

A IMPORTÂNCIA DA ADOÇÃO DE HÁBITOS SAUDÁVEIS PARA PREVENÇÃO DA OBESIDADE E MELHORIA DA QUALIDADE DE VIDA

Antonia Evania Vieira da Silva¹; Francisca Miriane de Araújo Batista²

¹Universidade Federal do Piauí (UFPI), Especialização em Saúde da Família e Comunidade, Teresina, Piauí, Brasil. E-mail: nanysilva-mn@hotmail.com;

²Professora Tutora do curso de pós-graduação em Saúde da Família e Comunidade UnaSUS Ufpi; E-mail: mirianearaujo@hotmail.com

Resumo

A obesidade tem causas multifatoriais e resulta de interação de fatores genéticos, metabólicos, sociais, comportamentais e culturais. Na maioria dos casos, associa-se ao abuso da ingestão calórica ao sedentarismo, em que o excesso de calorias armazena-se como tecido adiposo, gerando o balanço energético positivo. A reeducação alimentar, uma dieta balanceada e a prática regular de atividade física são as recomendações principais para prevenir o sobrepeso e a obesidade. A prática da atividade física é um dos pilares para uma vida saudável e um dos principais fatores no combate à obesidade, problema que atinge mais da metade da população brasileira. **Objetivos:** Estimular a adoção de hábitos saudáveis e prática de atividade física para a redução e prevenção da obesidade e comorbidades. **Métodos:** Para a realização deste trabalho foi feita uma análise do perfil da população local e depois traçado um plano de intervenção com intuito de reduzir o número de obesos da região. O projeto será intitulado na medida certa e contará com profissionais de educação física, nutricionista, enfermeira, médica e psicóloga. As práticas de atividade física serão três vezes por semana, os atendimentos com a nutricionista serão mensais assim como os grupos e as consultas com médica, psicóloga e enfermeira, inicialmente serão solicitados diversos exames e uma avaliação física e nutricional de cada participante. Para a realização do projeto além dos profissionais do Nasf estarão também colaborando os profissionais da UBS. O projeto terá duração de 6 meses onde haverá encontro mensal para pesagem e motivação dos participantes, nesse encontro também terá um aula de atividade física. **Conclusão:** Após a realização, o projeto visa reduzir e diminuir os casos de obesidade, número de hipertensos e sedentários da região do município de União- PI. Sugerimos novos projetos como esse para outros grupos como idosos, gestantes como também a continuação deste nas diversas equipes de saúde do município para melhoria da saúde e qualidade de vida da população do município.

Palavras-chave: Atividade Física; Hábitos saudáveis; qualidade de vida; obesidade.

Abstract

Obesity has multifactorial causes and results from the interaction of genetic, metabolic, social, behavioral and cultural factors. In most cases, it is associated with the abuse of the caloric intake to the sedentarism, in which the excess of calories stores like adipose tissue, generating the positive energetic balance. Food re-education, a balanced diet, and regular physical activity are key recommendations for preventing overweight and obesity. The practice of physical activity is one of the pillars for a healthy life and one of the main factors in the fight against obesity, a problem that affects more than half of the Brazilian population. **Objectives:** To stimulate the adoption of healthy habits and practice of physical activity for the reduction

and prevention of obesity and comorbidities. **Methods:** In order to carry out this work, an analysis of the profile of the local population was made and an intervention plan was drawn up in order to reduce the number of obese people in the region. The project will be titled in the right measure and will count with professionals of physical education, nutritionist, nurse, doctor and psychologist. The physical activity practices will be three times a week, the appointments with the nutritionist will be monthly as well as the groups and the consultations with doctor, psychologist and nurse, initially will be requested several examinations and a physical and nutritional evaluation of each participant. For the realization of the project, besides the Nasf professionals, the UBS professionals will also be collaborating. The project will last 6 months where there will be a monthly meeting for weighing and motivation of the participants, in this meeting will also have a physical activity. **Conclusion:** After completion, the project aims to reduce and reduce cases of obesity, number of hypertensive and sedentary people in the region of the municipality of União-PI. We suggest new projects like this for other groups such as the elderly, pregnant women as well as the continuation of this in the various health teams of the municipality to improve the health and quality of life of the population of the municipality.

Keywords: Physical activity; Healthy habits; quality of life; obesity.

