

Título: Sobrepeso e obesidade nas crianças em idade escolar, causas e ações para resolver este problema.

Introdução

Sobrepeso e obesidade são definidos como o acúmulo de gordura anormal ou excessivo que pode ser prejudicial para a saúde. A definição da OMS é, um IMC igual ou maior do que 25 determina o excesso de peso, um IMC igual ou maior do que 30 determina a obesidade(1)

A obesidade foi identificada como uma doença pela OMS relativamente pouco tempo, nas últimas duas décadas alegou caráter de epidemia da doença na maioria dos países, com o aumento da tendência, a tal ponto que a nova palavra "globesity" foi inventado, e alcançado pelo excesso de peso, uma alta prevalência entre crianças e adolescentes. Fatores genéticos, biológicos, culturais, psicológicos, económicos, ambientais de desenvolvimento são principalmente invocados(.2)

O em maioria dos países o excesso de peso e obesidade infantil aumentou dramaticamente nos últimos anos, as crianças com este problema apresentam vários sintomas e sinais da doença desde a infância (3) Este período é caracterizado por um crescimento rápido e mudanças significativas na composição corporal, devido à maturação e ao desenvolvimento que envolve a passagem da infância para a idade adulta. A nutrição adequada é essencial durante esta fase para alcançar as metas de crescimento compatível com o potencial genético de cada termo individual e para prevenir os efeitos deletérios à saúde, curto ou longo, decorrente de dieta inadequada ou desequilibrada e estilo de vida inadequado (4).

Ao revisar diferentes estudos sobre a situação em brasil o excesso de peso e a obesidade são encontrados com grande frequência a partir de os 5 anos de idade em todos os grupos de renda e em todas as regiões do país .Um tercio das crianças brasileiras está por acima do peso ou obesa: 33 % tem obesidade que quatro de cada cinco delas deverão manter se nessa condição até o fins dá a vida (5)".Muito além do peso", um documentário sobre obesidade dirigido por Estela Rennie ,revela que já há uma geração de crianças condenadas a morrer cedo ou ter problemas de saúde em função de maus hábitos alimentares(6)

Isso é interessante, uma vez que o excesso de peso e obesidade, juntamente com estilos de vida pouco saudáveis, como a má alimentação, sedentarismo e hábitos nocivos, representa um risco de desenvolver hipertensão, dislipidemia e resistência à insulina, o que é mais comumente usados marcador clínico a presença de acantose nigricans (lesões histológicas da pele com hiperpigmentação da pele), diabetes mellitus e aterosclerose precoce, entre outras doenças, e não devemos esquecer que a obesidade também está associada a um risco aumentado de problemas emocionais, principalmente em adolescentes.(7).

Como consequência nas mudanças no estilo de vida que há alterado os hábitos alimentares com um consequente aumento no consumo de calorias e gorduras e uma diminuição na atividade física(1).O incremento alarmante da frequência com que se apresenta a obesidade infantil e um sério problema já que tem um risco maior de continuassem acima do peso na idade adulta, além de terem taxas de mortalidade e mobilidade mais elevadas . Sim este fenômeno persiste a nova geração poderia ter uma esperança de vida muito menor que a atual além mais problemas psicológicos como baixa autoestima, estigma sociais, muito prejudicial para o desenvolvimento das futuras Gerações. (8) As alterações genéticas o endócrinas determinam 5% das causa de obesidade e o 95% restante aparecem como causas exógenas e nutricionais. A literatura científica existente descreve a necessidade de entender a conduta alimentaria como um processo cíclico e iterativo, por em quanto os hábitos e a conduta dos padres podem levar os filhos a desenvolver estratégias específicas de alimentação o que terá seu reflexo nos indicadores nutricionais da criança(9)

A OMS considera a obesidade como um dos problemas de saúde pública mais importantes no mundo atual, especialmente na população infantil e juvenil, segun isto resulta prioritário melhorar e profundeza no estudo das diferentes metodologias de diagnóstico e valoração do estado nutricional na população pediátrica e adolescentes.con escassa atividade física

No marco de minha UBS onde existe um grande número de uma alta de escolares com sobrepeso, isto foi detectado por cálculo do IMC que proporciona a medida mais uteis para o sobrepeso e obesidade por isso senti motivação de investigar sobre quais são as possível causas que está provocando o problema ,me proponho identificar e quantificar a situação fazendo medições do peso e comprimento em todas as crianças, cálculo do IMC,asim como indagar sobre os fatores endógenos relacionados com consumo de alimentos muito calóricos e ricos em gorduras ,sal e açúcar mais pobres em nutrientes y de mais fácil acesso ,crescimento do sedentarismo por aumento da urbanizacao,mudancas nos meios de transporte, hábitos de ocupar que podem ser feitas a nível da atenção básica que possam ajudar a melhorar nesta situação que se há convertido em um grande problema de saúde, como pratica de esportes aplicar uma votação as famílias de atividade física y alimentacao,na qual será avaliada a frequência de prática de exercício físico na semana ,sim realiza algum esporte na escola, educação física número de horas que utiliza para tv ,jogos de vídeo ,celular, além disso indagar sobre os alimentos que preferem, frequência das refeições, horários e relação do comportamento do sobrepeso com fatores não modificável como antecedentes patológicos pessoal e familiares.

