



ANÁLISE DA QUALIDADE DE VIDA ATRAVÉS DO IMC DOS SERVIDORES E ALUNOS DO IFMA/CENTRO HISTÓRICO

¹Paulo Batalha Gonçalves ²Maria da Glória Alves de Mendonça Ferreira ³Andreia Lima dos Santos ⁴Natália Regina Rocha Serpa

¹Instituto Federal do Maranhão - Campus Centro Histórico email: paulobatalha@ifma.edu.br,

²Instituto Federal do Maranhão – Campus Centro Histórico e-mail ssofestas@hotmail.com ,

³Instituto Federal do Maranhão - Campus Centro Histórico e-mail: andreiasantos_angel@hotmail.com e ⁴Instituto Federal do Maranhão - Campus Monte Castelo e-mail: nataliaserpa@ifma.edu.br

Resumo: O trabalho apresenta o estudo da medida do IMC (índice de massa corpórea) dos alunos, professores e administrativos do IFMA/ Centro Histórico, com o objetivo de identificar fatores de riscos relacionados com alto índices de gorduras. O trabalho mostrou que os professores do sexo masculino apresentaram um maior índice de IMC, evidenciando uma tendência maior destes profissionais de adquirir doenças, principalmente as cardiovasculares. O trabalho sugere que estes profissionais mudem seus hábitos alimentares e pratique regularmente exercícios físicos.

Palavras-chave: IMC; gordura; saúde.

1. INTRODUÇÃO

As análises de Índice de Massa Corporal (IMC) são normalmente utilizadas em estudos de avaliação epidemiológicos, em saúde pública, assim a área clínica; como sinônimo de indícios de sobrepeso e obesidade, desnutrição energética e pessoas não atletas. Tal índice é também recomendado como indicador nutricional, e adotado pela Organização Mundial de Saúde (OMS). Depois de mensuradas as medidas de estatura e peso equaciona-se o IMC através da massa pela razão da altura ao quadrado. Onde a massa é medida em quilogramas e a estatura em metros. Os valores obtidos pelo cálculo são classificados como: baixo peso: abaixo de 18,5; Normal: 18,5 a 24,9; Sobrepeso: 25 a 29,9; Obesidade I: 30 a 34,9; Obesidade II: 35 a 39,9; Obesidade mórbida: igual ou acima de 40.

No Brasil as mudanças demográficas, sócio-econômicas e epidemiológicas ao longo do tempo permitiram que ocorresse a denominada transição nos padrões nutricionais, esses fatores favoreceram a diminuição progressiva da desnutrição e o aumento do sobrepeso e obesidade (POPKIN, 2003). Assim, o aumento do sobrepeso e da obesidade vem se tornando um dos maiores problemas de saúde das sociedades contemporâneas. O excesso de gordura está relacionado ao surgimento de várias doenças que avançam de forma rápida e progressiva sem diferenciar raça, sexo, idade ou nível social. Considerando as informações da Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS, 2003), os índices de sobrepeso e obesidade têm crescido de forma assustadora em diversos países industrializados e em desenvolvimento, por esse motivo o controle da quantidade de massa gorda tornou-se uma das principais preocupações de vários órgãos de saúde pública. Devido à pressão que a mídia impõe à população, principalmente

dentre a faixa etária pesquisada, e por vários outros fatores; sendo estes os biológicos, psicológicos, familiares, insatisfação corporal e o desejo por um corpo perfeito, os adolescentes



não se alimentam corretamente e passam a seguir dietas desapropriadas que causam distúrbios em seu organismo e aumentam o risco de apresentarem transtornos alimentares (BRANCO et al., 2006; DINIZ, 2007). O sexo feminino representa 90% da população afetada e em países industrializados, onde a magreza é valorizada, o problema é mais prevalente (RODRIGUES et al., 2005).

Atualmente a obesidade representa um grande problema de saúde, estando relacionada com o surgimento de várias morbidades como, por exemplo, doenças cardiovasculares (hipertensão, doença arterial coronariana e doenças cerebrovasculares), diabetes e cálculos biliares (POLLOCK, WILMORE E FOX, 1993). No século XX observou-se a obesidade atingindo cerca de 300 milhões de pessoas em todo o mundo, estudos realizados no Brasil indicaram que 27 milhões de brasileiros apresentavam excesso de peso e 6,8 milhões eram obesos. Este excesso de peso é agravante, um problema de saúde coletiva (COITINHO et al, 1991). Com a modernidade e o avanço tecnológico, as pessoas em geral, vêm se tornando mais sedentárias e negligenciando vários fatores relacionados ao melhor estado de saúde. Esses fatores são: nutrição, atividade física, comportamento preventivo, relacionamentos, stress. Tais fatores mostram-se significativamente associados com a longevidade, e o melhor padrão de qualidade de vida (NAHAS e BOUCHARD C, 2003). Este trabalho teve como objetivo verificar a associação entre o excesso de peso, a distribuição da gordura corporal e fatores de risco para doenças, já que a obesidade, principalmente abdominal, associa-se a importantes alterações metabólicas.