Resumen

La obesidad tiene causas multifactoriales y resulta de la interacción de factores genéticos, metabólicos, sociales, comportamentales y culturales. En la mayoría de los casos, se asocia al abuso de la ingesta calórica al sedentarismo, en que el exceso de calorías se almacena como tejido adiposo, generando el balance energético positivo. La reeducación alimentaria, una dieta balanceada y la práctica regular de actividad física son las recomendaciones principales para prevenir el sobrepeso y la obesidad. La práctica de la actividad física es uno de los pilares para una vida saludable y uno de los principales factores en el combate a la obesidad, problema que afecta a más de la mitad de la población brasileña. **Objetivos:** Estimular la adopción de hábitos saludables y práctica de actividad física para la reducción y prevención de la obesidad y las comorbilidades. **Métodos:** Para la realización de este trabajo se realizó un análisis del perfil de la población local y luego trazó un plan de intervención con el fin de reducir el número de obesos de la región. El proyecto será intitulado en la medida correcta y contará con profesionales de educación física, nutricionista, enfermera, médica y psicóloga. Las prácticas de actividad física serán tres veces por semana, las atenciones con la nutricionista serán mensuales así como los grupos y las consultas con médica, psicóloga y enfermera, inicialmente serán solicitados diversos exámenes y una evaluación física y nutricional de cada participante. Para la realización del proyecto además de los profesionales del Nasf también estarán colaborando los profesionales de la UBS. El proyecto tendrá una duración de 6 meses donde habrá encuentro mensual para pesaje y motivación de los participantes, en ese encuentro también tendrá un aullido de actividad física. **Conclusión:** Después de la realización, el proyecto busca reducir y disminuir los casos de obesidad, número de hipertensos y sedentarios de la región del municipio de Unión-PI. Sugerimos nuevos proyectos como éste para otros grupos como ancianos, gestantes como también la continuación de éste en los diversos equipos de salud del municipio para mejorar la salud y calidad de vida de la población del municipio.

Palabras-clave: Actividad física; Hábitos saludables; calidad de vida; obesidad.

Introdução

A obesidade é uma doença de proveniência por diversos fatores em que sua incidência vem crescendo muito nos recentes anos, tanto em países modernos como em países em modernização, é chamada por uma gama de estudiosos como uma doença de relevância mundial, que em alguns casos podemos compreender como uma pandemia global. Essa doença que determina relação entre fatores ambientais, socioeconômicos, genéticos, endócrinos e metabólicos, com relação aos fatores ambientais podem ser consideradas aqueles correspondente a elevação do alimentos industrializados, consumo de açúcares, e ingestão pequena de frutas e hortaliças, assim como no decréscimo gradativo da prática de exercício físico, relacionada com elevado tempo em atividades de baixa intensidade, como, por exemplo, usar o computador e assistir televisão.⁷

Fatores sociais, econômicos e culturais estão presentes na determinação da obesidade, destacando-se o novo papel feminino na sociedade e a inserção da mulher no mercado de trabalho. Parecem também condicionar o crescimento da obesidade à concentração das populações no meio urbano e à diminuição do esforço físico e, conseqüentemente, do gasto energético no trabalho e na rotina diária e à crescente industrialização dos alimentos.⁶

A obesidade constitui-se em condição médica crônica de etiologia multifatorial, o que requer tratamento de múltipla abordagem. A orientação dietética, a programação de atividade física e o uso de fármacos antiobesidade constituem os seus principais pilares.⁸

A reeducação alimentar, uma dieta balanceada e a prática regular de atividade física são as recomendações principais para prevenir o sobrepeso e a obesidade. A prática da atividade física é um dos pilares para uma vida saudável e um dos principais fatores no combate à obesidade, problema que atinge mais da metade da população brasileira. De acordo com o Ministério da Saúde, 51% da população acima de 18 anos está acima do peso ideal.²

Uma das importantes problemáticas da saúde pública no mundo é a obesidade na sociedade, sendo vista com uma doença que aflige por várias razões que estão interligadas por ordem social, psicológica e metabólica. Está diretamente associada a evolução de comorbidades que por sua vez podem, inclusive, levar ao óbito. As crianças com padrão de massa corporal (IMC) maior a 28,8 m/kg² são tidas como obesos de grau 3, severos ou mórbidos. Neste grau, aumenta muito os riscos de ocorrer doenças diabete, cardiovasculares, alguns tipos de câncer, hipertensão arterial, disfunções do aparelho locomotor, problemas respiratórios e dislipidemias como também alterações

psicopatológicas como a depressão e compulsão alimentar.⁴

O exercício físico tem sido retratado como uma terapia não medicamentosa muito eficiente contra a obesidade e, por conseguinte decréscimo dos níveis de adipocinas pró-inflamatórias.³

A atividade física consiste em exercícios bem planejados e bem estruturados, realizados repetitivamente. Eles conferem benefícios aos praticantes e têm seus riscos minimizados através de orientação e controle adequados. Esses exercícios regulares aumentam a longevidade, melhoram o nível de energia, a disposição e a saúde de um modo geral. Afetam de maneira positiva o desempenho intelectual, o raciocínio, a velocidade de reação, o convívio social.¹

Nas últimas décadas têm-se ressaltado a importância da aquisição e da manutenção de hábitos saudáveis direcionados à melhoria da qualidade de vida e da saúde. Prática regular de atividades físicas, alimentação adequada, suficientes horas de sono, uso controlado de bebidas alcoólicas, ausência de tabaco, momentos de lazer, controle emocional e do estresse são hábitos mais estreitamente associados à qualidade de vida e à saúde. O comprometimento com a qualidade de vida pode predispor ao aparecimento e ao desenvolvimento de disfunções crônico-degenerativas.⁵

Este projeto teve como objetivo geral: Estimular a adoção de hábitos saudáveis e prática de atividade física para a redução e prevenção da obesidade e comorbidades. Para atingir o objetivo geral foram estabelecidos alguns objetivos específicos:

- Introduzir a prática regular de atividade física nos pacientes obesos participantes do projeto;
- Incentivar a reeducação alimentar e a adoção de hábitos saudáveis em pacientes obesos;
- Identificar os principais problemas de saúde da região;
- Reduzir o percentual de gordura dos participantes com IMC acima de 35.

