



UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARÁ
UNIVERSIDADE ABERTA DO SUS
CURSO DE ESPECIALIZAÇÃO EM SAÚDE DA FAMÍLIA



ALAN LOPES DOS SANTOS

**PROPOSTA EDUCATIVA ACERCA DA GRAVIDADE E RISCOS DA
OBESIDADE E SOBREPESO DE MORADORES DA VILA SÃO
SEBASTIÃO EM ITUPIRANGA – PA**

BELÉM – PA
2020

ALAN LOPES DOS SANTOS

**PROPOSTA EDUCATIVA ACERCA DA GRAVIDADE E RISCOS DA
OBESIDADE E SOBREPESO DE MORADORES DA VILA SÃO
SEBASTIÃO EM ITUPIRANGA – PA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Especialização em Saúde da Família, Modalidade à distância, Universidade Federal do Pará, Universidade Aberta do SUS, para obtenção do Certificado de Especialista.

Orientador: Adilson Mendes de Figueiredo Júnior

BELÉM – PA

2020

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP) de acordo com ISBD
Sistema de Bibliotecas da Universidade Federal do Pará
Gerada automaticamente pelo módulo Ficat, mediante os dados fornecidos pelo(a)
autor(a)

L884p LOPES DOS SANTOS, ALAN
PROPOSTA EDUCATIVA ACERCA DA GRAVIDADE E
RISCOS DA OBESIDADE E SOBREPESO DE
MORADORES DA VILA SÃO SEBASTIÃO EM ITUPIRANGA
– PA / ALAN LOPES DOS SANTOS. — 2020.
37 f. : il. color.

Orientador(a): Prof. Me. Adilson Mendes de Figueiredo
Júnior
Trabalho de Conclusão de Curso (Especialização) -
Especialização em Saúde da Família, Instituto de Ciências
da Saúde, Universidade Federal do Pará, Belém, 2020.

1. Qualidade. 2. Obesidade. 3. Prevalência. 4. Vida. I.
Título.

CDD 614.59398

FOLHA DE APROVAÇÃO

ALAN LOPES DOS SANTOS

PROPOSTA EDUCATIVA ACERCA DA GRAVIDADE E RISCOS DA OBESIDADE E SOBREPESO DE MORADORES DA VILA SÃO SEBASTIÃO EM ITUPIRANGA – PA

Trabalho de Conclusão de Curso aprovado como requisito parcial à obtenção do título de Especialista, Curso de Especialização em Saúde da Família, Universidade Aberta do SUS, Universidade Federal do Pará, pela seguinte banca examinadora:

Conceito: _____

Aprovado em: ____/ ____/ ____

BANCA EXAMINADORA:

Prof. Adilson Mendes de Figueiredo Júnior
Orientador

Prof. xxxxxxxxxxxxxxxx

Dedico este trabalho aos meus familiares que sempre acreditaram no meu potencial incentivando a buscar concretizar meus sonhos e ideais.

AGRADECIMENTOS

Ao Professor Adilson Mendes de Figueiredo Júnior, meu orientador, que acompanhou a produção e construção deste trabalho por ter paciência e compreensão e muitas experiências transmitidas durante a elaboração do meu trabalho, para que o mesmo viesse a ser concluído.

Aos demais professores que contribuíram para minha formação acadêmica e profissional.

“Eu gosto de olhos que sorriem, de gestos que se desculpam, de toque que sabem conversar e de silêncios que se declaram”.

MACHADO DE ASSIS

RESUMO

Este estudo tem objetivo geral de reduzir a prevalência da obesidade promovendo palestras e propostas sobre alimentação saudável e a prática de atividades físicas para aumentar o conhecimento sobre a gravidade e riscos para usuários obesos e com sobrepeso no PSF da Vila São Sebastião em Itupiranga - PA. Metodologia de abordagem qualitativa, exploratória pautada em uma pesquisa literária e de campo com 16 dezesesseis voluntários cadastrados no PSF como estratégias de saúde da família, atividades ligadas à gestão e planejamento habituais e verificar os casos de obesidade e sua gravidade a saúde. Resultados indicam o grupo de voluntário, a maioria deles já iniciaram diversas dietas sem sucesso, assim também como a prática de atividades físicas não é tão fácil para quem se encontra com sobrepeso ou obeso. Reconheceram que o controle alimentar associado aos exercícios físicos é eficiente para prevenir e tratar o excesso de peso e obesidade e devem ser hábitos incorporados por toda a vida. Conclui-se, a necessidade de intervenções multiprofissionais haja vista apresentarem ótimos resultados em relação às variáveis antropométricas, de composição corporal, bioquímicas e de comorbidades, além da melhora em parâmetros psicológicos e de estilo de vida tanto para adultos, com para adolescentes. Esses resultados apontam para a necessidade de implementação de mais programas com metodologias multiprofissionais a fim de tratar ou ao menos de amenizar o crescente problema do excesso de peso no país.

Palavras-chave: Qualidade. Obesidade. Prevalência. Vida.

ABSTRACT

This study has the general objective of reducing the prevalence of obesity by promoting lectures and proposals on healthy eating and the practice of physical activities to increase knowledge about the severity and risks for obese and overweight users in the PSF of Vila São Sebastião in Itupiranga - PA. Qualitative, exploratory approach methodology based on a literary and field research with 19 sixteen volunteers registered in the PSF as family health strategies, activities related to the usual management and planning and to check the cases of obesity and its severity to health. Results indicate the group of volunteers, most of them have already started several diets without success, as well as the practice of physical activities is not so easy for those who are overweight or obese. They recognized that dietary control associated with physical exercise is effective for preventing and treating overweight and obesity and should be habits incorporated throughout life. In conclusion, the need for multidisciplinary interventions in view of presenting excellent results in relation to anthropometric, body composition, biochemical and co-morbidity variables, in addition to improving psychological and lifestyle parameters for both adults and adolescents. These results point to the need to implement more programs with multiprofessional methodologies in order to treat or at least alleviate the growing problem of overweight in the country.

Keywords: Quality. Obesity. Prevalence. Life.

LISTA DE QUADROS

Quadro 01:	Ações desenvolvidas no projeto de intervenção.....	20
Quadro 02:	Orçamento do Projeto de TCC.....	20
Quadro 03:	Perfil identitário.....	21
Quadro 04:	Classificação do estado nutricional – IMC.....	22
Quadro 05:	Classificação do estado nutricional dos voluntários – IMC.....	22

LISTA DE GRÁFICOS

Gráfico 01:	Consequências da	24
obesidade.....		
Gráfico 02:	Maus hábitos alimentares contribuem para	25
obesidade.....		
Gráfico 03:	Tipos de alimentos que	25
consomem.....		
Gráfico 04:	Pratica atividades ou	26
exercícios.....		
Gráfico 05:	Avaliação da condição	27
física.....		
Gráfico 06:	Importância de atividades e exercícios físicos.....	28
Gráfico 07:	Prática de atividades e exercícios	29
físicos.....		
Gráfico 08:	Tempo que pratica de atividades ou exercícios físicos.....	30

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

IBGE	Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística
IMC	Índice de Massa Corporal
OMS	Organização Mundial de Saúde
PCCU	Preventivos de Câncer de Colo do Útero
PSF	Programa Saúde da Família

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	14
1.1 Justificativa	15
2. OBJETIVOS	17
2.1 Objetivos Gerais	17
2.2 Objetivos Específicos	17
3. METODOLOGIA.....	18
3.1 Implicações Éticas	18
3.2 Delineamento do Estudo	18
3.3 População de Estudo	18
3.4 Variáveis do Estudo	19
3.5 Análise Estatística dos Dados	19
3.6 Cronograma de Atividades.....	19
3.7 Orçamento	20
4. RESULTADOS	21
5. DISCUSSÃO	31
6. CONCLUSÃO/CONSIDERAÇÕES FINAIS	34
7. REFERÊNCIAS	36
APÊNDICE.....	37

1. INTRODUÇÃO

A obesidade é uma doença crônica resultante da deposição excessiva de gorduras nos adipócitos. Ela apresenta elevada incidência e prevalência e traz sérios prejuízos à saúde do indivíduo e também à economia do país, tornando urgente seu controle. Sua etiologia é complexa e multifatorial e envolve a interação entre fatores genéticos e ambientais, sendo estes dominantes e predominantes sobre aqueles (PONTES, *et. al.*, 2009).

