

Título: Prática regular de Exercício Físico como estratégia de tratamento na Obesidade Infantil

Nome do Aluno: Carlos Eduardo Gouveia da Silva

Nome do Orientador: Kátia Sandreanne Vilas Boas Magalhães da Silva

Introdução:

Nos últimos 30 anos, a obesidade vem aumentando de forma expressiva em crianças e adolescentes, sendo considerada como uma epidemia global e um grande problema de saúde pública no Brasil e em todo o mundo (CARVALHO et al, 2013). Crianças e adolescentes obesos têm um maior risco de se tornarem adultos obesos, e com isso, pode haver consequências negativas na saúde com grandes riscos de desenvolverem comorbidades associadas à obesidade como resistência a insulina, diabetes mellitus, dislipidemias, doenças cardiovasculares, doenças osteomusculares, além de transtornos emocionais e psicossociais (NUNES et al, 2015). Estima-se que no Mundo, cerca de 1 bilhão de adultos tenham excesso de peso e 300 milhões de pessoas tenham obesidade, estudos mostram que a obesidade em crianças e adolescentes chegam em 11% da população mundial, aproximadamente 25 milhões. No Brasil, 32% das crianças e adolescentes do sexo feminino e 34% do sexo masculino apresentam sobrepeso e obesidade, sendo que desse total 15% são obesos (MIRANDA et al, 2015 & PIMENTA; ROCHA; MARCONDES, 2015).

Os altos índices de sobrepeso e obesidade em crianças e adolescentes no Brasil e no mundo, levou o governo Brasileiro a lançar um programa com a finalidade de prevenção, promoção e atenção à saúde no ambiente escolar e em 2007, criou o Programa de Saúde na Escola (PSE), instituído por Decreto Presidencial nº 6.286, de 5 de dezembro de 2007, que resulta no trabalho integrado entre o Ministério da Saúde e o Ministério da Educação, na perspectiva de ampliar as ações específicas de saúde aos alunos da rede pública de ensino (PIMENTA; ROCHA; MARCONDES, 2015). Em nossa região (Rede Assistencial Supervisão Técnica Vila Maria / Vila Guilherme) em 2015, foram avaliados no PSE 10.619 alunos com idade entre 0 e 19 anos, sendo constatado com sobrepeso e obesidade 3.159 alunos, ou seja, 29,8% do total de alunos avaliados.

A vida moderna trouxe alguns benefícios para as pessoas, porém, houve algumas mudanças negativas no estilo de vida, maiores facilidades no deslocamento, maior produção de alimentos industrializados e com isso, aumentou o sedentarismo e o consumo de alimentos mais calóricos facilitando assim o acúmulo de tecido adiposo levando a obesidade (PAES; MARINS; ANDREAZZI, 2015). Para o tratamento da obesidade podemos apresentar três diferentes abordagens: comportamental, farmacológica e cirúrgica. No tratamento comportamental mudanças no estilo de vida, como realizações de exercícios físicos e hábitos alimentares saudáveis estão diretamente ligados na redução de peso, e a prática regular de exercícios físicos é uma das principais ferramentas utilizadas na prevenção e no tratamento da obesidade, por apresentar mudanças positivas na composição corporal e também atenuar as comorbidades associadas ao excesso de peso (BRAVIN; ROSA; PARREIRA; PRADO, 2015 & SOUZA et al, 2016).

Tendo em vista o crescente aumento da obesidade no Brasil e no mundo e os problemas associados ao excesso de peso, programas de prevenção e tratamento da obesidade ganham cada vez mais importância no cenário atual, e visto que a prática regular de exercício físico é um importante instrumento de combate a essa doença, iremos utilizá-lo como ferramenta para a melhoria de qualidade de vida de crianças e adolescentes obesos.

Objetivo Geral:

O objetivo do presente estudo será melhorar a qualidade de vida de crianças obesas, através de práticas regulares de exercício físico.

Objetivo Específico:

1. Diminuir a obesidade infantil.
2. Diminuir o sedentarismo.
3. Prevenir fatores de risco para o desenvolvimento de doenças cardiovasculares.

Método

Local da intervenção: Escola Municipal do Ensino Fundamental Professora Helena Lombardi Braga.

Local de realização das atividades: Clube Escola Darcy Reis.

Público-alvo: Alunos da escola com idades de 6 a 14 anos, avaliados pelos profissionais da Saúde cuja classificação do IMC é de Obesidade.

Participantes: Parceria entre as Secretárias de Saúde, Educação e Esportes. Enfermeiros, Auxiliares de enfermagem, Assistente Social, Psicólogo, Professores, Professores de Educação Física e Médico.

