



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO PAULO  
UNIVERSIDADE ABERTA DO SUS

IVANDIL DE PAULA JUNIOR

REDUÇÃO DA OBESIDADE ATRAVÉS DA MUDANÇA DO ESTILO DE VIDA: UM  
PROJETO DE INTERVENÇÃO

SÃO PAULO  
2018

IVANDIL DE PAULA JUNIOR

REDUÇÃO DA OBESIDADE ATRAVÉS DA MUDANÇA DO ESTILO DE VIDA: UM  
PROJETO DE INTERVENÇÃO

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado  
ao Curso de Especialização em Saúde da  
Família da Universidade Federal de São Paulo  
para obtenção do título de Especialista em  
Saúde da Família

Orientação: VINÍCIO FELIPE BRASIL ROCHA

SÃO PAULO  
2018

## **Resumo**

A prevalência da obesidade vem crescendo substancialmente na população brasileira em geral, fato ocorrido também entre a população da Unidade Básica de Saúde (UBS) Adalberto Roxo em Araraquara/SP. Neste sentido é que se propõe o presente projeto de intervenção com o objetivo de instituir o hábito da alimentação saudável e melhora da qualidade de vida dos participantes, por meio da realização de caminhadas periódicas e grupos de reeducação alimentar entre os indivíduos classificados na faixa de obesidade grau I, II e III. Espera-se assim, um impacto positivo sobre o sedentarismo, baixa auto-estima, comorbidades, adesão aos tratamentos e sociabilização da comunidade, aproximando a equipe da UBS a realidade da população, assim como fortalecendo o vínculo, o cuidado e a vigilância em saúde.

## **Palavra-chave**

Obesidade. Educação Alimentar e Nutricional. Exercício Físico

## **Introdução**

Segundo a organização mundial da saúde, sobrepeso e obesidade são definidos como acumulação de gordura anormal ou excessiva que representa um risco para a saúde (WHO, 2018). Existem diversos métodos para a avaliação do peso e para o diagnóstico da obesidade, porém a adoção do: Índice de massa Corporal (IMC) se faz útil nos contextos da atenção primária devido a facilidade do cálculo e correlação importante com morbimortalidade (RECINE & RADAELLI, 2018; ABESO, 2009).

De acordo com dados do Ministério da Saúde publicados em 2017, a prevalência da obesidade na população brasileira cresceu cerca de 60% em dez anos, passando de 11,8 em 2006 para 18,9 em 2016 (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2017), em decorrência de uma série de fatores, dentre eles a alimentação e o sedentarismo, foco do presente projeto de intervenção, que objetiva a conscientização da população pertencente a UBS Adalberto Roxo em Araraquara/SP, que se encontra, de acordo com o IMC, na faixa considerada em obesidade I, II e III, com o intuito de promover a alimentação saudável e prática de atividades físicas cotidianas.

O impacto da redução do peso sobre os níveis pressóricos, lipêmicos e glicêmicos justifica a promoção da adoção de caminhadas e reeducação alimentar no cotidiano dessa parcela da população, trazendo redução na utilização dos serviços prestados pela UBS em decorrência de doenças crônicas agudizadas; melhoria na qualidade do atendimento, em decorrência da não superlotação; diminuição dos gastos com medicação e aumento da adesão aos tratamentos em contraposição a polifarmácia; melhora da qualidade de vida; possibilidade de promover a sociabilidade e empoderamento dos usuários como agentes ativos de transformação da própria realidade e o monitoramento e vigilância em saúde.

## **Objetivos (Geral e Específicos)**

Objetivo Geral:

Reduzir a obesidade através da mudança do estilo de vida promovida por meio de grupos educativos de reeducação alimentar e realização de caminhadas.

Objetivos Específicos:

Alterar parâmetros vitais como níveis pressóricos, lipêmicos, glicêmicos através de orientações nutricionais.

