

## DITADURA DO CORPO: UMA FUGA DA BALANÇA

**CLARA ZILLIG ECHENIQUE<sup>1</sup>**; **BRUNA CORVELLO STIFFT<sup>2</sup>**; **LUIZA SANTOS MARTINS<sup>3</sup>**; **MARIANA BÓRIO XAVIER<sup>4</sup>**; **HELEN STRELOW KNABACH<sup>5</sup>**; **MARIANGELA DA ROSA AFONSO<sup>6</sup>**;

<sup>1</sup>*Universidade Federal de Pelotas – clara.zillig@hotmail.com*

<sup>2</sup>*Universidade Federal de Pelotas – brunastifftc@gmail.com*

<sup>3</sup>*Universidade Federal de Pelotas – lizamartins2000@gmail.com*

<sup>4</sup>*Universidade Federal de Pelotas – mariananaborioxavier18@gmail.com*

<sup>5</sup>*Universidade Federal de Pelotas – helenstrelow13@gmail.com*

<sup>6</sup>*Universidade Federal de Pelotas – mrafonso.ufpel@gmail.com*

### 1. INTRODUÇÃO

Este relato aqui apresentado está atrelado ao evento “Ruas de Lazer”, um projeto da Pró-reitoria de Extensão e Cultura da Universidade Federal de Pelotas (UFPel) em parceria com a Prefeitura Municipal de Pelotas. A experiência aqui relatada origina-se da aplicação de uma coleta observacional e interativa realizada, tanto para o público infantil, quanto para a população adulta pelo Programa de Educação Tutorial (PET) da Escola Superior de Educação Física (ESEF/UFPel).

O “Ruas de Lazer” realiza o fechamento das vias públicas para o trânsito de veículos automotores em alguns domingos e possui o objetivo de se expandir por diversos locais na cidade proporcionando lazer e apropriação do espaço para a população em geral, através da promoção de esportes, atividade física, eventos culturais de dança e teatro, educação em saúde, brinquedos infantis e até mesmo exposição de pequenos comércios locais (UFPEL, 2021). Assim, o projeto PET/ESEF-UFPel em seu planejamento anual prevê a realização de atividades de inserção direta na comunidade, através da realização de pesquisas e participações em eventos, neste sentido, o grupo insere-se na proposta de promover saúde e conhecimento para o público em geral.

As coletas no evento foram realizadas com grandes dificuldades, pois os indivíduos mostraram-se resistentes à proposta do grupo e pelos possíveis julgamentos advindos da coleta que poderiam indicar a não adequação dos resultados coletados, ficando assustados por não estarem dentro dos padrões estéticos impostos pela sociedade. Dessa forma, o presente trabalho busca descrever a experiência do grupo PET/ESEF-UFPEL junto à comunidade quanto às suas condições de saúde e qualidade de vida através da aferição do Índice de Massa Corporal (IMC).

### 2. METODOLOGIA

A metodologia aplicada se dá através de uma coleta de dados em uma barraca da saúde observacional e interativa, cujo o objetivo é uma aprendizagem coletiva e troca de saberes por meio de comunicação, auxiliando assim na conscientização de experiências e informações acerca da saúde corporal de cada cidadão em questão (RONDÓN GARCÍA LM, et al. 2017). Para a coleta realizada no evento do dia 22 de maio de 2022, contou com a participação dos discentes do grupo PET/ESEF-UFPel, os quais variam desde os primeiros anos de graduação em

Educação Física, até os últimos anos do curso, sendo esses bolsistas e não-bolsistas do programa.

Durante o evento realizado das 9h às 18h em uma das avenidas mais movimentadas do Município de Pelotas-RS, os indivíduos eram convidados a participar do processo, de forma coloquial recebendo informações acerca do seu bem estar físico. Os dados coletados se limitavam em: idade, altura, peso, cor da pele, sexo e relato de algum grau de comorbidade, sendo Hipertensão ou Diabetes do tipo I ou II. Assim, as informações foram adquiridas através de balança, fita métrica e uma calculadora de IMC, registradas por meio de respostas anotadas em um folder planejado para o evento.