Esta pesquisa propõe um convite a reflexão da proposta educativa acerca da gravidade e riscos da obesidade e sobrepeso de moradores da vila São Sebastião em Itupiranga – PA por entender que é uma doença crônica tornou-se um problema de saúde pública. Possui inúmeras causas, sendo considerada uma doença de origem multifatorial.

A Vila São Sebastião está localizada a 110 km da sede do município acima citado, zona rural de difícil acesso, a comunidade vive da agricultura e pecuária tendo a maioria das famílias de baixa renda. Os moradores são bem participativos nos eventos e ações de saúde, existe um representante da comunidade que está à frente para resolver os problemas da mesma. Além desse, existe um representante do Conselho Municipal de Saúde, um morador da vila que participa das reuniões do Posto de Saúde quando necessário.

O Posto de Saúde tem pouco espaço e estrutura precária faltando sala do médico climatizada, existe apenas em 2 salas, falta medicamentos básicos, vários anos sem reforma, não tem serviços de odontologia, nem salas de vacinas (pacientes se deslocam a cidade para a vacina).

O funcionamento de 40 horas semanais é realizado consultas médicas, procedimentos médicos como pequenas cirurgias ambulatoriais, consultas de enfermagem e coletas de exames de PCCU (Preventivos de Câncer de Colo do Útero), procedimentos de enfermagem, não tem laboratório para exames simples de rotina tendo o paciente que se deslocar a cidade para realização dos mesmos.

O número de usuários cadastrados no PSF é de 1.850 desses 1.110 residem na Vila São Sebastião e os 740 vivem em vilarejos próximos, alguns isolados e em lotes de terra. Vale ressaltar que nessa população aproximadamente 163 com idade entre 25 a 60 anos se encontram acima do peso ideal. A equipe realiza visitas domiciliares aos acamados, cadeirantes, pacientes com indicação de internação

domiciliar ou outros específicos, são realizadas palestras durante as campanhas programadas de acordo com o calendário anual ou quando se faz necessário tanto no posto de saúde quanto na escola e outros espaços públicos da vila (SANTOS, abril-maio/2020).

1.1 Justificativa

Nas últimas décadas pesquisas aponta para o alto índice de pessoas acima do peso, a obesidade é definida como uma doença crônica caracterizada pelo excesso de gordura corporal, que causa prejuízos à saúde do indivíduo.

A obesidade tem apresentado um grande aumento em sua prevalência nos últimos anos em todo o mundo. Atualmente, estima-se que mais de 115 milhões de pessoas sofram de problemas relacionados à obesidade, nos países em desenvolvimento. Somente no Brasil, estudos atuais apontam que 12,4% dos homens e 24,5% das mulheres acima de 15 anos são obesos. Entre os jovens de 10 a 19 anos, a prevalência no país de excesso de peso entre os meninos é 21,7% e entre as meninas 19,4% (BIANCHINI, *et. al.*, 2012, p. 2).

Percebe-se que a prevalência da obesidade é mundial ficando evidentes os danos causados à saúde, uma vez que contribui para a carga global de doenças crônicas e incapacidades, leva a um aumento substancial na utilização dos recursos da saúde. É necessária a implementação de medidas objetivas para combatê-la, diminuindo a morbidade e mortalidade por doenças crônicas.

Esta intervenção será realizada para apresentar e discutir com usuários obesos e/ou com sobrepeso cadastrado no PSF na Vila São Sebastião, em Itupiranga – PA sobre a gravidade e risco da obesidade está diretamente relacionado a processos inflamatórios crônicos, sendo que, o estado inflamatório crônico parece ser um importante fator no desenvolvimento da síndrome metabólica e das doenças cardiovasculares e crônico-degenerativas associadas.

Considerando tais pressupostos, este projeto de intervenção se justifica diante da necessidade de uma ação na Vila São Sebastião com usuários obesos e/ou com sobrepesos para o combate da obesidade por meio de um trabalho conjunto envolvendo equipe de saúde e comunidade.

Sendo assim, elencam-se algumas hipóteses:

- A falta de conhecimento sobre a gravidade e os riscos da obesidade tem sido relacionada ao aumento de peso;
- O consumo alimentar está relacionado à obesidade não somente quanto à quantidade da ingestão de alimentos, como também a qualidade da dieta.

- A falta de incentivo às práticas de atividades físicas induz ao estilo de vida sedentário.

A prevalência da obesidade por apresentar um rápido aumento nas últimas décadas sendo caracterizada como uma epidemia mundial. Desta forma, este Projeto de TCC aborda sobre a prevalência de pacientes adultos obesos e/ou com sobrepeso na Unidade Básica de Saúde São Sebastião, em Itupiranga – PA.

Portanto, este projeto pretende analisar a falta de informação sobre a gravidade e riscos da obesidade e sobrepeso podem influenciar a qualidade de vida e saúde, tendo como referência usuários cadastrados que vem sendo acompanhados no PSF de São Sebastião localizado no município de Itupiranga – PA no período de fevereiro a maio de 2020.

Desta forma, a pesquisa tem como problemática: De que forma adultos obesos e/ou com sobrepesos cadastrados no PSF da Vila de São Sebastião, em Itupiranga tem conhecimentos da gravidade e riscos da obesidade?

2. OBJETIVOS

2.1 Objetivos Gerais

- Reduzir a prevalência da obesidade promovendo palestras e propostas sobre alimentação saudável e a prática de atividades físicas para aumentar o conhecimento sobre a gravidade e riscos para usuários obesos e com sobrepeso no PSF da Vila São Sebastião em Itupiranga - PA.

2.2 Objetivos Específicos

- Discutir sobre as gravidades e riscos da prevalência da obesidade em pacientes adultos obesos e/ou com sobrepesos cadastrados na Unidade Básica de Saúde São Sebastião, em Itupiranga - PA;
- Identificar a influência do desconhecimento sobre a gravidade e os riscos de usuários obesos sedentários e com sobrepeso relacionado à alimentação inadequada que interferem a qualidade de vida e saúde;
- Promover palestras para propor estratégias que incentive a prática regular de atividades físicas e alimentação saudável de usuários obesos e/ou com sobrepesos cadastrados no PSF em São Sebastião, em Itupiranga – PA;
- Encaminhar pacientes obesos e com sobrepeso no PSF da Vila São Sebastião em Itupiranga – PA que apresentem problemas emocionais para um acompanhamento com psicólogo.

3. METODOLOGIA

3.1 Implicações Éticas

O projeto de intervenção pautar-se em analisar dados secundários: prontuários e livros de registro da unidade no PSF da Vila São Sebastião, em Itupiranga – PA referente às estratégias de saúde da família, atividades ligadas à gestão e planejamento habituais.

3.2 Delineamento do Estudo

O delineamento do estudo será constituído por etapas, na primeira realizar-se uma campanha educativa sobre os riscos e agravos do sobrepeso e obesidade no posto de saúde, escolas e outros espaços públicos, a segunda propor a criação de um grupo de atividade física envolvendo caminhada, jogos e brincadeiras, a terceira será promovido palestras sobre alimentação saudável e qualidade de vida, distribuição de panfletos e atividades educativas com vídeos instrutivos e na quarta a aplicação dos questionários com voluntários (usuários obesos e/ou com sobrepeso) cadastrado no PSF na Vila São Sebastião.

A equipe responsável para realização da proposta será o médico residente e enfermeira do PSF, apoio da equipe de saúde e demais parceiros da Secretaria Municipal de Saúde de Itupiranga - PA.

Os instrumentos metodológicos da pesquisa serão utilizados um questionário elaborado com perguntas abertas e fechadas e os recursos materiais de usos individuais devidamente orientados e solicitados.

Para produção deste Projeto de TCC realizou-se levantamento literário para coleta dos descritores: Obesidade. Alimentação. Prevenção pesquisou-se (MEDLINE/PUBMED, SCIELO e LILACS).

3.3 População de Estudo

A população deste estudo será incluída 30 pacientes obesos e/ou com sobrepeso cadastrados no PSF da Vila São Sebastião, em Itupiranga – PA, sendo homens e mulheres na faixa etária entre 25 a 60 anos de idade.

Os critérios selecionados para definir esta população porque foi constatado nas consultas realizadas no referido PSF. Desta forma, esta comunidade fica localizada na zona rural de Itupiranga a aproximadamente 110 km da sede do município sendo

constituídos por agricultores, fazendeiros, funcionários públicos municipal, aposentados, dentre outros.