Ações: 1. O Programa de Saúde na Escola (PSE) resulta do trabalho integrado entre o Ministério da Saúde e Ministério da Educação, na perspectiva de ampliar as ações específicas de saúde aos alunos da rede pública de ensino, onde os profissionais da Saúde (UBS), vão até as escolas e realizam diversos serviços: Antropometria (Peso, Altura e cálculo de IMC), Acuidade Visual (Reflexo Vermelho e Teste de Snellen), Situação Vacinal, Saúde Bucal (Rastreamento de risco, Escovação Supervisionada e Aplicação de Flúor), Promoção de Alimentação Saudável, Promoção de Saúde Mental, Saúde Sexual e Reprodutiva, Prevenção de DST/AIDS. Promoção de Cultura de Paz, Promoção de Acidentes e Violência, Promoção das Práticas Corporais e Atividades Físicas, Promoção da Saúde Ambiental e Prevenção ao uso de Álcool, Tabaco, Crack e outras drogas.

2. Avaliação dos dados Antropométricos e cálculo do IMC, classificação do IMC segundo Gráficos do Escore Z do Ministério da Saúde, levantamento das crianças cuja classificação do IMC seja de Obesidade.

3. Convocação dos alunos na escola com Obesidade para a realização de exame médico no Clube Escola Darcy Reis (Médico do Clube Escola).

4. Início das atividades físicas: 3 x semana (segunda, quarta e sexta) com 1 hora de duração cada aula, sendo, dividido em dois grupos (Grupo 1: crianças de 6 a 10 anos e Grupo 2: crianças de 11 a 14 anos).

Avaliação e Monitoramento:

As crianças serão avaliadas antes de iniciar as atividades físicas e reavaliadas após 6 meses de aulas no projeto, posteriormente iremos realizar comparação da classificação do IMC e verificar se ocorreu alguma melhora. O monitoramento será realizado através de listas de presença e será permitida a falta em no máximo 25% das aulas.

Resultados Esperados:

Esperamos que a prática regular de exercícios físicos possa diminuir os índices de obesidade infantil, contribuindo assim para uma vida mais saudável e auxiliando na melhoria da qualidade e a longo prazo seja capaz de prevenir doenças relacionadas a obesidade como Diabetes, Hipertensão Arterial, Dislipidemia, Infarto Agudo do Miocárdio e Acidente Vascular Encefálico.

Referências:

- 1 - CARVALHO, Elaine Alvarenga de Almeida; SIMÃO, Maysa Teotônio Josafá; FONSECA, Mariana Couy; ANDRADE, Roseli Gomes; FERREIRA, Mariana Silva Guimarães; SILVA, Alex Froede; SOUZA, Isabella Pereira Rodrigues; FERNANDES, Benedito Scaranci. Obesidade: aspectos epidemiológicos e prevenção. *Rev Med Minas Gerais*, Minas Gerais, v. 23, n. 1, p. 74-82, 2013.
- 2 - NUNES, Altacílio; NUNES, Maira Souza; SILVA, Anderson Soares; MELLO, Luane Marques. Obesidade na Infância. *Ped Moderna*, São Paulo, v. 51, n. 7, p. 263-272, jul. 2015.
- 3 - MIRANDA, João Marcelo de Queiroz; PALMEIRA, Marcus Vinícius; POLITO, Luis Felipe Tubagi; BRANDÃO, Maria Regina Ferreira; BOCALINI, Danilo Sales; FIGUEIRA JUNIOR, Aylton José; PONCIANO, Kátia; WICHI, Rogério Brandão. Prevalência de sobrepeso e obesidade infantil em instituições de ensino: públicas vs. privadas. *Rev Bras Med Esporte*, v. 21, n. 2, p. 104-107, mar./abr. 2015.
- 4 - PIMENTA, Teófilo Antonio Máximo; ROCHA, Renato; MARCONDES, Nilsen Aparecida Vieira. Políticas Públicas de Intervenção na Obesidade Infantil no Brasil: Uma Breve Análise da Política Nacional de Alimentação e Nutrição e Política Nacional de Promoção da Saúde. *Cient Ciênc Biol Saúde*, Rio de Janeiro, v. 17, n. 2, p. 139-146, 2015.
- 5 - PAES, Santiago Tavares; MARINS, João Carlos Bouzas; ANDREAZZI, Ana Eliza. Efeitos Metabólicos do Exercício Físico na Obesidade Infantil: uma visão atual. *Rev Paul Pediatr*, São Paulo, v. 33, n. 1, p. 122-129, 2015.
- 6 - BRAVIN, Maria Beatriz; ROSA, Andrey Roberto; PARREIRA, Milena Brasileiro; PRADO, Adenice Farias. A Influência do Exercício Físico na Obesidade Infantil. *Rev Ciênc e Est Acad de Med*, Mato Grosso, n. 4, p. 37-51, jul./dez. 2015.
- 7 - SOUZA, Verônica Zavaghi; RENEIS, Marília Gabriela Miqueti; DALBELO, Meiriele de Oliveira; GONÇALVES, Lucas Moreira; REZENDE, Tiago Marques; SILVA JÚNIOR, Autran José. Correlação entre Atividade Física, Repouso, Riscos Cardiovasculares e Obesidade em Crianças. *Rev Bras de Ciênc da Saúde*, Minas Gerais, v. 20, n. 3, p. 107-114, 2016.