1. MATÉRIAS E MÉTODOS

Com o objetivo de divulgar e conseqüentemente melhorar a percepção sobre a importância do índice de gordura no corpo e assim abrir uma discussão sobre métodos de controle e redução de tais índices, foi realizado, durante a semana da saúde do IFMA/Centro Histórico, uma medição do Índice de Massa Corpórea (IMC) nos alunos, professores e funcionários administrativos. A medida foi realizada pelos alunos do curso de meio ambiente integrado do 2º período. Os materiais e equipamentos utilizados foram: Balança (medida do peso), trena (medida da altura) e questionário padronizado. As medidas foram realizadas em 63 alunos, 9 professores e 10 funcionários administrativos. Os alunos, durante 2 dias, fizeram as medidas com demais alunos, professores e administrativos. Durante a realização das medidas, as pessoas entrevistadas eram informadas sobre o que é o IMC, como era feita esta medida, os perigos relacionados com um alto índice de IMC e quais seriam as medidas aconselháveis para um tratamento, com mudanças de hábitos alimentares e físicos.

Os cálculos foram feitos utilizando a fórmula padrão mostrados na Figura 1

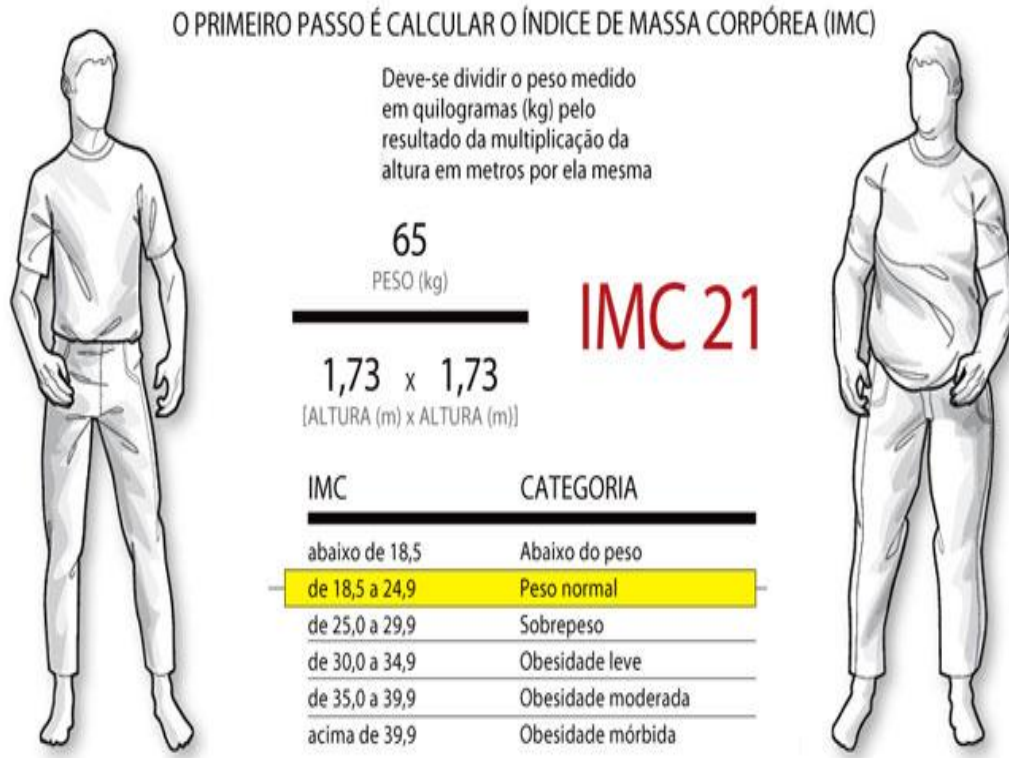


Figura 1 . Fórmula para cálculo do IMC e índices relacionados com a categoria

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

O levantamento dos dados foi feito levando em consideração a relação peso x altura, o qual se determinava o IMC dos pesquisados. A figura 2 mostra o percentual de alunos, professores e administrativos que ficaram com IMC abaixo de 18,5 incluídos na categoria de “abaixo do peso”. Podendo ter problemas com transtornos digestivos, debilidade, fadiga, ansiedade. Pode-se observar que os alunos apresentaram 23,8%, os professores 22,2% e administrativos 0,0%. Isso mostra que os professores e alunos apresentam o mesmo percentual, evidenciando que temos um percentual considerável abaixo do peso, também chamado de “magreza” o que é um indicio de grande probabilidade de adquirir doenças. Quanto ao pessoal administrativo, foi confirmado que nenhum servidor está incluído nesta faixa de IMC. O gráfico mostra também os índices em relação ao sexo, onde se pode observar que somente 14,8% dos homens estão abaixo do peso, já nas mulheres, este percentual sobe para 28,9%, o que é esperado, pois as mesmas, historicamente, tem uma maior preocupação com o excesso de peso, e neste caso já torna-se preocupante.

