no município de Praia Grande, tornando necessária a investigação desses fatores, no intuito de comparar os resultados com os índices nacionais e fomentar o desenvolvimento de políticas e ações que possam combater essa mal da sociedade moderna.

Objetivo

O objetivo do estudo foi avaliar o índice de massa corporal (IMC) de alunos regularmente matriculados na Faculdade Praia Grande (FPG), distribuindo os resultados de acordo com as classificações de massa corporal indicados pela Organização Mundial da Saúde (OMS) e identificando a prevalência de excesso de peso dentre a amostra.

Materiais e métodos

A presente pesquisa é do tipo quantitativa e transversal. Foram respeitados todas normas éticas para pesquisas com seres humanos.

Sujeitos

Participaram do estudo 136 ($30,17 \pm 10,54$ anos) universitários regularmente matriculados nos cursos de Direito, Educação Física, Engenharia de Produção e Engenharia Civil da Faculdade Praia Grande, sendo 52 mulheres ($31,00 \pm 12,38$ anos) e 84 homens ($29,65 \pm 9,26$ anos).

Os voluntários foram recrutados através de convite, em abordagem pessoal, e aceitaram de forma livre e espontânea a participação no estudo. A devolutiva dos resultados individuais foi entregue no momento da avaliação.

Avaliações

Em dia letivo, a coleta dos dados foi organizada nas dependências da Faculdade, em forma de estande, na zona aberta situada no térreo do edifício. O horário para a realização dos testes foi no intervalo entre as aulas que ocorrem nesta unidade de ensino, no período noturno, sendo os alunos que transitavam neste período convidados a participar voluntariamente da bateria de testes. Cada voluntário foi submetido a avaliação da estatura e massa corporal.

A aferição da estatura foi feita utilizando um estadiômetro portátil (Sanny) com precisão de 0,5 cm. Durante a avaliação, os voluntários foram orientados a permanecer descalços, mantendo postura ereta e olhar no plano de Frankfort (linha do horizonte). A aferição foi feita ao final de uma inspiração profunda, conforme citado em Rocha e Guedes Júnior (2013).

Para aferição da massa corporal, os voluntários permaneceram descalços, porém trajando a vestimenta na qual estavam no momento. Foi utilizada uma balança portátil (Omron) com precisão de 0,1 Kg.

De posse dos dados de massa corporal e estatura, o IMC foi calculado pela razão da massa corporal (em quilogramas) pelo quadrado da estatura (em metros). Os resultados foram classificados de acordo com o proposto pela Organização Mundial da Saúde (OMS): abaixo

do peso normal < 18,5 Kg/m²; peso normal 18,5 – 24,9 Kg/m²; sobrepeso 25,0 – 29,9 Kg/m²; obesidade ≥ 30,0 Kg/m² (WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2010)

Análise dos resultados

Os dados foram apresentados em distribuição relativa, considerando o percentual de cada classificação no IMC e o sexo dos avaliados. Foram consideradas excesso de peso as classificações maiores ou iguais a 25,0 Kg/m² (sobrepeso e obesidade). Os dados foram tratados no software Microsoft Excel.

Resultados

Os resultados do estudo são apresentados na tabela 1. Observou-se que 58,1% da amostra apresentou excesso de peso, sendo que o excesso de peso nos homens atingiu o dobro na prevalência em relação às mulheres (71,4% vs. 36,6%).

Tabela 1. Distribuição relativa (percentual) do Índice de Massa Corporal da amostra avaliada

Grupo	Baixo peso	Peso Normal	Sobrepeso	Obesidade
Homens	0,0	28,6	48,8	22,6
Mulheres	1,9	61,5	28,9	7,7
Geral	0,7	41,2	41,2	16,9

Discussão

O presente estudo teve como objetivo identificar, a prevalência de excesso de peso dentre os universitários do período noturno da Faculdade de Praia Grande. Para tanto, os mesmos foram submetidos à avaliação do IMC, sendo que os que apresentaram valores acima de 25 Kg/m² foram classificados em zona de excesso de peso. A hipótese inicial era que a prevalência observada fosse alta, em níveis semelhantes (ou até maiores) aos índices nacionais. A hipótese foi confirmada.

Os resultados revelaram grande prevalência de excesso de peso no geral (sobrepeso = 41,2 %; obesidade = 16,9 %), sendo que o excesso de peso foi mais evidenciado nos homens,

corroborando os resultados obtidos pela Vigitel (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2014), onde foi constatado o crescimento e prevalência de excesso de peso em mais da metade da população brasileira (52,5% com excesso de peso, sendo 17,9% em níveis de obesidade), dados mais evidenciados em homens (56,5 vs. 49,1%).

Outros estudos tendo como objetivo avaliar o IMC de alunos universitários de vários estados do Brasil também foram realizados. Rabelo e colaboradores (1999) observaram excesso de peso em 25,8% dentre 206 universitários de uma instituição privada de São Paulo-SP. No levantamento feito por Saraiva e colaboradores (2007), que avaliou 200 universitários de uma instituição particular em Fortaleza-CE, mostrou que 25% dos avaliados apresentavam sobrepeso e 5,9% obesidade. Mais recentemente, estudo conduzido por Correia e colaboradores (2009) avaliou 90 estudantes universitários de Santos-SP, com resultados de 24,44% dos alunos com sobrepeso. Já Paixão e colaboradores (2009) encontraram a prevalência de sobrepeso 47,68% em Recife/PE, após avaliarem 253 indivíduos.