O conhecimento que tem sobre a interrelação entre nutrição e saúde, tais a nível da família como das instituições responsável da saúde de mães e crianças, será básico para melhorar a nutrição dos infantes, assim ter a futuro um homem com maior qualidade de vida.

Objetivo general.

1.Determinar as causas exógenas do sobrepeso e obesidade em crianças de 6 a 12 anos da UBS São Gonçalo e promover ações para melhorar este problema

Objetivos específicos.

1.Determinar a prevalência do sobrepeso e obesidade mediante o cálculo de IMC a todas as crianças em estúdio.

2.Identificar os fatores de risco tais modificável como não modificável associados ao sobrepeso e obesidade nestas idades.

3.Realizar um plano de ações que contribuam a melhorar o problema descrito na UBS de São Gonçalo.

Metodologia.

Tipo de estudo e cenário

Será feito um estudo transversal e descritivo com os pais e crianças de 6 A 12 anos da UBS de São Gonçalo com o objetivo de determinar quais são as causas endógenas de o sobrepeso a obesidade e as ações para melhorar a problemática nestas crianças.

Participantes

Serão incluídas todas as crianças de 6 a 12 anos utilizando como critérios de exclusão do estudo, aquelas que os pais o tutores não derem o consentimento para a participação no estudo após ser informados, aquelas com diagnóstico de obesidade secundária o em uso de esteroides por longo tempo. Todo o estudo será realizado na consulta medica da UBS e local de enfermagem.

Coleta de dados (estratégias de ações)

Em todos os selecionados se estudaram as variável idade sexo, cor da pele, peso talha, IMC se consideraram obeso aqueles que ter um IMC maior de 30 e sobrepeso IMC igual ao maior a 25 de acordo com a definição da OMS.

A todos os pais e tutores dos garotos vão realizar um questionário prévio consentimento informado sobre os aspectos vinculados a com a investigação, como por exemplo ,se indagaram sobre os históricos familiares e pessoa lês ,como fatores não modificável, sobre os hábitos alimentares quantidade de refeições no dia, onde são feitas na escola o a casa , assim como gosto por os alimentos da criança ,frequência de consumo semanal de todos os tipos de alimentos,horários,sobre a prática de exercícios físico ,tempo diário que dedica a disfrutar da televisão, computador, os jogos de vídeo.

Após a aplicação do questionário eu proponho implementar uma serie de ações que contribuam a diminuir a prevalência do problema em minha comunidade, como são desde o ponto de vista individual.

1. Fazer campanha nutricional para os padres mediante palestras com frequência de uma vez em na semana por 6 semanas onde se ensine aos mesmos a importância de diminuir a ingesta energética procedente de açúcares e gorduras, aumentar consumo de frutas vegetais assim como legumes, grãos integrais e frutas secas.
2. Orientar incorporação das crianças atividades esportivas na escola, e 100% atividades de educação física

3. Estimular os jogos dinâmicas, excursões, danças e desestimular o uso excessivo da televisão onde existe muita propaganda de alimentos quase sempre de alto conteúdo calórico.
4. Oferecer apoio as pessoas no cumprimento das recomendações mencionados.

As ações educativas que não só tenham os aspectos nutricional dos alimentos sino que preste atenção a outros fatores determinantes da qualidade da alimentação como a duração, a companhia, o lugar onde ocorre promovendo comidas em família que não só previne obesidade sino também exerce benefícios psicossociais.

As escolas são centro ideal de promoção de saúde na comunidade nos proporemos promover as práticas de esportes na mesma, no só para baixar de peso, más para fazê-lo no sentido positivo e lúdico do esporte, assim como oferecer palestras com uma frequência de uma vez semanal por 6 semanas sobre bons hábitos alimentares, importância do cumprimento dos horários, qualidade dos mesmos entre outros.

Temos que ter em conta que isto ultimo no só depende das ações que se podem realizar já mencionadas sino também das boas políticas públicas de saúde já que precisam as vezes tanto recursos humanos como material és fornecidos por os governos como contratação de profissionais, abastecimento adequado dos alimentos entre outras coisas.

Avaliação e monitoramento.

A técnica de recolecção dos dados será com aplicação de um questionário

Para fazer a investigação é necessário

Recursos humanos como as técnicas de enfermagem, os agentes comunitários de saúde e o enfermagem, o investigador, outro pessoal de apoio

Recursos material:1 balança, tabelas de cálculo de IMC, formato do questionário, material de oficina e o computador

El área de investigação será a UBS na consulta medica e locação de enfermagem

Resultados esperados.