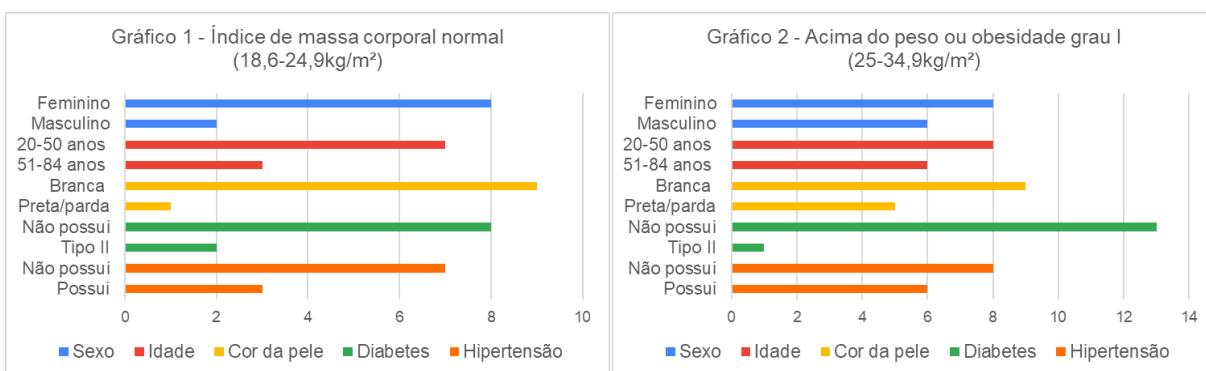
Para a análise dos dados foram computadas 24 respostas, embora muitas pessoas tenham sido convidadas, a resistência ao processo se fez presente, principalmente com as dificuldades encontradas para aferição do peso e consequentemente o cálculo do IMC.

### 3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Através dos resultados obtidos, é possível estimar que mais de 100 pessoas tenham passado pela barraca em que as coletas de dados estavam sendo executadas. Deste total, apenas 24 pessoas se sentiram confortáveis em participar do processo. A amostra deste relato foi composta por sujeitos de diferentes faixas etárias, entre 20 e 84 anos de idade, onde, 18 indivíduos declararam-se brancos e 6 declararam-se pretos. Com os dados coletados, foi aplicado o cálculo do IMC dos participantes, o qual indicou se o indivíduo estava abaixo do peso ( $<18,5 \text{ Kg/m}^2$ ), dentro do padrão normal ( $18,6 \text{ Kg/m}^2$  à  $24,9 \text{ Kg/m}^2$ ), sobrepeso ( $25 \text{ Kg/m}^2$  à  $29,9 \text{ Kg/m}^2$ ), com obesidade grau I ( $30 \text{ Kg/m}^2$  à  $34,9 \text{ Kg/m}^2$ ), com obesidade grau II ( $35 \text{ Kg/m}^2$  à  $39,9 \text{ Kg/m}^2$ ) ou obesidade grau III ( $>40 \text{ Kg/m}^2$ ).

Dessa forma, foi possível observar que 10 (42%) dos participantes possuem IMC normal e 14 (58%) apresentam IMC sobrepeso, obesidade grau I ou alguma comorbidade. A seguir, estão sistematizados em gráficos os dados referentes à população investigada.

**Figura 1 - Características de indivíduos com Índice de Massa Corporal Normal e indivíduos Acima do peso ou obesidade grau I**



Fonte: os autores.

Em relação a Figura 1 - Gráfico 1, constata-se que 8 mulheres e 2 homens apresentaram um IMC considerado dentro do padrão. Destes 10 indivíduos, 2

mulheres de cor branca apresentaram, simultaneamente, Diabetes tipo II e Hipertensão, e 1 mulher de cor branca apresentou somente Hipertensão.

A hipertensão é uma doença silenciosa que pode acometer homens e mulheres de todas as idades, inclusive jovens e crianças, e está relacionada a fatores de risco como tabagismo, obesidade, consumo excessivo de bebidas alcoólicas, estresse, hereditariedade e alimentação com alto teor de sal e gordura (NUNES, 2022).

