

SOBREPESO E OBESIDADE EM ESTUDANTES – TENDÊNCIAS E IMPORTÂNCIA DA MUDANÇA DE ESTILO DE VIDA COMO PROMOÇÃO DA SAÚDE

ALESSANDRA REGINA CARNELOZZI PRATI

CESUMAR / COL.SANTA CRUZ - CENTRO UNIVERSITÁRIO DE MARINGÁ / COLÉGIO SANTA CRUZ, MA

AMAURI APARECIDO BÁSSOLI DE OLIVEIRA

UEM - UNIVERSIDADE ESTADUAL DE MARINGÁ

SÉRGIO ROBERTO ADRIANO PRATI

CESUMAR / CSC - CENTRO UNIVERSITÁRIO DE MARINGÁ/COL SANTA CRUZ

INTRODUÇÃO - A tendência do estilo de vida não saudável (sedentarismo e hábitos alimentares inadequados) nas populações da sociedade moderna tem sido precursores do desenvolvimento de riscos de morbidades e disfunções metabólicas. Dentre elas, maiores riscos de diabetes, cardiopatias, hipertensão, sobrecarga nas articulações, baixa auto-estima entre outros problemas físicos e sociais que o excesso de peso pode promover. Atualmente, o problema atinge também crianças e adolescentes, o que poderá determinar adultos com muito mais riscos e problemas de saúde ao longo dos anos. Assim, esse trabalho objetivou analisar a tendência do estado de sobrepeso e obesidade em estudantes e verificar o efeito da mudança de estilo de vida frente a indicadores de risco em pessoas dessa população. **MÉTODO** - A amostra (n=18) foi composta por alunos de escola privada de Maringá que foram acompanhados ao longo de 7 anos (1999 a 2005) no aspecto % gordura (Slaughter et al 1988). Já outros 14 estudantes obesos (IMC>25kg/m²) voluntários foram selecionados para serem submetidos a um programa de mudança de estilo de vida com exercícios físicos individualizados para emagrecimento (2 vezes/semana e duração de 60min) e orientação alimentar durante oito meses. Os indicadores de risco analisados foram: %Gordura; IMC; glicemia; triglicerídeos. Para análise bioquímica, foi utilizado o método calorimétrico enzimático com coleta de sangue em jejum. **RESULTADOS** - Os resultados principais foram: tendência de elevação dos níveis de sobrepeso e obesidade nos estudantes (1999=22% e 2005=38%), especialmente no sexo feminino para essa amostra; modificação significativa nos níveis de gordura corporal (-8,5%, p=0,000) e IMC (-3,04, p=0,000), assim como redução nos níveis de risco indicados nos componentes sanguíneos (glicemia -11mg/dl, p=0,0000; triglicerídeos -49mg/dl, p=0,001) para o grupo submetido a mudança de estilo de vida. **CONCLUSÃO** - Dessa forma, acredita-se que a preocupação com o excesso de peso em idade escolar deva ser motivo de estudo e intervenção por profissionais de Educação física, seja como agente de conscientização de alunos e pais sobre causas, conseqüências e prevenção, ou como estimulador de práticas saudáveis de vida que promovam saúde e qualidade de vida a grupos especiais como os obesos.

Palavras-chave: sobrepeso; obesidade; estudantes

lecarnelozzi@hotmail.com