Após que seja identificada em minha UBS São Gonçalo a magnitude do problema em questão e a aplicação das ações propostas acima esperou

1. Obter em minha população de 6 a 12 anos, uma melhora nos conhecimentos de seus pais ou tutores sobre as consequências da obesidade na infância e a associação com doenças crônicas na vida adulta.

2. Aumentar o consumo de alimentos mais nutritivos que garantam um ótimo desenvolvimento com maior qualidade de vida e saúde de seus filhos, já que em 95 % dos casos de sobrepeso e obesidade as causas são exógenas.

3. que aprendam a importância de que a alimentação seja um momento agradável, em um ambiente familiar, com cumprimento de horários y número de refeições.

4. Fomentar a atividade física sem esquecer que as crianças imitam a os adultos sim os pais fazem esportes os filhos também o farão

5. Que as crianças restrinjam a não mais de 2 horas diárias do tempo que dedicam a televisão, jogar vídeo jogos o a navegar pela internet, e maior incremento dos jogos dinâmicos.

6. Fomentar na escola a prática de esportes, e que ofereçam as crianças em seu almoço alimentos com os requerimentos nutricionais que precisam de acordo com suas idades

Cronograma

Atividades	Fevereiro	Marco	Abril	Maio
Elaboração do projeto			X	
Estudo do referencial/teórico/revisão bibliográfica	X			
Coleta de dados		X		
Análise de dados		X		
Aprovação do projeto			X	
Entrega do trabalho final			27/4/15	
Sociabilização do trabalho				30/05/15

Referências bibliográficas.

1. Obesidad y sobrepeso. Nota descriptiva 311.OMS.enero de 2015.
2. Valdés Gómez, Wendy et al. **Hábitos alimentarios en adolescentes de séptimo grado del municipio "10 de Octubre"**. *Rev. Cubana Endocrinol*, Abr 2012, vol.23, no.1, p.19-29. ISSN 1561-2953
3. Moreno, L.A., Bueno, G., Bell, S., Bueno, M. *Rev Esp pediatr*, 648 (1), 41_45. enero_ febrero 2008.
4. Valdés Gómez, Wendy et al. **Estado nutricional en adolescentes, exceso de peso corporal y factores asociados**. *Rev. Cubana Endocrinol*, Dic. 2011, vol.22, no.3, p.225-236. ISSN 1561-2953.
5. Sociedade Brasileira de Endocrinologia e metabologia. Sitio <http://www.endocrino.org.br/obesidade>.
6. Documentos muito além do peso de Estela Rannel. <http://www.muitoalém.com.br>
7. González R, Llapur R, Rubio D. Caracterización de la obesidad en los adolescentes. *Rev. Cubana Pediatr* [serie en internet]. 2009 [citado 24 de noviembre de 2009];81(2).
8. Wikipedia. Alimentación (Homepage em internet) 2010. (Citado 3 de abril 2015). Disponible en: <http://es.wikipedia.org/wiki/alimentación>. Humana.
9. Artículo Influencia del entorno familiar en el desarrollo del sobrepeso en una población de granada (España). Gonzales jimenez, E; Aguilar cordero, M J; Garcia Garcia, C. J, Garcia lopez, P, Alvarez Ferre, J; Padilla lopez, CA; *Nutr hosp*; 27(1)177-184 enero-febrer 2012.
10. Aguilar Cordero, M. G, Gonzales Jimenez, E; Garcia, C. A; Garcia Lopez, P; Alvarez, J; Padilla Lopez, C. A Mur Vilar, N. *Nutr hosp*; 27(1)185-191 enero-febrero 2012.

ANEXOS

1. Modelo de termo de consentimento livre e esclarecido.

Considerando sua condição de pais o tutor de uma criança entre 6 e 12 anos de idade, você está sendo convidado(a) a participar de um estudo cujo título e “Sobrepeso e obesidade nas crianças em idade escolar, causas e ações para resolver este problema”.

Com isso você poderá contribuir com os avanços na área da saúde, já que tais avanços só podem dar-se por meio de estudos como este, por isso a sua participação é importante.

Este estudo tem como propósito, determinar as causas exógenas do sobrepeso e obesidade em crianças de 6 a 12 anos da UBS São Gonçalo e promover ações para melhorar este problema, e caso você participe, será necessário responder questionário sobre hábitos alimentares e de atividade física de seu filho.

Não será feito nenhum procedimento que lhe traga qualquer desconforto ou risco à sua vida; Você poderá obter todas as informações que quiser e poderá não participar da pesquisa ou retirar seu consentimento a qualquer momento, sem prejuízo no seu atendimento. Pela sua participação no estudo, você não receberá qualquer valor em dinheiro, mas terá a garantia de que todas as despesas necessárias para a realização da pesquisa não serão de sua responsabilidade. Seu nome não aparecerá em qualquer momento do estudo.

Após ser esclarecida as informações, no caso de aceitar fazer parte do estudo, assine ao final deste documento que está em duas vias, uma delas é sua a outra do pesquisador responsável.

Assinatura do voluntário

Assinatura do Pesquisador responsável