Neste caso, os 3 sujeitos hipertensos apresentados, são mulheres que possuem entre 56 e 65 anos, nos estudos de Drager (2021) 65% dos indivíduos acima dos 60 anos apresentam pressão alta, com o envelhecimento, a pressão arterial sistólica torna-se um problema mais significativo devido ao enrijecimento progressivo e a perda de complacência das grandes artérias. Além disso, as mulheres são mais acometidas do que os homens nessa faixa etária, considera-se que a diminuição na produção de estrógenos, alterações do perfil lipídico, ganho de peso e sedentarismo sejam os principais fatores associados à hipertensão arterial em mulheres na menopausa (SILVA et al, 2016).

No que refere-se a Figura 1 - Gráfico 2, constata-se que 11 indivíduos apresentaram IMC acima do peso, entre eles, 4 mulheres brancas, 1 mulher preta, 4 homens brancos e 2 homens pretos, e 3 apresentaram obesidade grau I, sendo 2 mulheres pretas e 1 mulher branca. Destes 14 indivíduos, 1 mulher branca apresentou diabetes tipo II; 2 mulheres brancas, 2 mulheres pretas e 2 homens brancos apresentaram hipertensão.

Não necessariamente uma pessoa obesa é sedentária e vice-versa, porém quando ambos estão atrelados, podem trazer malefícios ainda maiores para a saúde como diabetes, colesterol alto e doenças (APSEN FARMACÊUTICA, 2021), como a hipertensão por exemplo. É evidente que a pandemia de COVID-19 foi responsável por modificar vivências e comportamentos da população, pois durante o período de distanciamento social, tivemos academias e diversos espaços públicos/privados fechados por longos períodos, questões que auxiliaram para que os brasileiros se tornassem cada vez mais sedentários (JEVAUX, 2021).

#### 4. CONCLUSÕES

Através do presente trabalho, identificou-se mudanças de comportamento a partir da pandemia do COVID-19, na medida em que este trouxe diversas modificações no cotidiano, no meio acadêmico e profissional dos sujeitos, diante do cenário de insegurança e isolamento social.

Entretanto, neste relato pôde-se observar que estar um pouco fora dos padrões impostos e mostrados em meios midiáticos causa receio e medo ao falar sobre o próprio peso ou saúde corporal. O simples ato de enxergar uma balança causa aversão às medidas, gerando desconforto nos sujeitos pela mera ideia de ver o próprio peso, principalmente quando estão acompanhados de profissionais da área ou outras pessoas que possam ter acesso à tal informação.

## 5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- APSEN FARMACÊUTICA, 2021. Relação entre o sedentarismo e a obesidade. Disponível em: <https://www.apsen.com.br/extima/relacao-entre-sedentarismo-e-obesidade/>. Acesso em: 21 de jul. de 2022.
- DRAGER, Luciano. Veja Saúde, 2021. 65% das pessoas acima dos 60 anos são hipertensas. Disponível em: <https://saude.abril.com.br/coluna/guenta-coracao/65-das-pessoas-acima-dos-60-anos-sao-hipertensas/>. Acesso em: 21 de jul. de 2022.
- JEVAUX, Giulia Daflon; TAETS, Gunnar Glauco de Cunto Carelli. Impacto da pandemia de COVID-19 na obesidade de adultos. **Saúde Coletiva** (Barueri), v. 11, n. COVID, p. 7095-7104, 2021.
- NUNES, Bethânia. Metrópoles, 2022. Três em cada 10 brasileiros têm hipertensão. Saiba reconhecer sintomas. Disponível em: <https://www.metropoles.com/saude/um-em-cada-tres-brasileiros-tem-hipertensao-sai-ba-reconhecer-sintomas>. Acesso em: 21 de jul. de 2022.
- RONDÓN GARCÍA L.M., et al.; El significado de las relaciones sociales como mecanismo para mejorar la salud y calidad de vida de las personas mayores, desde una perspectiva interdisciplinaria. **Rev Esp Geriatr Gerontol.** 2017.
- SILVA, SSBE, Oliveira SFSB, Pierin AMG. The control of hypertension in men and women: a comparative analysis. **Rev Esc Enferm USP.** 2016;50(1):50-8. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/S0080-623420160000100007>.
- UFPEL. Portal Institucional. Ruas de Lazer em Pelotas-RS, 2021. Disponível em: <<https://institucional.ufpel.edu.br/projetos/id/u4033>>. Acesso em: 31, julho de 2022.