3.4 Variáveis do Estudo

O presente estudo utilizará variáveis quantitativas e qualitativas de formas dependentes e independentes para que possamos descrever todo percurso do estudo e pesquisa que se pretende realizar.

As variáveis dependentes em que deveremos estar utilizando neste estudo serão informações coletadas através das bibliografias de autores que venham contribuir com esta pesquisa como: quantidade de usuários obesos e/ou com sobrepeso cadastrados no PSF da Vila São Sebastião, em Itupiranga – PA dentre outras variáveis que venham contribuir com o presente estudo.

As variáveis independentes que estaremos utilizando no presente estudo serão faixa etária, massa corporal, anotações realizadas nas palestras e atividades físicas propostas, dentre outras informações necessárias para descrição deste estudo. Os instrumentos metodológicos serão utilizados para coleta de dados: questionário, entrevista semiestruturada, avaliação clínica (ficha anamnese).

3.5 Análise Estatística dos Dados

Estaremos realizando uma organização e revisão na coleta dos dados e na sequencia iremos apresentar tais dados de forma que venham ficar bem claro com porcentagens e indicadores sobre os resultados obtidos na pesquisa de campo em gráficos e/ ou tabelas, dentre outros instrumentos metodológicos (quadros, gráficos ou tabelas em word).

3.6 Cronograma de Atividades

Para realizar a pesquisa foi elaborado o cronograma, a saber, considerando as etapas a serem desenvolvidas.

Quadro 1 – Ações desenvolvidas no projeto de intervenção

OPERAÇÃO/AÇÃO	2020				
	MAR	ABR	MAI	JUN	JUL
Campanha educativa sobre os riscos e agravos do sobrepeso e obesidade no PSF de São Sebastião.	X				
Criação de um grupo de atividade física envolvendo caminhada, jogos e brincadeiras para usuários obesos e/ou sobrepeso cadastrados no PSF.	X				
Palestras sobre alimentação saudável e qualidade de vida, distribuição de panfletos e atividades educativas com vídeos instrutivos para usuários obesos e/ou sobrepeso cadastrados no PSF.		X	X		
Aplicação dos questionários com voluntários (usuários obesos e/ou com sobrepeso) cadastrado no PSF na Vila São Sebastião.			X	X	

Fonte: SANTOS/2020.

3.7 Orçamento

Quadro 2 – Orçamento do Projeto de TCC

OPERAÇÃO/AÇÃO	ITEM	QUANTIDADE	R\$ UNID.	R\$ AÇÃO	LIBERAÇÃO DO RECURSO
1 Campanha educativa.	Papel chamex	100fls	0,50	50,00	Pesquisador
	Xerox	100	0,50	50,00	
	Internet	-	50,00	50,00	
	Caneta	01	1,50	1,50	
	Encadernação	04	3,50	14,00	
	Pôster	01	100,00	100,00	
	Folders	100	5,00	500,00	
Sub. total: 765,50					
2. Palestra para distribuição dos panfletos.	Computador	01	-	-	Pesquisador
	Equipamento de som	01	-	-	
	Microfone	01	-	-	
	Vídeos	10	-	-	
	Panfletos	100	5,00	500,00	
Sub. total: 500,00					
4. Entrevista e aplicação de questionários.	Questionários	50	- 1,00	- 50,00	Pesquisador
Sub. total: 50,00					
5. Recursos humanos	Médico residente	01	-	-	Pesquisador
	Enfermeira	01	-	-	
	Técnico em enfermagem	02	-	-	
	Usuários voluntários	30 a 50			
TOTAL GERAL: 1.315,50					

Fonte: SANTOS/2020.

4. RESULTADOS

Dentre os 163 usuários cadastrados no PSF da Vila São Sebastião que se encontram acima do peso, 16 participantes foram incluídos na proposta de intervenção não sendo possível um número maior devido à pandemia COVID-19.

Quadro 3 – Perfil identitário

IDADE	GENERO	
	MASCULINO	FEMININO
22 anos	-	01
23 anos	-	01
25 anos	-	01
26 anos	01	01
29 anos	-	01
30 anos	-	01
32 anos	-	01
33 anos	01	-
34 anos	01	-
35 anos	01	-
36 anos	-	01
42 anos	-	01
51 anos	-	01
53 anos	-	01
56 anos	-	01
TOTAL	04	12

Fonte: SANTOS/2020.

Analisando o quadro 3 quanto ao perfil identitário dos voluntários que aceitaram contribuir nesta investigação foram 16 (dezesesseis) sendo 04 (quatro) do sexo masculino e 12 (doze) feminino na faixa etária entre 22 a 56 anos de idade. Com relação aos aspectos sociais são adultos, agricultores, trabalhadores autônomos, que vivem com renda mensal entre 1 a 2 salários mínimos.

A obesidade é o acúmulo de gordura no corpo causado quase sempre por um consumo de energia na alimentação, superior àquela usada pelo organismo para sua manutenção e realização das atividades do dia-a-dia. Ou seja: a ingestão alimentar é maior que o gasto energético correspondente (OMS).

Pessoas obesas têm maior probabilidade de desenvolver doenças como pressão alta, diabetes, problemas nas articulações, dificuldades respiratórias, gota, pedras na vesícula e até algumas formas de câncer.

Neste sentido, buscou-se analisar o peso dos voluntários, vale ressaltar que a obesidade é determinada pelo Índice de Massa Corporal (IMC) que é calculado dividindo-se o peso (em kg) pelo quadrado da altura (em metros). O resultado revela se o peso está dentro da faixa ideal, abaixo ou acima do desejado.

Os parâmetros indicados pelo Ministério da Saúde para avaliação do estado nutricional de pessoas entre 20 e 59 anos são o Índice de Massa Corporal (IMC) e o perímetro da cintura ou circunferência da cintura. O resultado do cálculo do IMC deve ser analisado de acordo com a classificação definida pela Organização Mundial de Saúde (OMS), válida somente para pessoas adultas:

Quadro 4 – Classificação do estado nutricional - IMC

IMC	CLASSIFICAÇÃO	OBESIDADE (GRAU)
Menor que 18,5	MAGREZA	0
Entre 18,5 e 24,9	NORMAL	0
Entre 25,0 e 29,9	SOBREPESO	0
Entre 30,0 e 34,9	OBESIDADE	I
Entre 35,0 e 39,9	OBESIDADE	II
Maior que 40,0	OBESIDADE GRAVE	III

Fonte: ABESO/2010.

Percebe-se que o Índice de Massa Corporal é utilizado para classificar o estado nutricional de indivíduos adolescentes, adultos, idosos e gestantes. Nesta investigação, foi pesquisado com adultos, a saber:

Quadro 5 – Classificação do estado nutricional dos voluntários - IMC

IDADE	GENERO		ALTURA	PESO	IMC	RESULTADO
	MASC.	FEM.				
22 anos	-	01	1,55	88 kg	36,63	Obesidade II
23 anos	-	01	1,50	71 kg	31,56	Obesidade I
25 anos	-	01	1,50	70 kg	31,11	Obesidade I
26 anos		01	1,72	126 kg	42,59	Obesidade grave III
26 anos	01	-	1,75	80 kg	26,12	Sobrepeso
29 anos	-	01	1,52	65 kg	28,13	Sobrepeso
30 anos	-	01	1,54	76,2 kg	32,13	Obesidade I
32 anos	-	01	1,63	82,8 kg	31,16	Obesidade I
33 anos	01	-	1,57	68,4 kg	27,75	Sobrepeso
34 anos	01	-	1,70	109 kg	37,72	Obesidade II
35 anos	01	-	1,67	128 kg	45,9	Obesidade grave III
36 anos	-	01	1,60	92 kg	35,94	Obesidade II
42 anos	-	01	1,58	67 kg	23,74	Normal
51 anos	-	01	1,68	95 kg	33,66	Obesidade I
53 anos	-	01	1,44	74 kg	35,69	Obesidade II
56 anos	-	01	1,50	85,7 kg	38,09	Obesidade II

Fonte: SANTOS, abril-maio/2020.

Analisando o quadro 5 evidencia-se que a maioria dos voluntários encontra-se sobrepeso e obesos em grau I, II e III que é o mais grave, apenas um voluntário de 42 anos está com IMC considerado normal.

