



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO PAULO
UNIVERSIDADE ABERTA DO SUS

FERNANDA SILVA BORGES

ATIVIDADE FÍSICA E ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL DESDE A INFÂNCIA

SÃO PAULO
2020

FERNANDA SILVA BORGES

ATIVIDADE FÍSICA E ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL DESDE A INFÂNCIA

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: FERNANDA FERREIRA MARCOLINO

SÃO PAULO
2020

Resumo

O Projeto de Território abordou o tema "Obesidade Infantil, sendo dialogado dois principais pilares que combate a esse mal do século: A alimentação e a atividade física, que devido ao avanço da tecnologia, as crianças ficam mais reclusa frente a TV, celulares ou ocupadas com jogos de internet, ficando cada vez mais limitado a pratica de atividades físicas, isso devido a obesidade está relacionada a diversas doenças crônicas, não apenas problema estético para a criança, pois gera dificuldades para executar atividades e brincadeiras comum na infância, as doenças respiratória , problemas ortopédicos, assaduras e dermatites entre outros como problemas de relacionamento, isolamento social, bullying, baixa autoestima, disfunção alimentares que podem gerar problemas e constrangimentos a criança.

Os pais participantes do projeto manifestaram suas dúvidas e trocaram experiências. A orientação foi a mudança de hábitos e rotina da criança, a aproximação dos pais será fundamental para modificar hábitos alimentares, criando vínculo com seus filhos durante brincadeiras que requer movimento corporal. Os pais se alegaram interesse na mudança de hábitos, alguns deles dizem já praticar algumas das recomendações. Se mudarmos os maus hábitos durante a infância, muito provável que a criança leve este hábito para a vida adulta.

Palavra-chave

Educação em Saúde. Obesidade. Alimentação Saudável.

PROBLEMA/SITUAÇÃO

Na UBS Natércio Silva Arruda em Carapicuíba, observa-se a problemática da obesidade infantil, que expressa crianças acima do peso, com grandes chances de se tornar-se adultos obesos, a consequência da obesidade na infância para a vida adulta é o aparecimento de doenças crônicas, como o diabetes e hipertensão. Diversos fatores podem causar a obesidade infantil, entre os mais comuns estão os maus hábitos alimentares, sedentarismo, fatores genéticos, condições médicas, como doenças hormonais, uso de medicamentos a base de corticóide, até mesmo combinações destes fatores. As dietas inadequadas, comidas prontas como os populares fast food, refrigerantes, doces, frituras tem entrado com mais frequência na ingesta da população. Na atualidade em que vivemos, é rotina encontrar crianças sedentárias com longas horas em frente a tvs, games, celulares ou outros dispositivos semelhante. Fatores psicológicos como estresse, tédio, contribuem para que as crianças comam mais que o normal, muitas delas solitárias devido os pais trabalharem durante o dia, e ficam sem a rigorosa supervisão de um adulto responsável.

O expressivo aumento da prevalência de crianças obesas, a gravidade ao longo prazo, as dificuldades para o seu controle e o alto custo para a sociedade, fazem este distúrbio nutricional um relevante problema na saúde pública na qual se faz necessário o combate desde a infância. A participação familiar é fundamental para a mudança nos hábitos alimentares adequados, incentivarmos as famílias a exercer uma rotina alimentar com frutas, verduras e legumes, redução da oferta dos alimentos com quantidades elevadas de açúcar, sal e gordura, evitar bebidas com valor nutricional e alto valor calórico, como os refrigerantes e sucos artificiais. Isto é a realidade sobre os riscos que as crianças com sobrepeso possuem, incluindo as crianças que habitam no território da UBS Natércio Silva Arruda.

Apresento esse projeto com o objetivo mudar os hábitos dos moradores do território da UBS. Devidos às mudanças significativas que ocorreram nas últimas décadas na condição nutricional da população, a facilidade de acesso a alimentos industrializados com alta densidade energética, aumento nas porções e redução nas atividades físicas, contribuíram para o aumento do índice e prevalência da obesidade, atingindo todas as idades de todos os níveis sócioeconômico, portanto, as crianças e adolescentes precisam ser identificados e controlados o mais precoce possível, pois com o passar do tempo, o sobrepeso pode piorar e o aparecimento das comorbidades como, alterações dos triglicéridos, colesterol, glicemia, pressão arterial e problemas psicossociais provocados pela estigma da obesidade, pois quando atendo uma criança com sobrepeso, geralmente são as mais tímidas.