Embora os resultados dos estudos prévios apresentam menor prevalência de excesso de peso que o presente, deve-se considerar que a prevalência de excesso de peso dentre a população brasileira vem crescendo ao longo dos anos, como mencionado pela Vigitel (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2014), que aponta crescimento de 43% para 52,5% em estado de excesso de peso de 2006 para 2014, o que representou um aumento de 23% no período. Portanto, a diferença cronológica entre os estudos pode explicar os maiores índices encontrados nesse trabalho. De fato, percebe-se uma tendência ao aumento da prevalência nos estudos mais recentes.

No entanto, a Vigitel aponta que quanto maior o nível de escolaridade, menor a prevalência de excesso de peso. No estudo, dentre os indivíduos que acumularam 12 anos ou mais de estudos apresentaram, 45% apresentaram excesso de peso, sendo que os índices de obesidade ficaram 12,3% (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2014). No presente, tanto a prevalência geral de excesso de peso como a de obesidade foram maiores. Além disso, a referida pesquisa também mostra que o excesso de peso é maior dentre a população de 35 a 64 anos de idade, em relação aos jovens. No presente, a média de idade da amostra foi menor, mesmo assim, a prevalência de excesso de peso foi elevada.

Considerando que o excesso de peso está associado ao desenvolvimento de diversas doenças crônicas e que essas últimas respondem por 72% dos óbito no Brasil (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2014), espera-se que os resultados do presente possam servir de incentivo para o

desenvolvimento de políticas e ações que objetivem combater essa realidade, principalmente dentre os homens.

Deve-se enfatizar a limitação desse estudo. O método utilizado para mensurar a composição corporal dos avaliados foi o Índice de Massa Corporal e esse método não especifica a quantidade de massa gorda e massa livre de gordura do indivíduo, o que ressalta a necessidade de realização de estudos utilizando métodos mais específicos para análise da composição corporal de universitários. Porém deve-se considerar que o IMC é bem aceito em estudos com grandes populações avaliadas, bem como é o principal método utilizado para identificar prevalência de excesso de peso em pesquisas de nível nacional. Assim, os resultados obtidos devem ser considerados.

Conclusão

Conclui-se que mais da metade da amostra avaliada apresentou excesso de peso, sendo que essa prevalência foi maior dentre os homens, corroborando os dados nacionais. Considerando os riscos de morbidade e mortalidade precoces associados ao excesso de peso, os resultados são preocupantes e devem servir de incentivo para o desenvolvimento de políticas e ações com objetivo de combater essa realidade.

Referências

CORREIA, Beatriz R.; CAVALCANTE, Elder; DOS SANTOS, E. A prevalência de fatores de risco para doenças cardiovasculares em estudantes universitários. **Revista Brasileira de Clínica Médica**, v. 8, p. 25-29, 2009.

MARCONDELLI, Priscilla; COSTA, Tereza H. M.; SCHMITZ, Bethsáida A. S. Nível de atividade física e hábitos alimentares de universitários do 3º ao 5º semestres da área da saúde. **Revista de Nutrição**, v. 21, p. 39-47, 2008.

PAIXÃO, Leticia A.; DIAS, Raphael M. R.; PRADO, Wagner L. Estilo de vida e estado nutricional de universitários ingressantes em cursos da área de saúde do recife/PE. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, v. 15, n. 3, p. 145-150, 2009

RABELO, Lísia M.; VIANA, Roberto M.; SCHIMITH, Maria A.; PATIN, Rose V.; VALVERDE, Mara A.; DENADAI, Regina C.; CLEARY, Ana P.; LEMES, Sandra; AURIEMO, Caio; FISBERG, Mauro; MARTINEZ, Tania L. R. Fatores de Risco para Doença Aterosclerótica em Estudantes de uma Universidade Privada em São Paulo - Brasil. **Arquivo Brasileiro de Cardiologia**, v. 72, n. 5, p. 569-574, 1999.

ROCHA, Alexandre C.; GUEDES JUNIOR, Dilmar P. **Avaliação física para treinamento personalizado, academias e esportes: uma abordagem didática, prática e atual**. São Paulo: Phorte, 2013.

VERAS, Vivian S.; MONTEIRO, Luciana Z.; LANDIM, Camila A. P.; XAVIER, Antônia T. F.; PINHEIRO, Mônica H. N. P.; MONTENEGRO JUNIOR, Renan M. Levantamento dos fatores de risco para doenças crônicas em universitários. **Revista Brasileira em Promoção da Saúde**, v. 20, n. 3, p. 168-172, 2007.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. BRASIL. VIGITEL 2014: **Vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico**. Brasília: Ministério da Saúde; 2014.

WORLD Health Organization. **Global recommendations on physical activity for health**. Genebra: WHO; 2010. Disponível em [http://www.who.int/dietphysicalactivity/publications/9789241599979/en/2010/9789241599979_eng.pdf]; Acessado em [17/05/2015].