Nas últimas décadas, crescimento alarmante de obesidade. A obesidade exógena (atribuída a fatores ambientais, como alimentação, hábitos, ambiente familiar e escolar) é responsável por aproximadamente 95%, enquanto os 5% restantes decorrem de fatores endógenos. As consequências podem ser graves, com repercussões cardiovasculares, anatômicas e psicológicas (CARVALHO, *et. al.*, 2013, p. 1).

De fato, o crescimento alarmante de pessoas obesas é uma realidade como identificado nos dados descritos acima, resultando-se, com 6% normal, 19% com sobrepeso, 31% com obesidade grau I, 31% com obesidade grau II e 13% com obesidade grau III identificando-se, que o sobrepeso e a obesidade representam um grave problema de saúde pública no mundo, que se agrava cada vez mais.

Os estudos de Tavares, *et. al.*, (2010) abordam que 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 e ao sedentarismo, em que o excesso de calorias armazena-se como tecido adiposo, gerando o balanço energético positivo.

Você tem conhecimento da gravidade e riscos provocados pela obesidade?

Todos afirmaram sim demonstrando que conheciam os riscos provocados pela obesidade, entende-se que o aumento exponencial da obesidade em toda população, provavelmente se dá devido a uma multiplicidade de fatores.

De acordo Tavares, *et. al.*, (2010) discorrem a obesidade é doença crônica caracterizada pelo acúmulo excessivo de tecido adiposo no organismo. Sua prevalência cresceu acentuadamente nas últimas décadas, principalmente nos países em desenvolvimento. Sua causa é multifatorial e depende da interação de fatores genéticos, metabólicos, sociais, comportamentais e culturais.

Nesta perspectiva, perguntou-se: Poderia citar as consequências provocadas pela obesidade?

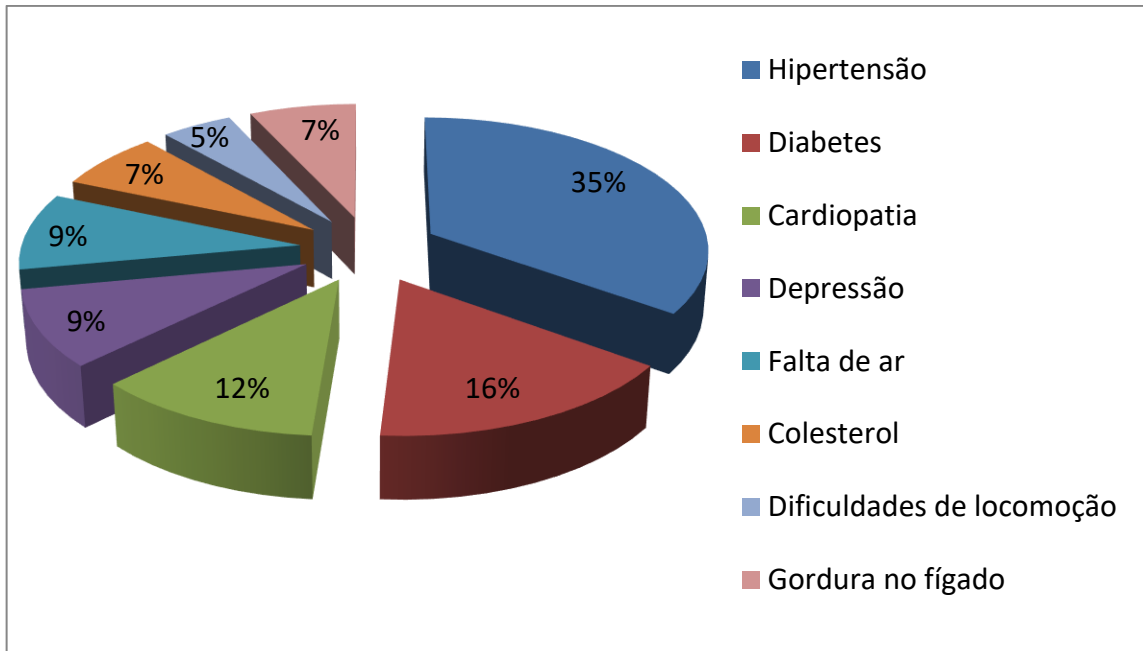


Gráfico 1 – Consequências da obesidade.
Fonte: SANTOS, abril-maio/2020.

Percebe-se neste gráfico 1 os entrevistados apontaram várias consequências da obesidade sendo os mais citados com 35% é a hipertensão, 16% diabetes, 12% doenças cardiopatas, 9% depressão, 9% falta de ar, 7% gordura no fígado, 7% colesterol, 5% dificuldades de locomoção. Verifica-se que todas as doenças são desencadeadas devidas o alto índice da massa corporal, ou seja, do IMC o que foi identificado no quadro 5 a maioria está com obesidade.

Além dessas doenças evidenciadas no gráfico 1 também foram apontadas pelos voluntários não menos importante que as citadas acima, identificaram-se, também outras doenças ou manifestações causadas pela obesidade, tais como: AVC, stress e mau humor, triglicerídeos elevados, apneia do sono, câncer, doenças cerebrovasculares, dor na coluna, varizes nas pernas, má circulação, dificuldades na higiene íntima, desconforto para dormir.

Entende-se, a obesidade apresenta alta taxa de prevalência, que vem aumentando ao longo do tempo, o aumento do índice de massa corporal (IMC), principalmente em obesos graves ($IMC \geq 40,0 \text{ kg/m}^2$), provoca graves problemas de saúde, como elevação do fator de risco para doenças cardiovasculares, metabólicas, neoplásicas, ortopédicas, entre outras (TAVARES, *et. al.*, 2010).

Com relação a sua alimentação acredita que pode contribuir para sua condição física?

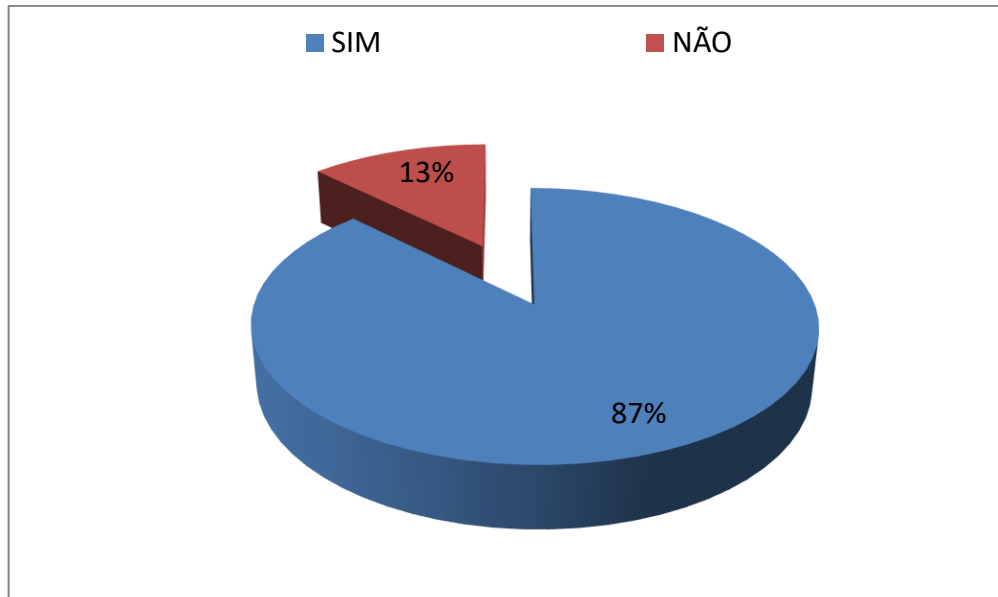


Gráfico 2 – Mauos hábitos alimentares contribuem para obesidade.
Fonte: SANTOS, abril-maio/2020.

De acordo os depoimentos, identifica-se que 87% afirmaram sim, os mauos hábitos alimentarem contribuem para obesidade tornando-se necessário o reconhecimento de aspectos que sejam relevantes na predição de fatores de risco relacionados ao excesso de peso.