Soma-se a esse cenário que não observa-se nenhum espaço para as crianças praticarem atividade física no território de abrangência da UBS, como equipamentos de esporte e lazer. Algumas crianças brincam com bolas na rua, porém existe os perigos que o tráfego de veículos oferece. Por estes motivos, este projeto também tem o objetivo de educar os familiares a estimular suas crianças em casa, com atividades físicas prazerosas.

ESTUDO DA LITERATURA

A obesidade infantil é uma doença que provoca o aumento da gordura corporal, podendo estar relacionada a fatores hereditários, maus hábitos alimentares e sedentarismo. Estudos recentes promovido pelo Ministério da Saúde, apontam que crianças acima do peso possuem 75% mais chances de serem adolescentes obesos e os adolescentes obesos tem 89% de chance de ser um adulto obeso, pesquisas indicam ainda que 12,9% das crianças brasileiras de 5 a 9 anos são obesas e 18,9% dos adultos estão acima do peso. As chances de adultos obesos gerar filhos obesos é de 80%, quando somente um dos pais sofre de obesidade, a chance do filho ser obeso cai para 50%, mas se os pais tem peso adequado, a probabilidade de seus filhos tornarem-se obesos é menor que 10%. De acordo com o Ministério da saúde, quase a metade da população brasileira (48,5%), está acima do peso, os números avançam rapidamente entre todas as idades e classes sociais (MARCHI-ALVES et al., 2011).

A obesidade está presente nas diferentes faixas econômicas no Brasil, que influência a obesidade por meio da educação, da renda e da ocupação resultando padrões de comportamento específicos que afetam a ingestão calórica, gasto energético. Entretanto, a medida que os alimentos saudáveis, incluindo peixes, carnes magras, vegetais, frutas frescas, estão menos disponíveis para os indivíduos de condições mais restritas. (MARCHI-ALVES et al., 2011).

O período mais propício para o surgimento da obesidade infantil, são os primeiros anos de vida e a fase pré escolar. Uma das consequências são os traumas psicológicos por apelidos, problemas de saúde e alterações estéticas. De acordo com a pesquisas, algumas crianças engorda mais que as outras, por questões genéticas, tem crianças que ingere as mesmas quantidade calórica que as outras e permanece sem sobrepeso durante anos, já outras tem mais facilidade de conservar energia em forma de gordura. De todas as maneiras, os dados de pesquisas apontam que a interação com a nossa atual sociedade, será responsável por até 95% do excesso de peso, devido o avanço da facilidade do nosso dia dia, como carros com direção hidráulica, brinquedos infantil em que não requer gasto de energias, escada rolantes, elevadores e o aumento da violência urbana faz com que o indivíduo permaneça trancados em seus lares. (DURÉ et al., 2015).

O governo brasileiro, nos últimos anos tem promovido ações de promoção de saúde, visando o combater da obesidade infantil. Como o Programa Saúde na Escola, o Programa Nacional de Alimentação Escolar, a Regulamentação dos Alimentos Comercializados nas Cantinas Escolares, o Projeto Escola Saudável, Promoção da Alimentação Saudável nas Escolas e a Regulamentação de Propaganda e Publicidade de alimentos. Observando a necessidade de implantar e de fiscalizar as leis e regulamentação para o controle na obesidade infantil no Brasil, além de promover alimentação saudável para o público infantil. O objetivo do PNA, é garantir aos escolares o acesso a melhor alimentação de forma permanente, e assim contribuir para o melhor desempenho escolar, atuando no planejamento dos cardápios acompanhando a execução dos mesmos, na medida que há oferta nutricional mínima, garante a formação de bons hábitos alimentares entre os beneficiários. (BONFIM et al., 2016).

AÇÕES

Em reunião com com profisisonais da UBS Natércio Silva Arruda (duas técnicas de enfermagem, um psicólogo e uma médica), para uma conversa sobre o tema Obesidade Infantil, discutiu-se como a equipe poderia intervir diante desta problemática. Decidiu-se pela estratégia de roda de conversa para estimular as crianças a se movimentarem com brincadeiras, pois aumenta o gasto calórico e trazem inúmeros benefício para a saúde. O uso dos celulares está cada vez mais frequentes, logo muitas brincadeiras que exigem esforço físico estão se perdendo, por exemplo, as crianças não sabem jogar amarelinha e cabo de guerra. Portanto, o projeto é resgatar brincadeiras e a participação de um adulto responsável para estimular a criança a se movimentar. Também será orientado que os pais deixem seus filhos carregar seu material escolar e empurrar o carrinho, gerando autonomia na criança e aumentando o gasto calórico.