Metódos

Estudo observacional, de caráter descritivo, um relato de experiência a ser realizado por uma equipe multiprofissional do Município de União Piauí na Unidade Básica de Saúde de Novo Nilo. Para a realização deste trabalho foi feita uma análise do perfil da população local e depois traçado um plano de intervenção com intenção com intuito de reduzir o número de obesos da região. O projeto será intitulado na medida certa e contará com profissionais de educação física, nutricionista, enfermeira, médica e psicóloga. As práticas de atividade física serão três vezes por semana, os atendimentos com a nutricionista serão mensais assim como os grupos e as consultas com médica, psicóloga e enfermeira, inicialmente serão solicitados diversos exames e uma avaliação física e nutricional de cada

participante. Para a realização do projeto além dos profissionais do Nasf estarão também colaborando os profissionais da UBS. O projeto terá duração de 6 meses onde haverá encontro mensal para pesagem e motivação dos participantes, nesse encontro também terá um aulão de

atividade física.

Para a realização desse projeto será utilizado um plano operativo, conforme quadro abaixo, no qual foi identificado os problemas e estabelecido metas e prazos para alcance dos objetivos propostos no projeto.

Plano Operativo

SITUAÇÃO PROBLEMA	OBJETIVOS	METAS/PRAZOS	AÇÕES/ESTRATÉGIAS	RESPONSÁVEIS
OBESIDADE	Incentivar a prática de atividade física e a reeducação alimentar.	Reduzir o índice de massa corporal da população com IMC acima de 30.	Realização de grupos de atividade física; acompanhamento nutricional; Rodas de conversa para estimular esta população a adquirir novos hábitos saudáveis.	EDUCADORA FÍSICA DO NASF
HIPERTENSÃO	Estimular a adoção de hábitos saudáveis	Diminuir o uso de medicação	Realização de grupos para prática de atividade física; consultas com nutricionista; consultas com medica e enfermeira.	ENFERMEIRA DO NASF

Considerações Finais

Após a realização, o projeto visa reduzir e diminuir os casos de obesidade, número de hipertensos e sedentários da região do município de União- PI. Para realização de um projeto de intervenção como esse não são necessários muitos recursos, porém é preciso dedicação e interesse das equipes de saúde e profissionais envolvidos.

Sugerimos novos projetos como esse para outros grupos como idosos, gestantes como também a continuação deste nas diversas equipes de saúde do município para melhoria da saúde e qualidade de vida da população do município.

Referências

- 1 AZEVEDO, Fernanda Reis de and BRITO, Bruna Cristina. **Influência das variáveis nutricionais e da obesidade sobre a saúde e o metabolismo.** Rev. Assoc. Med. Bras 2012, vol.58, n.6, pp.714-723.
- 2 Brasil. Ministério da saúde. **Epidemiologia: relevância do problema e conceito e classificação.** Brasília-DF: MS; 2006. p.16-26. Cadernos de Atenção Básica n.º12. Série A. Normas e Manuais Técnicos.

3 ELIAS, Rui Gonçalves Marques et al. **Efeito do exercício físico sobre os marcadores inflamatórios de adolescentes com excesso de peso: uma revisão sistemática.** Rev. educ. fis. UEM . 2015, vol.26, n.4, pp.633-645.

4 FONSECA-JUNIOR, Sidnei Jorge et al. **Exercício físico e obesidade mórbida: uma revisão sistemática.** ABCD, arq. bras. cir. dig. 2013, vol.26, suppl.1, pp.67-73.

5 GUEDES, D. P.; GRONDIN L. M. **Percepção de hábitos saudáveis por adolescentes: associação com indicadores alimentares, prática de atividade física e controle de peso corporal.** Revista Brasileira de Ciência do Esporte. Campinas, n. 1 v. 24. p.23-45, 2002.

6 Motta DG, Peres MTM, Calçada MLM, Vieira CM, Tasca APW, Passarelli C. **Consumo alimentar de famílias de baixa renda no município de Piracicaba/SP.** Saúde Rev. 2004;6(13):63-70.

7 PAIXAO, Jairo Antônio da; AGUIAR, Caio Márcio; SILVEIRA, Fabrício Sette Abrantes. **Percepção da obesidade juvenil entre professores de educação física na educação básica.** Rev Bras Med Esporte, São Paulo , v. 22, n. 6, p. 501-505, Dec. 2016.

8 SEGAL A. **Técnicas de modificação de comportamento do paciente obeso: psicoterapia cognitivo-comportamental.** In: Halpern A, Mancini MC. Manual de obesidade para o clínico. São Paulo: Roca; 2002. p. 121-41.