E, assim perguntou-se: Poderia citar os seus hábitos alimentares:

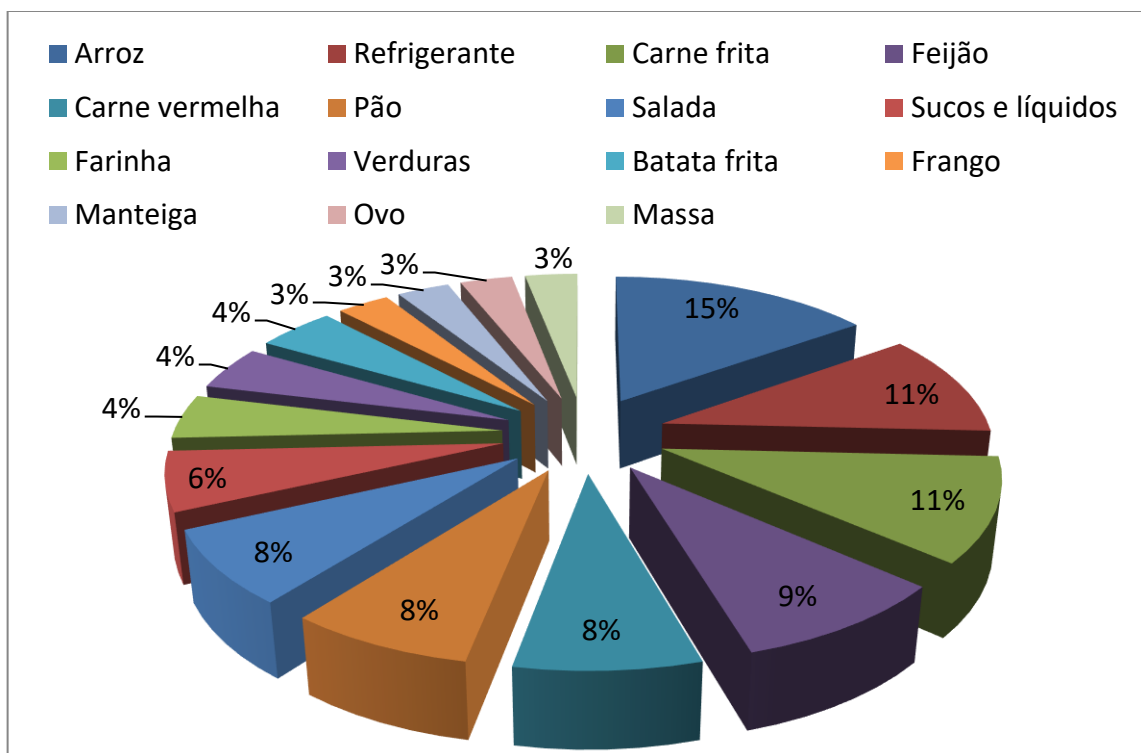


Gráfico 3 – Tipos de alimentos que consomem.
Fonte: SANTOS, abril-maio/2020.

Analisando este gráfico 3 verifica-se que os voluntários possuem hábitos alimentares diversificados, porém os alimentos mais consumidos foram arroz com 15%, refrigerantes (11%), carne frita (11%), feijão (9%), carne vermelha (8%), pão (8%), salada (8%), sucos e líquidos (6%), com 4% (farinha, verduras e batata frita) e 3% (frango, manteiga, ovos e massa).

É sabido que os hábitos alimentares é um dos principais fatores que provocam o aumento do IMC ocasionando quadros clínicos e críticos como o que foi evidenciado. Entretanto, durante as entrevistas questionou-se o que sentiam em relação ao aumento do peso, a maioria fica constrangida e outros afirmaram que já acostumaram com o peso.

Esses alimentos destacados todos tem um nível calórico muito alto o que vai provocar alterações nos tecidos e o aumento da gordura e massa são evidentes, além desses alimentos citados, identificou-se também que eles consomem legumes, salgados fritos, queijo, café, macarrão, verduras, leite. Apenas um voluntário declarou que não consome produtos industrializados, o que se encontra com peso normal.

Por isso, perguntou-se: Você costuma praticar atividades ou exercícios físicos:

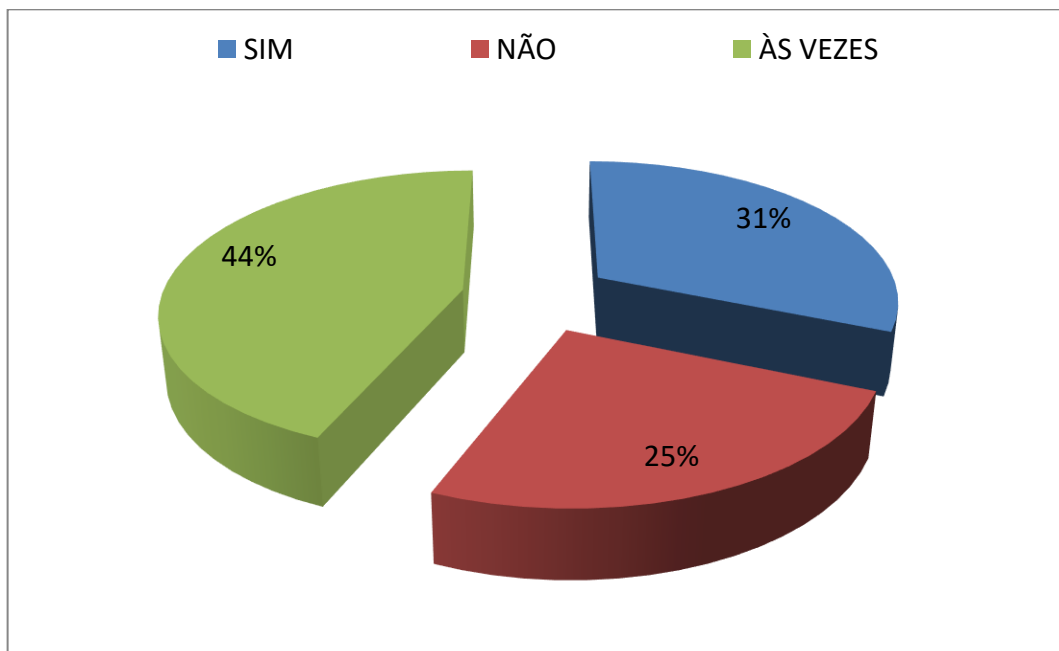


Gráfico 4 – Prática atividades ou exercícios.
Fonte: SANTOS, abril-maio/2020.

Torna-se evidente a gravidade e riscos da obesidade o que é de conhecimentos de todos os entrevistados, sendo assim ao questionar se praticavam atividades ou exercícios físicos identificou-se que 44% afirmaram que realizam às vezes, 31% declararam sim, sempre procuram praticar caminhadas, danças, entre outras e 25%

informaram não por não encontrarem tempo para realizar tais atividades devido à rotina de trabalho e o sedentarismo, não gostam de sair de casa.

Para complementar as discussões, perguntou-se: Como avalia sua condição física?

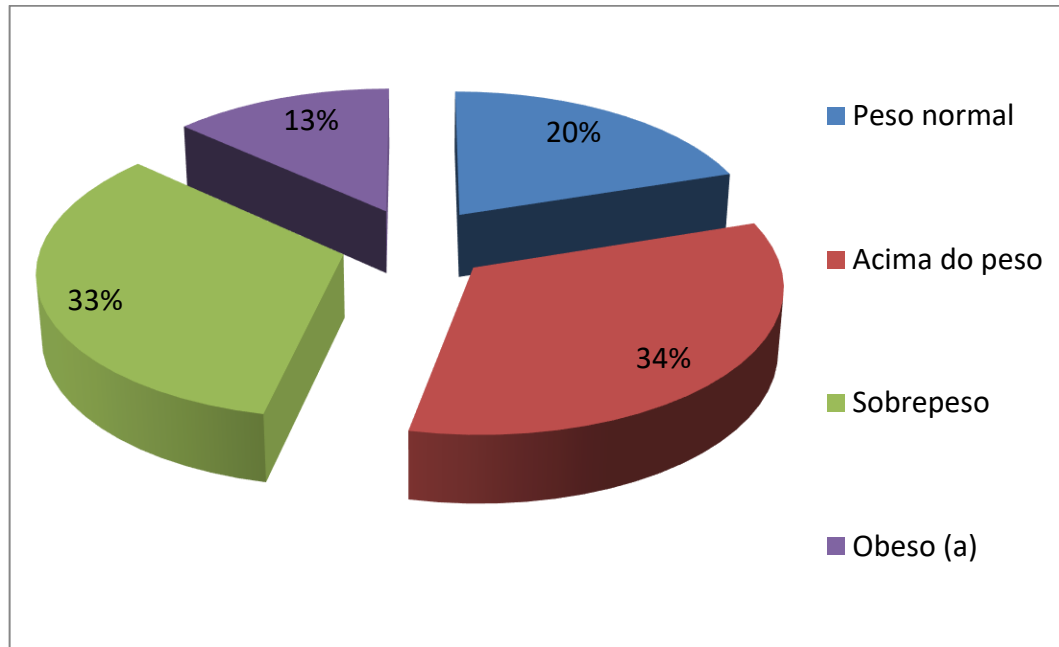


Gráfico 5 – Avaliação da condição física.
Fonte: SANTOS, abril-maio/2020.