Será incentivado que pais desenhem uma amarelinha colorida na varanda ou quintal, ou ainda dentro de casa podendo utilizar fitas adesivas coloridas, presentear o filho com bolas, levá-los a áreas abertas como parques e campos verdes. Será feita uma lista de brincadeiras que estão sendo esquecidas até mesmo pelos adultos, como brincar de esconde esconde e pic-bandeiras. A proposta é que a criança encare as atividades físicas como um momento de lazer, não pode ser exaustiva, respeitando o seu interesse para que haja motivação. Os pais serão orientados a preferir brinquedos que exija força física para o seu funcionamento, como bicicletas, brincadeiras de tiro ao alvo, kits com cesta de basquete. Se possível, buscar escolas esportivas, como natação, artes marciais, como lutas de Jiu-Jitsu, e fuetbol, que são bem aceitos pelas crianças.

Além das orientações sobre a prática de atividade física, outro ponto de destaque é a alimentação da criança, Estimular a criança a comer de forma saudável, com cardapio colorido e incentivá-las a preparar sua salada. Será proposto aos pais cultivarem hortaliças e ervas, como alface, rúcula, cebolinha em vasos pequenos, ensinando as crianças o cultivo, assim elas ficam apreensivas no desenvolvimento das folhas até chegar na mesa. Incentivar o consumo de água e na volta as aulas, orientar os pais colocar lanches saudáveis, como frutas e sucos naturais diminuindo as porções de biscoitos e salgados nas mochilas das crianças, lembrando sempre que o adulto tem que dar exemplo e que a alimentação saudável tem que ser pra familia inteira.

RESULTADOS ESPERADOS

O trabalho implantado durante o Projeto de Território tem como resultados alcançados. O objetivo de que é possível sair do sedentarismo, se divertindo. Foram realizadas rodas de conversa, onde os participantes colocaram os seus pontos de vista e trocaram experiências. Foi um trabalho produtivo, divertido, muitos relembrou de sua infância, reconheceram a maioria das brincadeiras apresentadas, além disso saíram com informações produtivas e conscientes de que o exercício será considerado efetivo se houver um planejamento estruturado e repetitivo, com o objetivo de adquirir força, resistência e flexibilidade. Também foram instruídos a evitar compensar a ausência ou recompensar pelo bom comportamento presenteando as crianças com guloseimas hipercalóricas. A prevenção deverá ser contínua, afim de adquirir hábitos de levar para casa os alimentos naturais e saudáveis.

As iniciativas de prevenção, primordial e primeira, são as mais eficazes no início, antes da idade escolar e mantidas durante a infância e primeira década de vida. As recomendações foram de que o hábito deverá ser praticado por toda a família, sendo indivíduos obesos ou não, visto que as relações familiares também são relacionadas à obesidade. A alimentação deverá atender as necessidades nutricionais em quantidade e qualidade adequada, dando preferência a alimentos cozidos ou grelhados. É essencial que a família trabalhe com interesse em formar hábitos saudáveis nas crianças e que todos se comprometam a praticar o que foi elaborado, que é fazer as refeições preferencialmente juntos, porém existem famílias que só se encontram à noite, e a refeição principal com toda a família será no período da noite, afim de formar vínculos e a construção do hábito saudável.

REFERÊNCIAS

BOMFIM, Natali da Silva et al. Obesidade infantil: Principais causas e a importância da intervenção nutricional. **Revista científica da Escola da Saúde**, Natal, v. 5, n. 1, p. 31-44, out.2015/jan.2016. Disponível em: <https://repositorio.unp.br/index.php/catussaba/article/view/1243/886>. Acesso em 23 fev 2020.

DURÉ, Micheli Luttjohann et al. A obesidade Infantil: Um olhar sobre o contexto familiar, escolar e da mídia. **R. Epidemiol. Control. Infec.**, Santa Cruz do Sul, v. 5, n. 4, p. 191-196, out./dez. 2015. Disponível em: <https://online.unisc.br/seer/index.php/epidemiologia/article/download/6072/4635>. Acesso em 23 fev 2020.

MARCHI-ALVES, Leila Maria et al. Obesidade infantil ontem e hoje: importância da avaliação antropométrica pelo enfermeiro. **Esc. Anna Nery**, Rio de Janeiro , v. 15, n. 2, p. 238-244, June 2011 . Available from <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-81452011000200004&lng=en&nrm=iso>. access on 23 Feb. 2020. <https://doi.org/10.1590/S1414-81452011000200004>.