Diminuir o sedentarismo, baixo auto-estima, depressão e somatização pela realização de grupos de convivência para prática de atividade física regular

## **Método**

Este projeto de intervenção será aplicado a população elegível da UBS Adalberto Roxo em Araraquara/SP de acordo com os critérios propostos, ou seja, aquelas pessoas cujo índice de massa corporal (IMC) se enquadrem em obesidade grau I,II ou III, portadores ou não de comorbidades, tais como diabetes, hipertensão arterial e dislipidemias, que apresentam o desejo de mudança do estilo de vida através da realização de reeducação alimentar e de caminhadas periódicas 3 vezes por semana, acompanhadas por educador físico voluntário da própria comunidade, além de grupos de reeducação alimentar promovido por profissionais nutricionistas convidados, ao menos uma vez por mês.

Como avaliação preliminar, serão realizados e anotados em carteira confeccionada especificamente para controle dos resultados, o nome, o gênero, idade, IMC, pressão arterial, glicemia, colesterol total e frações, triglicerídeos, além de um tópico de avaliação subjetiva do participante relatando seu grau de satisfação em relação a sua qualidade de vida, composto por numeração dentro de uma escala de 1 a 10, onde 10 significa plenamente satisfeito e 1 significa totalmente insatisfeito. Ao final de cada dois meses serão realizadas novas aferições, com excessão dos exames laboratoriais que serão realizados a cada 6 meses.

A instituição do hábito de realizar alguma atividade física regular, com a experiência sentida como prazerosa, assim como a diminuição do IMC, ou melhora de outros parâmetros avaliados, inclusive subjetivamente, será suficiente para caracterização de eficácia do projeto que será periodicamente monitorado e avaliado para correções de aspectos que se julgarem necessários.

## **Resultados Esperados**

Espera-se que ao final de um ano de participação assídua no projeto de caminhadas e reeducação alimentar os participantes consigam apresentar diminuição do IMC, com consequente queda do grau de obesidade, ou mesmo que o IMC se encaixe na faixa considerada normal. Aumeja-se também que seja propiciado aos participantes, melhoria nos níveis glicêmicos, lipêmicos e de pressão arterial, para aqueles que apresentam diabetes melitos tipo II, dislipidemias ou hipertensão arterial. Deseja-se que através das constantes trocas de experiência e da vigilância em saúde seja possível aumentar a auto-estima e o bem estar, a adesão aos tratamentos, a diminuição da procura de atendimentos emergenciais por descompensação de doenças crônicas agudizadas. Enfim, espera-se que esse projeto seja o primeiro passo no fortalecimento do vínculo salutar entre a população e o serviço de saúde da UBS Adalberto Roxo, trazendo benefícios para a população aderente ao projeto, assim como para a população que procura o serviço por outros motivos, sendo força motriz para o desenvolvimento de novas estratégias para o controle de agravos crônicos não transmissíveis.

## Referências

1. Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica. Diretrizes brasileiras de obesidade 2009/2010 / ABESO - Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica. - 3.ed. - Itapevi, SP : AC Farmacêutica, 2009. Disponível em:[http://www.abeso.org.br/pdf/diretrizes\\_brasileiras\\_obesidade\\_2009\\_2010\\_1.pdf](http://www.abeso.org.br/pdf/diretrizes_brasileiras_obesidade_2009_2010_1.pdf) Acesso em 24 de Jan. de 2018
2. MINISTÉRIO DA SAÚDE. Publicado no Portal Brasil em 17/04/2017. Disponível em: <http://www.brasil.gov.br/saude/2017/04/obesidade-cresce-60-em-dez-anos-no-brasil> Acesso em 24 de Jan. de 2018
3. RECINE, Elisabetta; RADAELLI, Patrícia. Texto desenvolvido como apoio ao vídeo Cuidados com os Alimentos da série “TV Escola” do Ministério da Saúde como parte do programa de atividades de parceria entre o Depto de Nutrição da Faculdade de Ciências da Saúde da Universidade de Brasília (FS/ UnB) e a Área Técnica de Alimentação e Nutrição do Departamento de Atenção Básica da Secretaria de Política de Saúde do Ministério da Saúde (DAB/SPS/MS). Disponível em:[http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/obesidade\\_desnutricao.pdf](http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/obesidade_desnutricao.pdf) Acesso em 24 de Jan. de 2018
4. World Health Organization, health topics, obesity. Disponível em: <http://www.who.int/topics/obesity/en/> Acesso em 24 de Fev. de 2018