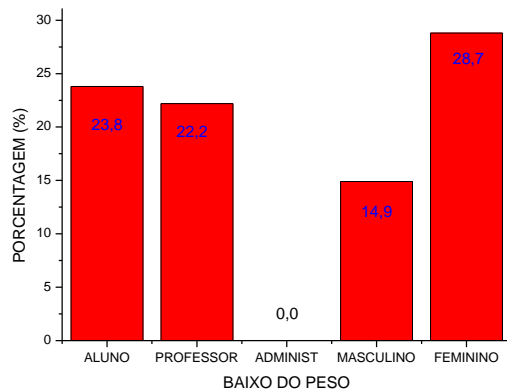


Figura 2. Percentual de alunos e servidores abaixo do peso.

A Figura 3 mostra o percentual dos pesquisados que estão no peso adequado, ou seja, com índice de IMC entre 18,5 e 24,9 que evidencia estado normal, bom nível de energia e boa condição física. O gráfico mostra que 39,7% dos alunos estão com o IMC adequado, no entanto o percentual dos professores cai um pouco em relação aos do aluno, ficando com um percentual de 33,4%, o que evidencia uma melhor condição física dos alunos em relação aos professores. Em relação aos administrativos, nota-se resultado de 50% de IMC dentro dos padrões de normalidade. Em relação ao sexo obteve-se um resultado de 36,2% para o masculino e 48,7% para o sexo feminino, o que reforça a análise anterior que evidenciava uma maior preocupação das pessoas do sexo feminino em relação ao acúmulo de gorduras, no qual fica evidenciado no gráfico.

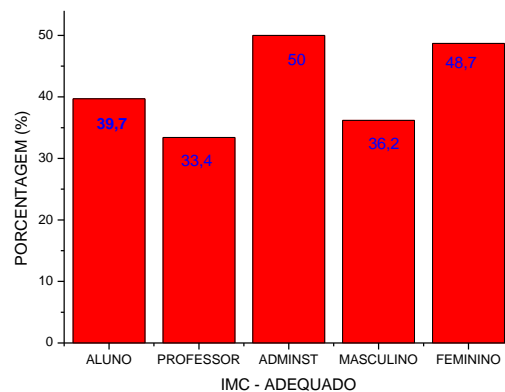


Figura 3. Percentual de alunos e servidores com peso adequado



A Figura 4 mostra o percentual dos pesquisados com índices de IMC entre 25,0 e 29,9. Incluídos na categoria de sobrepeso, evidencia-se o risco de fadiga, problemas digestivos e circulatórios. Os alunos apresentaram 34,9%, os professores 44,4% e os administrativos 50,0%. Esses dados mostram uma preocupação maior com os funcionários administrativos, no qual apresentaram um percentual maior que os dos professores e alunos. No entanto não se pode ignorar os percentuais destes, pois são altos e requerem também um procedimento de adequação do estilo de vida, principalmente alimentação e exercícios físicos. Em relação ao sexo, fica mais uma vez evidenciado a preocupação do sexo feminino com acúmulo de gorduras e o completo relaxamento dos homens.

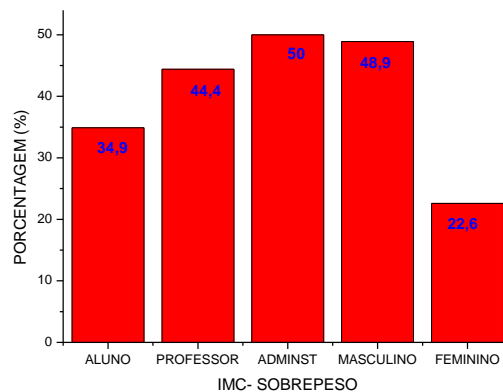


Figura: 4– Percentual de alunos e servidores com sobrepeso.

A Figura 5 mostra o percentual de obesos entre os participantes da pesquisa. Os índices entre 30,0 e 39,9 entram na categoria de obesidade e possuem uma alta tendência de adquirir doenças como: diabetes, angina de peito, enfartes, trombo flebites, arteriosclerose, embolias e alterações menstruais. Dentre os entrevistados, nenhum administrativo apresentou índice de obesidade, entretanto professores e alunos apresentaram índices de 1,6%. Um percentual baixo. Contudo, dentro de um universo pequeno dos pesquisados, passa a ser um índice preocupante.