Considerando os depoimentos coletados identifica-se, neste gráfico 5 que 34% acreditam estar acima do peso, 33% com sobrepeso, 20% peso normal e 13% obesos (as), entretanto não é esse o quadro clínico dos voluntários, como já descrito antes, sendo que 10 estão com obesidade I e II e 02 com obesidade III – grave.

Geralmente, as pessoas quando começam a engordar não tem noção do quanto pesam porque não costumam controlar o peso sempre pesando ou adequando sua alimentação para que adquira bons condicionamentos físicos e melhore sua saúde.

Um resultado que precisa ser discutido e apresentado ao grupo haja vista ter-se a pretensão de continuidade neste trabalho interventivo a contribuir na melhora do quadro clínico e saúde de usuários cadastrados e que frequentam o PSF na Vila de São Sebastião.

Desta forma, perguntou-se: Como avalia a importância do treinamento funcional para qualidade de vida e saúde?

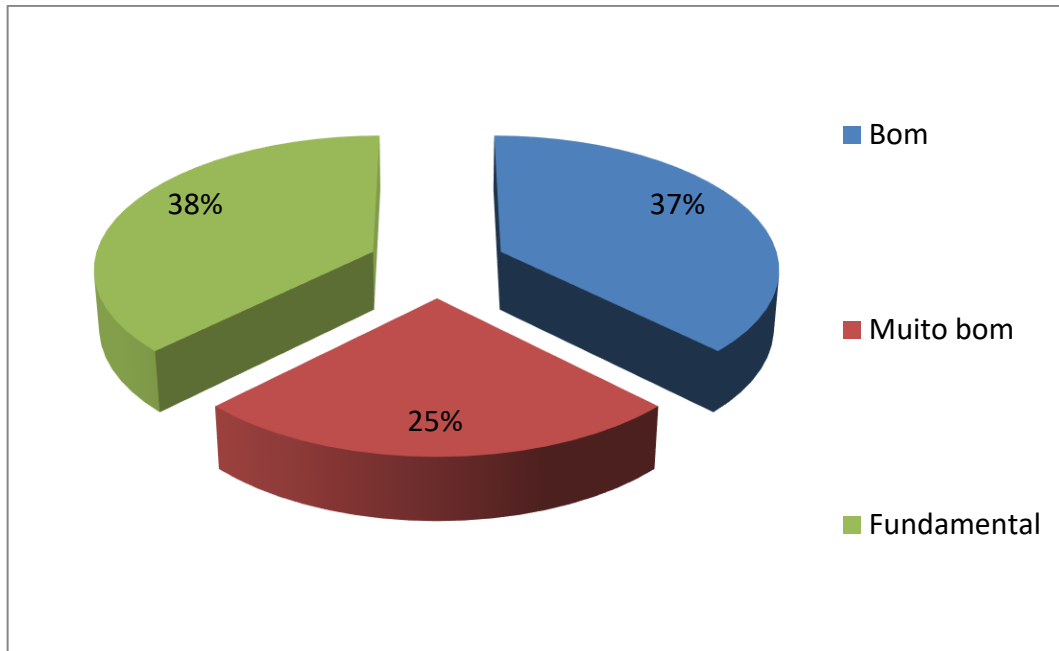


Gráfico 5 – Importância de atividades e exercícios físicos.
Fonte: SANTOS, abril-maio/2020.

A prática regular de atividade física é fundamental em qualquer idade e tem sido considerado um meio de preservar e melhorar a saúde e a qualidade de vida do ser humano. A inatividade física é um importante fator de risco de doenças crônicas não transmissíveis, como diabetes, obesidade, hipertensão arterial, entre outras.

Sendo assim, identifica-se neste gráfico 5 que 38% dos voluntários declararam ser fundamental a prática de atividades físicas sendo que a maioria já realiza caminhadas semanais, 37% informaram ser muito bom quando realizam algum tipo de atividade ou exercício físico e 25% afirmaram ser bom.

Evidencia-se, os voluntários reconhecem a importância da prática regular de atividade física, principalmente pelo condicionamento físico de ambos acreditam que podem melhorar e perder peso.

Quantas vezes praticam atividades ou exercícios físicos durante a semana?

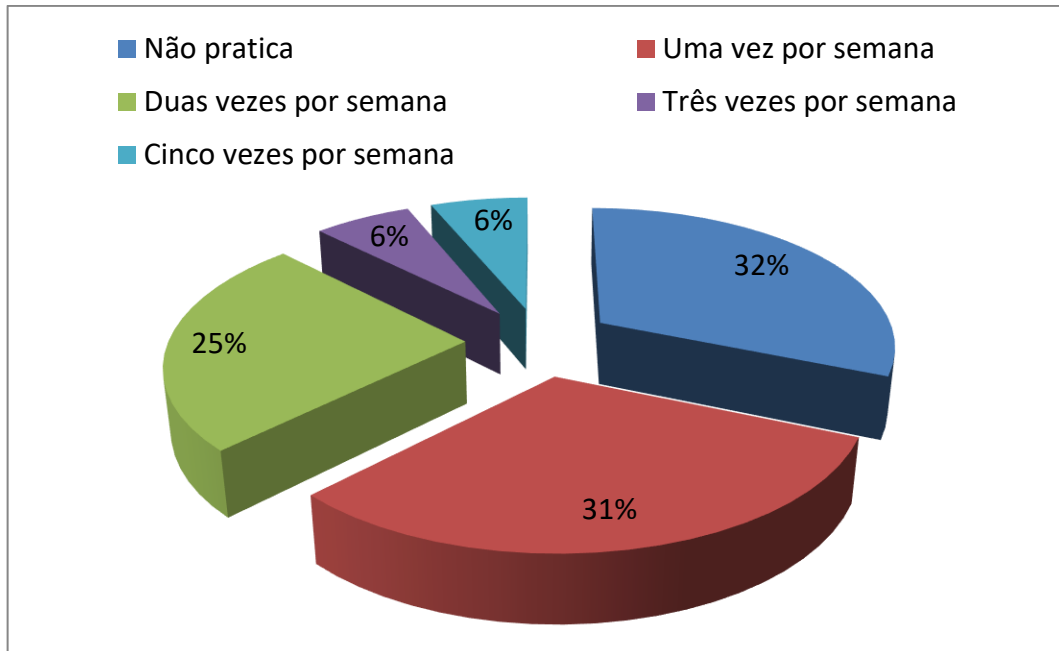


Gráfico 6 – Prática de atividades e exercícios físicos.
 Fonte: SANTOS, abril-maio/2020.

Percebe-se que a maioria dos voluntários realizam atividades físicas semanalmente, assim identifica-se que 31% praticam uma vez, 25% duas vezes, 6% cinco vezes e outros 6% três vezes por semana, acreditam adquirirem mais saúde por entenderem que a inatividade física tem contribuído para o aumento do sedentarismo e seus malefícios associados à saúde e ao bem-estar do indivíduo.

Apenas cinco voluntários, ou seja, 32% declararam que não praticam nenhum tipo de atividade ou exercício físico o que pode comprometer mais ainda o aumento no IMC agravando-se sua obesidade.

Segundo Faria Júnior, *et. al.*, (2009) a prática de atividade física regular e seus benefícios para a saúde é vista como importante aliada contra as consequências que parecem ser bastante claras, e sendo um dos fatores para terem maiores probabilidade de desenvolverem doenças crônicas degenerativas.

Os voluntários sabem desses malefícios provocados pela obesidade, assim perguntou-se: Há quanto tempo pratica atividades ou exercícios físicos?

