

URGENTE



Na nossa escola!

Excesso de peso e obesidade

1-INTRODUÇÃO

Para nós, tal como para os médicos e nutricionistas, não restam dúvidas que a obesidade apresenta-se como um dos mais sérios problemas para a Saúde Pública, quer no espaço Europeu, quer no mundo. Tendo em conta a atualidade é pertinente referir que também é um problema de finanças públicas, pois dados recentes referem que são gastos mais de 660 milhões de euros por ano com o tratamento de doenças resultantes desta “Epidemia”, como muitos consideram.

O excesso de peso ou obesidade pode surgir por vários fatores, desde hormonais, genéticos, mas as causas mais frequentes são os maus hábitos alimentares e a falta de atividade física/sedentarismo. É sobre estas duas últimas precisamente que a escola pode intervir alterando os comportamentos dos nossos alunos nesta áreas. É neste sentido que aponta entre outros, o resultado do estudo publicado em julho de 2009 na International of Obesity, onde conclui que o “problema da obesidade infantil é comportamental”. Se a criança ou adulto

ingerir mais calorias do que o seu gasto diário, daí resulta um balanço positivo e consequente aumento das reservas de gordura corporal para além do recomendado.

2- METODOLOGIA

No âmbito da disciplina de Educação Física, ao longo do presente ano letivo, foi efetuado o registo dos valores referentes à massa corporal dos alunos no nono ano de escolaridade (9ºA, 9ºB e CEF-CL). O tratamento dos dados deste estudo recaiu sobre os valores da % Gordura Corporal dos alunos. Não foi utilizado o tradicional Índice de Massa Corporal (IMC), pelo simples facto deste não discriminar individualmente as diferentes massas que constituem o nosso corpo.

Para a recolha dos dados utilizou-se um aparelho de Impedância Bioelétrica, balança de diagnóstico BF66. A leitura e tratamento dos dados foi efectuada tendo em conta as tabelas de referência que a acompanham.

3- RESULTADOS

3.1- Apresentação dos resultados em termos percentuais de acordo com o género masculino e feminino

Tabela de referência (idade/sexo)

CATEGORIA	% GORDURA CORPORAL (10 a 19 anos)	
	Masculino	Feminino
Baixo	<11	<16
Normal	11-17	16-22
Alto	>17	>20