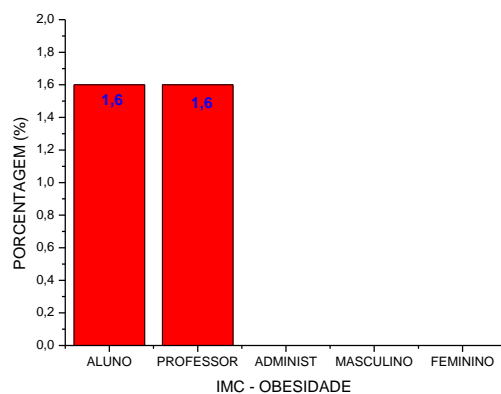


Figura 5– Percentual de alunos e servidores com obesidade.



A Figura 6 mostra um quadro geral dos índices de IMC, incluídos nas categorias de abaixo do peso, peso adequado, acima do peso e obesidade. O gráfico mostra um resultado bom das mulheres em relação aos homens, mostrando que os hábitos alimentares e saúde física dos homens devem sofrer uma mudança radical e urgente. Lógico que a preocupação com as mulheres não deve ser negligenciada. Dentre os pesquisados, os professores apresentaram piores índices de IMC. Os dados conferem aos professores do sexo masculinos. Piores índices, ou seja, os que apresentam maior quantidade de acúmulo de gorduras requerem uma preocupação maior. Tais casos necessitam de acompanhamento nutricional e especialista em educação física. Profissionais que temos no IFMA, local de realização da pesquisa.

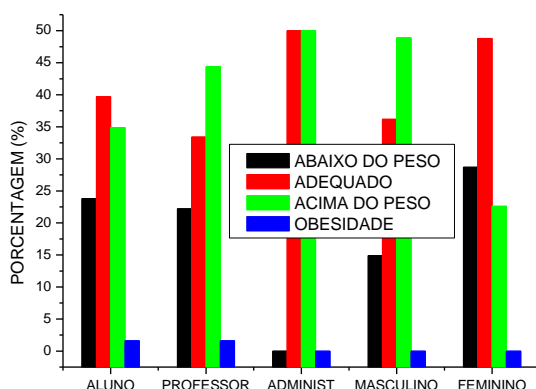


Figura 6– Percentual geral dos alunos, professores e administrativos.

6. CONCLUSÃO

Com base nos resultados obtidos, conclui-se que uma grande porcentagem de alunos, professores e administrativos do IFMA/Centro Histórico apresentam alto índice de acúmulo de gordura, especialmente entre os professores do sexo masculino. Isso permite afirmar que a associação da avaliação do índice de gordura ao cálculo do IMC contribuiria para uma diminuição dos fatores de risco e conseqüentemente uma melhor qualidade de vida dos alunos e servidores do Instituto Federal. Cabe ressaltar que trabalhos de conscientização sobre os riscos à saúde que estes índices de gorduras podem causar, devem ser uma constante no processo de construção de uma sociedade mais culta e sadia.

AGRADECIMENTO

Agradeço às pessoas que, direta ou indiretamente, contribuíram para a concretização deste trabalho e ao meu orientador, Professor Paulo Batalha Gonçalves, pela sua dedicação,

total disponibilidade, pelas suas sugestões sempre pertinentes, pelos seus ensinamentos e pelo seu incondicional apoio durante toda a realização da pesquisa

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICA

BRANCO, L. M.; CINTRA, I. P.; FIBERG, M. **Adolescente gordo ou magro: realidade ou fantasia?** Nutrição Brasil, São Paulo, v. 5, n. 4, p. 189-194, jul./ago. 2006.

BOUCHARD C. **Atividade física e obesidade.** São Paulo: Manole; 2003.

COITINHO, D. C. et al. **Condições nutricionais da população brasileira: adultos e idosos.** Brasília, D. F.: Ministério da Saúde/INAN, 1991.

DINIZ, Z. M. A. M. **Transtornos Alimentares: Epidemiologia, Etiologia e Classificação.** Nutrição Profissional, São Paulo, v. 11, n. 1, p. 12-20, jan. /fev. 2007.

NAHAS MV. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo.** 3. ed. Londrina: Midiograf; 2003

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE. **Doenças crônico-degenerativas e obesidade: Estratégia mundial sobre alimentação saudável, atividade física e saúde.** Brasília, DF: Formatos Design; 2003.

POLLOCK, WILMORE & FOX. **Exercícios na Saúde e na Doença.** Rio de Janeiro: MEDSI, 1993.

POPKIN BM. **The nutrition transition and obesity in the developing world.** **Journal of Nutrition** 2001; 131:871-873.