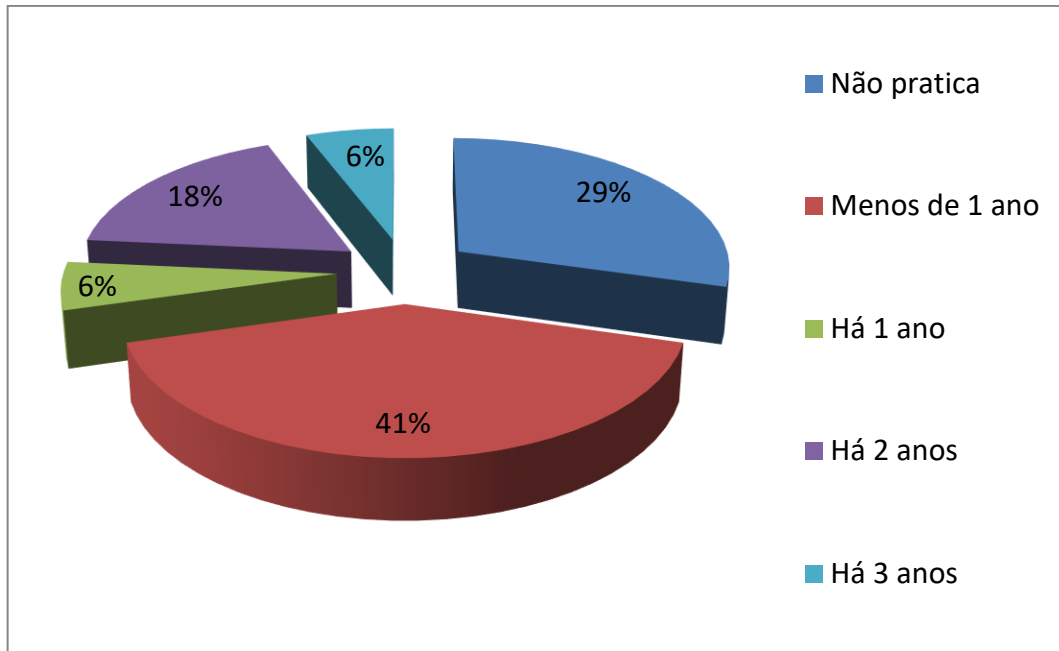


Gráfico 7 – Tempo que pratica de atividades ou exercícios físicos.
Fonte: SANTOS, abril-maio/2020.

Como já descrito antes, cinco voluntários declararam que não praticam apontando-se 29% não realizam nenhuma atividade ou exercício físico, entretanto 41% declararam que realizam a menos de 1 ano, 18% há 2 anos, 6% há 1 ano e 6% há 3 anos, evidencia-se, então que a maioria dos entrevistados estão preocupados com a obesidade, por isso estão se esforçando para praticar atividades físicas visando a melhora na qualidade de vida e saúde.

Para finalizar as discussões, perguntou-se: Poderia citar os principais benefícios identificados a partir da prática de atividades ou exercícios físicos:

Verifica-se que os voluntários demonstraram conhecimentos em relação a gravidade da obesidade e sempre buscam realizar atividades físicas em prol de sua saúde. Sendo assim, apontaram os benefícios que já sentiram a partir do momento que iniciaram a prática de atividades físicas, dentre elas: caminhada, dança, andar de bicicleta, nadar, correr, entre outros.

Informaram que melhorou a disposição física para realizar atividades cotidianas, diminuíram as diversas dores corporais, sentiram que a autoestima aumentou, acreditam que outras doenças crônicas poderão ser evitadas, conseguem dormir bem melhor, perderam peso, reduziu o nível elevado de stress, o fortalecimento da musculatura, a circulação está funcionando melhor, teve o controle da pressão, sentem-se esteticamente mais apresentáveis, o bem-estar ficou positivo.

Acreditam que a vida pode ser mais saudável com menos peso, sua respiração está melhor, a saúde mental, memória, problemas cardíacos, metabolismo, controle do peso foram benefícios da prática de atividades física e aliado boa dieta sob a orientação de profissionais qualificados podem conseguir melhor a qualidade de vida e saúde.

5. DISCUSSÃO

Vale ressaltar, grande parte da sociedade que se encontra inativo ou acima do peso, fica claro para essa população que se encontra em sobrepeso/obesidade as dicas e recomendações de profissionais da saúde a regularidade na prática de atividade física proporcionará um maior gasto energético.

As consequências do sedentarismo e ter sobrepeso/obesidade isso parecem ser bastante claras. As pessoas obesas têm maiores probabilidades de vivenciar mais doenças crônicas, desde uma simples “falta de ar” a veias varicosas a outro extremo, como a osteoporose ou condições mais sérias tais como doenças coronarianas, hipertensão e diabetes assim como certas formas de câncer (GUARDA, 2010, p. 15).

Por isso que os voluntários que buscam realizar as atividades físicas, sabem das consequências do sedentarismo e da obesidade, por já terem enfrentado dificuldades quando se encontravam acima do peso. Hoje, acreditam que se encontram no caminho certo, mesmo que não realizem as atividades diariamente procuram realizar até três vezes por semana para melhorar o condicionamento físico, reabilitar os movimentos e locomoção, além do lazer que é proporcionado tais práticas.

O estudo evidenciou-se que o número expressivo de pessoas obesas atinge desde crianças, adolescentes, jovens, adultos e idosos e suas consequências são doenças crônicas que impedem o indivíduo de realizar atividades simples do seu dia a dia, outros são atingidos pela depressão, baixa autoestima, hipertensão, entre outras vai excluindo aos poucos do convívio social e podem levar até a morte.

Nos estudos de Wanderley e Ferreira (2010) abordaram que hábitos tradicionais na dieta do brasileiro, como o arroz e o feijão, perderam importância no período, enquanto o consumo de produtos industrializados, como biscoitos, refrigerantes e refeições prontas, aumentou consideravelmente.

Comparando aos achados nesta investigação, os hábitos alimentares dos dezesseis voluntários são realizados dessa forma, apesar de que o consumo de arroz foi bem acentuada nas respostas, os refrigerantes, frituras, produtos industrializados

fazem parte do cardápio deles ocasionando-se o aumento da gordura e consequentemente, tornaram-se obesos tipo I, II e III.

Com relação à prevalência da obesidade identificou-se que os principais fatores que provocaram o quadro de obesidade ocorreram devido ao mau hábito alimentar da maioria, pois apenas um voluntário está com seu peso normal, consequentemente tem uma boa alimentação e pratica atividades físicas semanalmente.

Analisando os estudos de Velásquez-Meléndez, *et. al.*, (2003) em estudo observacional realizado entre março de 1996 e março de 1997, com dados baseados na pesquisa sobre padrões de vida feita pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) em amostra envolvendo 1.105 adultos com idades entre 18 e 50 anos, investigados por meio de inquérito domiciliar na cidade de Belo Horizonte - MG, registraram prevalência de 315 (38,7%) pessoas com excesso de peso, das quais 113 (10,2%) já apresentavam obesidade (TAVARES, *et. al.*, 2010).

A prevalência é muito alta a cada estudo pesquisado sendo que os fatores como condicionamento físico, genéticos, dieta, condições de hidratação e o sexo interferem na composição corporal do indivíduo. Nesta investigação, foram 15 (quinze) mulheres e todas estão obesas, muito embora estejam na faixa etária adulta, porém devido terem vários filhos, sedentarismo e maus hábitos alimentares desencadeou o aumento da massa corpórea.

Todavia, a proposta interventiva no PSF da Vila São Sebastião é justamente promover diálogos colaborativos a partir de palestras, consultas e visitas domiciliares propor aos usuários que é importante se preocuparem com condicionamento físico, saúde para ter melhor qualidade de vida e realizar todas as atividades do seu cotidiano.

Por isso, foi proposto às intervenções a partir da prática regular de atividades físicas, a caminhada foi a mais praticada por todos os voluntários, vale ressaltar que o exercício físico é determinante na regulação do peso corporal. Para tanto, apenas caminhar, correr, dançar, entre outras atividades físicas não é suficiente para a perda de peso, principalmente com esse grupo de voluntários que foi identificado obesidade II e III é preciso um acompanhamento de um profissional especializado para realização do treinamento funcional, do médico e um nutricionista visando à qualidade na saúde de ambos.

É claro que não são apenas esses profissionais, é importante que participem de um programa educativo como esse proposto no PSF de São Sebastião com a

finalidade de envolver os usuários em todas as atividades e, principalmente nas recreações, atividades físicas regulares sendo acompanhados por uma equipe multidisciplinar.

O que se evidenciou neste estudo a prevalência da obesidade é uma realidade crítica não apenas na pequena comunidade de São Sebastiao a 110 km da sede de Itupiranga – PA é uma doença crônica que atinge um número altíssimo de pessoas, uma verdadeira pandemia mundial denominada um problema de saúde pública.

