

## **O Problema e a pertinência (1/5)**

A obesidade constitui uma preocupação crescente a nível mundial em virtude do aumento progressivo do número de indivíduos com excesso de peso, nomeadamente entre os adolescentes.

A prevalência da obesidade é maior, segundo a Organização Mundial de Saúde, nos países industrializados, e mesmo nos países em vias de desenvolvimento, causada em parte pelos maus hábitos alimentares e pela diminuição da actividade física das populações.

Um indivíduo obeso caracteriza-se, por um excesso de adiposidade correspondente a um aumento exagerado de reservas lipídicas armazenadas no tecido adiposo, e quando instalada, tende a auto perpetuar-se, constituindo-se como verdadeira doença crónica (Bouchard, 2000a).

Na Europa, 20% da sua população é obesa, e em Portugal mais de 50% da população adulta sofre de excesso de peso e 15% desta é obesa (Frota, 2007).

A prevalência da obesidade infantil e adolescente torna-se preocupante porque esta irá traduzir-se, mais tarde, numa prevalência ainda mais alta de obesidade adulta. (Bouchard, 2003).

Segundo o Consenso Latino-Americano sobre Obesidade, um dos períodos críticos para o desenvolvimento da obesidade e suas complicações ocorre durante a adolescência (Ilha, 2004).

Mendes, M.J. (2009). *Conhecer o Comportamento dos Adolescentes com Excesso de Peso e Obesidade face à Prática Desportiva*. Dissertação de Mestrado com vista à obtenção do 2º Ciclo em Ciências do Desporto na área de especialização em Atividade Física Adaptada, Faculdade de Desporto, Universidade do Porto.

## **O Problema e a pertinência (2/5)**

Sendo a adolescência considerada uma fase com transformações físicas, psíquicas e sociais, relacionadas com mudanças biológicas associadas a todas as questões psicossociais que implicam mudanças de estilo de vida, esta torna-se uma etapa de maior atenção para os pais, professores e outros técnicos que estejam envolvidos com esta temática.

A necessidade dos jovens adoptarem estilos de vida activos, associados à prática regular de exercício aeróbico e de treino de força, com benefícios múltiplos no controle e tratamento da obesidade (Rego, 2002), deverá ser uma preocupação da Escola e dos professores de Educação Física.

Com o Ensino obrigatório em Portugal, toda a população adolescente frequenta a Escola sendo nesta que o problema da obesidade se reflecte e onde é forçoso intervir, na perspectiva de prevenir e minimizar os riscos. A percepção deste problema fez com que os Ministérios da Saúde e da Educação colocassem nas Escolas projectos orientados para intervir nesta área da Prevenção da Saúde.

Os programas de Educação para a Saúde devem preparar o aluno para que, ao deixar a Escola, seja capaz de cuidar da sua própria saúde e da dos seus semelhantes e, sobretudo, adoptar um estilo de vida comprometido com a saúde positiva, isto é, com o desenvolvimento de todas as suas possibilidades físicas, mentais e sociais (Precioso, 2004).

Mendes, M.J. (2009). *Conhecer o Comportamento dos Adolescentes com Excesso de Peso e Obesidade face à Prática Desportiva*. Dissertação de Mestrado com vista à obtenção do 2º Ciclo em Ciências do Desporto na área de especialização em Atividade Física Adaptada, Faculdade de Desporto, Universidade do Porto.

### **O Problema e a pertinência (3/5)**

Em todo o Currículo do Ensino, a disciplina de Educação Física tem uma área de intervenção muito específica, com finalidades que visam a aptidão física na perspectiva da melhoria da qualidade de vida, saúde e bem-estar, reforçando o gosto pela prática das actividades físicas.

As orientações programáticas da disciplina de Educação Física aconselham à utilização de um instrumento através do qual se pode avaliar, entre outras variáveis, o excesso de peso e obesidade. Trata-se do FITNESSGRAM, uma bateria de testes que foi desenvolvida pelo Cooper Institute e que inclui uma variedade de testes físicos, de fácil acesso, relacionados com a saúde, designados para avaliar a aptidão cardiorespiratória, a força muscular, a resistência muscular, a flexibilidade e a composição corporal (Corbin & Pangrazi, 2001). Na referida bateria, o registo do índice de massa corporal (IMC), oferece rapidamente, de forma não evasiva e a baixo custo, ao professor de Educação Física, um meio para detectar desvios aos valores médios (Sardinha, 2000).

Os alunos que apresentam níveis de excesso de peso e obesidade, deverão tornar-se preocupação da Escola, apelando a uma intervenção multidisciplinar ao nível das Necessidades Educativas Especiais ("Dec-Lei nº 3/2008", 2008).

Mendes, M.J. (2009). *Conhecer o Comportamento dos Adolescentes com Excesso de Peso e Obesidade face à Prática Desportiva*. Dissertação de Mestrado com vista à obtenção do 2º Ciclo em Ciências do Desporto na área de especialização em Atividade Física Adaptada, Faculdade de Desporto, Universidade do Porto.

## **O Problema e a pertinência (4/5)**

A escola inclusiva de hoje tem que dar resposta a toda a população nomeadamente às populações com necessidades educativas especiais. No caso específico da população obesa ou com excesso de peso em idade escolar, estamos em presença duma população especial com necessidade de uma intervenção especializada requerendo um aprofundar do conhecimento desta realidade.

Esta necessidade educativa especial pressupõe uma intervenção organizada, multidisciplinar, enquadrada por projectos de promoção da saúde, que reconheça a situação destes jovens e os incentive à mudança.

A mudança passará inevitavelmente pela Actividade Física, factor tido como muito importante na abordagem deste problema, criando-se as adaptações necessárias a uma intervenção personalizada e, porventura, mais eficaz.

Deste modo o presente trabalho teve como motivação a pertinência de toda esta problemática, resultante do levantamento do IMC aos alunos de toda a Escola. Deste primeiro estudo resultou a constatação da existência de um grupo significativo de jovens com necessidades educativas especiais no âmbito do excesso de peso e da obesidade, que é necessário conhecer e avaliar para intervir.

Mendes, M.J. (2009). *Conhecer o Comportamento dos Adolescentes com Excesso de Peso e Obesidade face à Prática Desportiva*. Dissertação de Mestrado com vista à obtenção do 2º Ciclo em Ciências do Desporto na área de especialização em Atividade Física Adaptada, Faculdade de Desporto, Universidade do Porto.

## **O Problema e a pertinência (5/5)**

Como primeiro objectivo deste estudo, preocupamo-nos em fazermos o diagnóstico da dimensão do problema e num segundo momento procurar fazer um retrato deste grupo de alunos o qual se transformou na nossa amostra.

Prevalência da obesidade na população refere-se à percentagem das pessoas nessa mesma população com uma excessiva quantidade de gordura corporal.