

CAPÍTULO I

INTRODUÇÃO

1.1 APRESENTAÇÃO DO PROBLEMA

O excesso de peso e a obesidade são considerados um problema público, devido às inúmeras consequências destes para a saúde (Armstrong & Welsman, 1997).

Actualmente, a prevalência do excesso de peso e da obesidade atinge valores consideráveis, que variam internacionalmente e, vários são os autores que reportam que estes valores têm vindo a aumentar ao longo dos anos (McArdle, Katch & Katch, 1996; Armstrong & Welsman, 1997; Dietz, 1995).

O aumento do número de casos onde predomina o excesso de peso e a obesidade a nível mundial, ocorre em simultâneo com a redução progressiva na energia despendida no trabalho e em actividades ocupacionais, tal como os trabalhos domésticos e as necessidades diárias. A redução na despesa da energia associada com a actividade física causada pela automatização, mudança de trabalho e circunstâncias ambientais envolventes, têm sido dramáticas na segunda metade deste século (Bouchard & Blair, 1999).

Contudo, o mais preocupante é verificar que este aumento não se resume aos adultos. As populações jovens apresentam igualmente, valores percentuais elevados de excesso de peso e obesidade, apresentando por isso, um elevado risco de se tornarem obesos na idade adulta (Bar-or & Baranowski, 1994).

Portugal é um país que cada vez mais sofre dessa epidemia, o que faz com que a obesidade seja um problema actual grave, que afecta uma percentagem muito elevada dos nossos jovens. Na infância e na adolescência, a obesidade acarreta variados factores de risco para a saúde, tais como um elevado risco de hipertensão, hipercolesterolinémia, hiperinsulinémia, decréscimo da libertação da hormona de crescimento, desordens respiratórias e problemas ortopédicos. Para além disso, uma criança obesa sofre tanto física, como psicológica e socialmente, pois a auto-imagem e a auto-estima são abaladas pela ridicularização e o desprezo, tantas vezes associados a este problema.

Para combater os problemas de excesso de peso e obesidade, o American College of Sports Medicine (2000) recomenda que tanto um aumento no dispêndio

calórico através do exercício, quanto uma diminuição na ingestão calórica, sejam usados para alcançar esse objectivo. O exercício aumenta o dispêndio de energia e evita a perda de massa magra, que ocorre quando uma pessoa perde peso por restrição calórica grave. O exercício também ajuda a manter a taxa metabólica de repouso e, assim, a taxa de perda de peso (ACSM, 2000).

1.2 PERTINENCIA DO ESTUDO

Estudos actuais revelam que a obesidade é considerada um problema de proporção mundial pela Organização Mundial de Saúde (1998), porque atinge um número elevado de pessoas e predispõe o organismo a várias doenças e morte prematura.

A obesidade da infância e adolescência, frequentemente designada como obesidade juvenil, é um problema muito sério, com tendência a aumentar.

É na adolescência que começam a surgir os factores de risco associados a vários tipos de doenças, nomeadamente a obesidade, que é o nosso campo de estudo. Desta forma consideramos pertinente realizar este estudo com adolescentes, uma vez que como ainda são novos torna-se mais fácil alterar comportamentos menos adequados, baseados na falta de actividade física e nos excessos alimentares. Nesta altura da vida de um sujeito com excesso de peso ou obesidade, se houver uma intervenção correcta contra este factor de risco prejudicial para a saúde, é possível diminuir, ou mesmo impedir, que o adolescente tenha problemas associados à obesidade na fase adulta da sua vida.

Assim, revela-se de extrema importância, não só realizar estudos no âmbito da prevenção e tratamento do excesso de peso e da obesidade, mas principalmente ter uma participação directa, de modo a reduzir o factor de risco para a saúde. Esta participação dever ser efectuada através da prescrição de exercício físico, adequado ao adolescente obeso, e de uma dieta alimentar equilibrada.

1.3 OBJECTIVO

Este estudo é do tipo experimental e subdivide-se em três objectivos principais. Inicialmente pretende-se determinar, de acordo com o Índice de Massa Corporal (IMC), a percentagem de alunos com excesso de peso e obesidade na Escola Secundária D. Duarte, e a sua evolução ao longo dos anos. Posteriormente, através de uma sensibilização da população para a prática da actividade física com o

intuito de diminuir os factores de risco para a saúde, será realizada uma prescrição de exercício físico adaptada para a população em causa, juntamente com o fornecimento de orientações nutricionais. O programa de treinos terá uma duração total de 12 semanas, sendo que nas 4 últimas semanas serão realizadas caminhadas de 30 minutos, aumentando assim, o dispêndio calórico e a diminuição da massa gorda.