Conforme literatura pesquisada percebeu-se que avanços consideráveis no tratamento da obesidade têm sido conquistados e as intervenções com foco na mudança de estilo de vida (abordagens dietéticas, exercícios físicos e aspectos comportamentais) permanecem sendo a pedra angular para o seu tratamento. Entretanto, a aderência é pobre e o sucesso em longo prazo é modesto devido as barreiras significativas tanto por parte dos indivíduos afetados e profissionais de saúde responsáveis pelo tratamento.

No início da proposta interventiva foi cadastrado aproximadamente 50 (cinquenta voluntários), porém devido alguns problemas de ordem pessoal à maioria desistiu de participar, além disso, ocorreu à crise pandêmica da COVID-19 impossibilitou que outros continuassem no programa.

O grupo de voluntário de dezesseis pessoas que participaram da investigação fazem parte dessas estatísticas, a maioria deles já iniciaram diversas dietas sem sucesso, assim também como a prática de atividades físicas não é tão fácil para quem se encontra com sobrepeso ou obeso.

Portanto, o controle alimentar associado aos exercícios físicos é eficiente para prevenir e tratar o excesso de peso e obesidade e devem ser hábitos incorporados por toda a vida.

6. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo buscou-se reduzir a prevalência da obesidade promovendo palestras e propostas sobre alimentação saudável e a prática de atividades físicas para aumentar o conhecimento sobre a gravidade e riscos para usuários obesos e com sobrepeso no PSF da Vila São Sebastião em Itupiranga - PA.

A partir da proposta interventiva permitiu identificar que não foi identificado a falta de conhecimento dos voluntários participantes da pesquisa sobre a gravidade e os riscos da obesidade tem sido relacionada ao aumento de peso. Todos demonstraram que conhecem as causas e consequências da obesidade e um dos principais fatores são os maus hábitos alimentares e o sedentarismo, mesmo residente na zona rural e realizam atividades no campo não conseguiram praticar atividades físicas regulares e manter boa dieta.

O estudo permitiu verificar que o consumo alimentar está relacionado à obesidade não somente quanto à quantidade da ingestão de alimentos, como também a qualidade da dieta. Evidenciou-se que o consumo de arroz, refrigerantes, frituras, produtos industrializados são alimentos consumidos diariamente ocasionando o aumento na massa corporal.

Desta forma, na Vila São Sebastião ainda não havia existido um programa ou proposta educativa que viesse incentivá-los a praticar atividade físicas, consequentemente não sendo oportunizados foram induzidos ao estilo de vida sedentário. Assim, identificou-se respostas a problemática deste estudo: De que forma adultos obesos e/ou com sobrepesos cadastrados no PSF da Vila de São Sebastião, em Itupiranga tem conhecimentos da gravidade e riscos da obesidade?

A partir do momento que foram convidados a participar da proposta educativa e interventiva e aderiram às atividades, tiveram oportunidade de ampliar seus conhecimentos a respeito da gravidade e riscos da obesidade. Como foi identificado que a maioria deles acreditavam que estavam apenas com sobrepeso e outros com peso normal, apenas quatro voluntários declararam ser obesos.

Nesta perspectiva, a proposta educativa e interventiva atingiu os objetivos e metas planejadas, todavia, dada a prevalência da obesidade e suas graves consequências, é importante a implementação de medidas de prevenção e promoção de saúde como ampliação de políticas de saúde com educação nutricional, desenvolvimento e infraestrutura apropriada para práticas recreativas e de exercícios

físicos, legislação específica para a rotulagem de alimentos e publicidade e propaganda de alimentos.

A pesquisa bibliográfica possibilita identificar a necessidade de intervenções multiprofissionais haja vista apresentarem ótimos resultados em relação às variáveis antropométricas, de composição corporal, bioquímicas e de comorbidades, além da melhora em parâmetros psicológicos e de estilo de vida tanto para adultos, com para adolescentes. Esses resultados apontam para a necessidade de implementação de mais programas com metodologias multiprofissionais a fim de tratar ou ao menos de amenizar o crescente problema do excesso de peso no país.

Este estudo não é conclusivo devendo ser ampliado em novas pesquisas em nível de pós-graduação e capacitação devido ser uma temática necessária para formação e preparação de multiprofissionais, principalmente na área da saúde que atendem a programa de assistência a família.

Todavia, como resultado de tudo o que foi desenvolvido neste estudo, considera-se ser pertinente em fazer algumas recomendações, para que mais compreensão desse problema de saúde pública, análise do impacto da queda da qualidade de vida na função diária dos obesos e parâmetros para serem usados para comparar a eficácia de determinados tratamentos.

Para tal, pensamos que devem ser levadas em reflexão das seguintes medidas:

- Implementação de um programa educativo e interventivo em postos de saúde para obtenção de mais conscientização da equipe de saúde envolvida no processo terapêutico de obesos sobre a importância da assistência multidisciplinar, buscando a melhora física, psíquica e social, visando a aprimorar e melhorar a qualidade da assistência oferecida.
- Disponibilização de uma equipe multidisciplinar nos PSF municipais para atendimento das demandas.
- Inclusão de usuários obesos no programa educativo e interventivo cadastrado no PSF com acompanhamento da equipe multidisciplinar.
- Promover um programa de treinamento funcional para prática regular de atividades físicas com acompanhamento do profissional especializado.

7. REFERÊNCIAS

BIANCHINI, J.A.A.; HINTZE, L.J.; BEVILAQUA, C.A.; AGNOLO, C.M.D.; JUNIOR, N.N. Tratamento da Obesidade: Revisão de artigos sobre intervenções multiprofissionais no contexto brasileiro. **Arq. Ciênc. Saúde**, 2012 abr-jun 19(2) 9-15.

CARVALHO, E.A. de A.; SIMÃO, M.T.J.; FONSECA, M.C.; ANDRADE, R.G. de.; FERREIRA, M.S.G. Obesidade: aspectos epidemiológicos e prevenção. **Rev. Med. Minas Gerais**, 2013; 23(1): 74-82.

Alex Froede Silva², Isabella Pereira Rodrigues de Souza⁴, Benedito Scaranci Fernandes¹

PONTES, A.L.C.; SOUSA, I.A. de.; NAVARRO, A.C. O tratamento da obesidade através da combinação dos exercícios físicos e terapia nutricional visando o emagrecimento. **Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**. São Paulo, v. 3, n. 14, p. 124-135. Março-Abril/2009. ISSN 1981-9919.

TAVARES, T.B.; NUNES, S.M.; SANTOS, M. de O. Obesidade e qualidade de vida: revisão da literatura. **Rev. Med. Minas Gerais**, 2010; 20(3): 359-366.

WANDERLEY, E.N.; FERREIRA, V.A. Obesidade: uma perspectiva plural. **Ciência & Saúde Coletiva**, 15 (1):185-194, 2010.



UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARÁ
UNIVERSIDADE ABERTA DO SUS
CURSO DE ESPECIALIZAÇÃO EM SAÚDE DA FAMÍLIA
ROTEIRO DE QUESTIONÁRIO



1 PERFIL IDENTITÁRIO

Gênero:

Masculino Feminino

Informações gerais:

Idade: _____ Grau de escolaridade: _____

Altura: _____ Peso: _____ Profissão: _____ Média salarial: _____

2 Você tem conhecimento da gravidade e riscos provocados pela obesidade?

Sim Não Não opinou

3 Caso positivo, poderia citar as consequências provocadas pela obesidade?

4 Com relação a sua alimentação acredita que pode contribuir para sua condição física? Poderia citar os seus hábitos alimentares:

Sim Não

5 Você costuma praticar atividades ou exercícios físicos:

Sim Não Às vezes

6 Como avalia sua condição física?

Peso normal Acima do peso Sobrepeso Obeso (a)

7 Como avalia a importância do treinamento funcional para qualidade de vida e saúde?

Regular Bom Muito bom Fundamental

8 Quantas vezes pratica atividades ou exercícios físicos durante a semana?

- Uma vez por semana
 Duas vezes por semana
 Três vezes por semana
 Quatro vezes por semana
 Cinco vezes por semana

9 Há quanto tempo pratica atividades ou exercícios físicos:

- Menos de 1 ano
 Há 1 ano
 Há 2 anos
 Há 3 anos
 Acima de 4 anos (especificar) _____

10 Poderia citar os principais benefícios identificados a partir da prática de atividades ou exercícios físicos:
