



**UNIVERSIDADE DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO**  
**UNIVERSIDADE ABERTA DO SUS**  
**Especialização em Saúde da Família**



Lília Maria Braga dos Santos

**Obesidade na adolescência: Como podemos ajudar**

Rio de Janeiro

2016

Lília Maria Braga dos Santos

**Obesidade na adolescência: Como podemos ajudar**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado, como requisito parcial para obtenção do título de especialista em Saúde da Família, a Universidade Aberta do SUS.

Orientador: Pedro Carlos Xavier da Rocha

Rio de Janeiro

2016

## RESUMO

Neste projeto de intervenção, abordamos o tema da obesidade na adolescência percebendo sua relevância no campo da saúde. Compreender os hábitos e o estilo de vida adotados pelos adolescentes, a estreita influência da mídia nesse comportamento, bem como a correlação da auto-estima nesse conjunto. São fatores determinantes que precisam ser bem compreendidos para qualquer planejamento de ações nessa área. Discutindo com os próprios adolescentes suas percepções e particularidades do cotidiano, percebemos as inúmeras influências do meio sobre a adoção ou não de práticas saudáveis. A obesidade é responsável por diversas comorbidades como doenças cardiovasculares, respiratórias, distúrbios do desenvolvimento motor, alterações do metabolismo da glicose, além de sua própria persistência até a vida adulta. Patologias que passam despercebidas inicialmente vão assumindo caráter prejudicial e crônico no decorrer da vida com conseqüências variáveis. Sendo assim, identificamos entre 196 adolescentes matriculados em uma escola local no território atendido pela ESF Boa Esperança em Nova Iguaçu/RJ, 20 deles com sobrepeso ou obesidade. Planejamos então dois encontros com estes alunos inicialmente ouvindo-os e num segundo momento orientando-os sobre os hábitos de vida, alimentação, atividades físicas, e autoestima. Com certeza foi uma etapa inicial de fortalecimento das ações previstas pelo Programa Saúde na Escola que deverá ser continuada, mas que aproximou-nos daquele cenário na perspectiva da promoção da saúde. A idéia é que o diálogo menos prescritivo e mais ampliado ancorado na educação em saúde possa ajudá-los a adotar escolhas mais saudáveis que impactem positivamente sobre a saúde.

Descritores: Obesidade; Adolescência; Educação em saúde

## SUMÁRIO

1. <b>INTRODUÇÃO</b> .....	03
1.1 Situação Problema .....	04
1.2 Justificativa .....	04
1.3 Objetivos .....	05
Objetivo Geral .....	05
Objetivo Específico .....	05
2. <b>REVISÃO DE LITERATURA</b> .....	06
3. <b>METODOLOGIA</b> .....	08
3.1 Desenho da Operação .....	08
3.2 Público-alvo .....	08
3.3 Parcerias estabelecidas .....	09
3.4 Recursos necessários .....	09
3.5 Orçamento .....	09
3.6 Cronograma de Execução .....	10
3.7 Resultados Esperados .....	10
3.8 Avaliação .....	11
4. <b>CONCLUSÃO</b> .....	12
<b>REFERÊNCIAS</b> .....	13

## 1. INTRODUÇÃO

A motivação para este trabalho de conclusão de curso vinculado a Especialização em Saúde da Família pela UnASUS, veio a partir do crescente número de obesos atendidos numa Unidade de Atenção Primária do Município de Nova Iguaçu/RJ em conformidade com os dados de literatura que apontam a obesidade como uma epidemia global. (MINGHELLI, et al. 2015). Tal agravo tem atingido cada vez mais crianças e adolescentes, onde por vezes o excesso de peso não é reconhecido como um problema de saúde e só mais tarde será identificado por suas conseqüências (FIGUEIREDO, SANTOS, 2011).

A obesidade é um problema de saúde pública, multifatorial que leva a diversas complicações, como doenças cardiovasculares, metabólicas, problemas ortopédicos, dificuldade de mobilidade, alterações respiratórias, esteatose hepática, depressão, baixa autoestima e discriminação afetando assim a saúde como um todo do indivíduo física e emocional. Estudos mostram uma alta associação de obesidade na infância e adolescência, com a manutenção da obesidade na vida adulta o que leva a propagar as doenças associadas e a criar assim um círculo vicioso. (MAZARO, ZANOLLI. 2011; NASCIMENTO et al.2015; RECH, HALPERN, 2010).

Diversos fatores etiológicos têm participação no processo, como os aspectos hereditários, status socioeconômico, nível de atividade física, qualidade da dieta, número de horas assistindo televisão, o hábito de tomar café-da-manhã ou não. Diversos destes fatores atingem especialmente os adolescentes, visto que muitos possuem uma má alimentação e tem aumentado o tempo ocioso, implicando no aumento de peso. (RECH, HALPERN, 2010; FIGUEIREDO, SANTOS, 2011).

Com base nestes dados, este projeto de intervenção, teve como objetivo conscientizar os adolescentes de como seus hábitos de vida interferem na sua saúde, tanto no presente quanto nas suas condições futuras. E como pequenas mudanças podem impactar positivamente no percurso.

## **1.1 Situação-problema**

Obesidade na adolescência

## **1.2 Justificativa**

A obesidade tem aumentado cada vez mais, tanto em países desenvolvidos quanto em países em desenvolvimento, (MINGHELLI; et al. 2015) principalmente em idades mais precoces, como as crianças e adolescentes. (FIGUEIREDO; et al. 2011). No Brasil, o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) estimou que entre as décadas de 1975 a 2009 a população de sobrepeso e obesos entre os adolescentes, aumentou de 3,7% para 21.7% entre os homens e de 7.6% para 19.4% para as mulheres. (BOZZA; et al. 2014) o que leva a consequências como, doenças cardiovasculares, respiratórias, (MINGHELLI, et al. 2015) e gastrointestinais, problemas psicossociais, distúrbio de desenvolvimento motor, (HOBOLD; ARRUDA. 2014) metabolismo anormal de glicose, (RECH; et al. 2010), com a obesidade persistindo na idade adulta agravando os problemas já existentes. Aproximadamente 70% dos adultos obesos, começaram a aumentar de peso, durante a adolescência. (OLIVEIRA; et al. 2014)

Neste sentido a motivação deste Projeto de Intervenção surgiu a partir da identificação de casos de sobrepeso e obesidade entre adolescentes matriculados numa Escola Estadual localizada nas proximidades da Clínica de Família Boa Esperança localizada no bairro de Boa Esperança no município de Nova Iguaçu/RJ.

### 1.3 Objetivos

#### *Objetivo geral*

- Elaborar um Projeto de Intervenção no cenário escolar com ênfase a educação em saúde com o propósito de conscientizar os adolescentes sobre a obesidade, suas causas e riscos à saúde.

#### *Objetivos específicos*

- Incentivar pequenas mudanças de hábitos diários pelos adolescentes
- Conscientizar sobre o impacto da obesidade no dia a dia e também sobre a autoestima do adolescente
- Orientar sobre escolhas alimentares e práticas físicas

## 2. REVISÃO DE LITERATURA

O Brasil tem passado por mudanças importantes a respeito da nutrição nos últimos 20 anos. Antes havia uma alta prevalência de desnutrição infanto-juvenil. Hoje, porém observa-se um aumento importante da obesidade e suas comorbidades. A obesidade é um problema mundial com números crescentes e alarmantes, sendo a proporção de obesos na população geral na Europa de 10 a 25% e em alguns países da América, 20 a 25% (Mendonça MRT et al 2010). Já de acordo com o CDC, em 2012 mais de um terço de crianças e adolescentes nos Estados Unidos, estavam com excesso de peso. Sobrepeso é definido como um excesso de peso em relação à altura, musculatura, estrutura óssea e água ou a combinação destes. Já obesidade, é definida como sendo o excesso de gordura corporal. Segundo os estudos de Must et al e Himes et al, o índice de massa corporal (IMC) no percentil igual ou acima de 85, tem sido um índice aceito para avaliar o excesso de adiposidade (sobrepeso e obesidade) mesmo em crianças e adolescentes sendo um método fácil execução.

Este aumento de sobrepeso e obesidade se faz presente em todas as classes econômicas, evidenciando a fase de transição nutricional pela qual o Brasil tem passado. (NETO-OLIVEIRA et al. 2010). Há também uma clara tendência da detecção de sobrepeso e obesidade em faixas etárias cada vez mais precoces.

Diversos estudos tem demonstrado que este aumento na prevalência de sobrepesos e obesos em adolescentes parece estar relacionado a questões vinculadas a modificação do estilo de vida, o que leva a adolescentes a passar mais tempo em atividades sedentárias, o que pode ocasionar a um aumento crescente da obesidade (KRINSKI et al. 2011). Essa constatação mostra fundamentais estratégias de prevenção de âmbito populacional visando a promoção de estilos de vida saudáveis, como dietas com baixa densidade energética, aumento na atividade física e mudanças de comportamento quanto ao controle do peso corporal. (MENDONÇA MRT et al 2010)

Alguns estudos ligados ao segmento infantil e adolescente realizados em escolas mostram que quando confrontadas as variáveis excesso de peso e nível socioeconômico, os alunos com melhores condições econômicas apresentam uma



chance maior de desenvolver obesidade. (RECH et al. 2010; BOZZA R et al. 2013; HOBOLD; ARRUDA. 2015).

Feliciano-Alfonso et al, mostra em seu estudo a alta prevalência de fatores de riscos cardiovasculares entre os adolescentes na América Latina. Patologias como hipertensão arterial, alteração metabólica de glicose, dislipidemia, alteração desenvolvimento motor, manutenção da obesidade na idade adulta estão associadas ao excesso de peso, já comprovadas por diversos estudos. Oliveira TM et al, comprovou que a obesidade também leva a um aumento de plaquetas e leucócitos. Estima-se que seja devido à alteração de interleucinas e o fator de necrose tumoral. Sendo esta ativação plaquetária e agregação importante em eventos cardiovasculares.

Tudo isso demonstra a importância do tema e a necessidade de se investir em medidas preventivas com ênfase a educação em saúde. Estudos mais recentes têm mostrado que pais com sobrepeso e que estão mais informados a respeito tem sido de grande valia para o adolescente, ajudando-os a adotar mudanças significativas no cotidiano do mesmo. (NASCIMENTO MMR; et al 2015).

### **3. METODOLOGIA**

#### **3.1 Público-alvo**

Adolescentes com sobrepeso e obesos do CIEP de Boa Esperança, município de Nova Iguaçu/RJ.

#### **3.2 Desenho da operação**

A partir das ações desenvolvidas no Programa Saúde na Escola pela Clínica de Família Boa Esperança foram aferidas as medidas antropométricas de adolescentes matriculados em Escola Estadual localizada na vizinhança da referida Unidade de Saúde.

Dos 196 adolescentes avaliados, 20 deles apresentava situação de sobrepeso ou obesidade de acordo com o IMC (índice de massa corporal), medida internacional para a classificação populacional de excesso de peso. Como base para o IMC e a relação com o excesso de adiposidade na adolescência, utilizou-se como referência a tabela disponível no site Centers for Disease Control (CDC) onde se define como sobrepeso percentil acima de 85 e abaixo de 95 e como obesidade maior igual ao percentil 95.

Num segundo momento realizamos reunião de equipe para apresentar o projeto em sua forma inicial e construir as ações buscando estreitar a parceria com a escola.

O passo seguinte foi a seleção da amostra e agendamento das reuniões com o grupo. Estes alunos com excesso de peso se dispuseram a nos encontrar para dois encontros sobre orientações alimentares, educacionais, sedentarismo e hábitos de vida que poderiam estar influenciando ao aumento de peso.

O tema obesidade foi vastamente discutido com os alunos onde os mesmos tiveram a oportunidade de esclarecer suas dúvidas e enriquecer a conversa com suas experiências pessoais. Como por exemplo, se achavam pertinente o assunto, o que poderia contribuir para a obesidade e discussões sobre hábitos alimentares e a prática de atividades físicas. A partir destas idéias, os alunos já

orientados sobre o que o aumento de peso traz as suas vidas poderiam assim modificar seu cotidiano.

### **3.3 Parcerias Estabelecidas**

Houve a atuação conjunta dos agentes comunitários de saúde local, da enfermagem e dos médicos da ESF com a direção do colégio.

### **3.4 Recursos Necessários**

Na Clínica da Família Boa Esperança uma sala foi disponibilizada para as reuniões de equipe e orientação sobre o projeto. Na escola, de igual maneira foi disponibilizado uma sala para os encontros com as vinte alunos, recursos de multimídia como vídeos sobre alimentos e obesidade.

### **3.5 Orçamento**

Para exemplificar a questão alimentar levamos biscoitos recheados, pipoca, frutas, gastos que foram de R\$20,00.

### 3.6 Cronograma de execução

Data	Objetivo	Membros	Local
13/11/15	Reunião de equipe (conversa com a equipe para explicar a proposta)	Equipe da ESF	Clínica da Família Boa Esperança
17/11/15	Obesidade e Hábitos de vida (o que eu faço?)	Equipe de saúde, equipe da escola e alunos selecionados	1º encontro na escola
01/12/15	Obesidade e Hábitos de vida (o que eu posso fazer de diferente?)	Equipe de saúde, equipe da escola e alunos selecionados	2º encontro na escola

### 3.7 Resultados esperados

Os dois encontros foram muito proveitosos. Os adolescentes conseguiram um espaço pra conversa a respeito do tema, suas percepções, seus hábitos, a repercussão sobre sua imagem, o bullying e diversas questões correlatas.

A intenção é que esse momento inicial de contato se prolongue e que os adolescentes possam fazer melhores escolhas em relação a seus hábitos de vida, preocupando-se com sua saúde, incentivando por conseguinte outros alunos e especialmente suas famílias entendendo que todos esses hábitos guardam relação estreita com os hábitos familiares.

### **3.8 Avaliação**

Ao final, perguntamos o que os alunos acharam dos encontros, se as expectativas foram atendidas, se as informações haviam sido úteis, podendo constatar que a escola constitui-se em espaço privilegiado para um contato com os usuários nesse ciclo de vida, que muitas vezes não freqüentam a unidade de saúde e tem na escola uma referencia para a adoção de hábitos saudáveis.

#### **4. CONCLUSÃO**

Esta experiência nos enriqueceu no âmbito do trabalho em equipe, ouvindo e compartilhando diferentes profissionais na abordagem a questões cotidianas, mas não menos complexas que envolvem hábitos de vida, tão influenciados pelo meio e contexto de vida das pessoas.

Outro aspecto foi a experiência viva da saúde na escola e suas imensas possibilidades, aproximando profissionais de saúde e educação.

Nos aproximou um pouco mais dos adolescentes visto ser um grupo mais ausente na unidade de saúde. Isso abre um espaço de diálogo e agrega experiência no formato de comunicação mais efetiva. Por último, contamos com uma singela contribuição para a reflexão os pacientes em questão levando-os a decisões mais saudáveis em relação aos seus hábitos de vida.

## REFERÊNCIAS

1. KRINSKI, Kleverton et al . Estado nutricional e associação do excesso de peso com gênero e idade de crianças e adolescentes. **Rev. bras. cineantropom. desempenho hum. (Online)**, Florianópolis , v. 13, n. 1, p. 29-35, fev. 2011 .  
Disponível: <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1980-00372011000100005&lng=pt&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1980-00372011000100005&lng=pt&nrm=iso)>. acessos em 26 dez. 2015.  
<http://dx.doi.org/10.5007/1980-0037.2012v13n1p29>.
2. HOBOLD, Edilson; ARRUDA, Miguel de. Prevalência de sobrepeso e obesidade em estudantes: relações com nível socioeconômico, sexo e idade. **Rev. bras. cineantropom. desempenho hum.**, Florianópolis , v. 17, n. 2, p. 156-164, abr. 2015 .  
Disponível:<[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1980-00372015000200156&lng=pt&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1980-00372015000200156&lng=pt&nrm=iso)>. acessos em 26 dez. 2015.  
<http://dx.doi.org/10.5007/1980-0037.2015v17n2p156>.
3. FRUTOSO, Maria Fernanda Petrolí; BOVI, Ticiane Gonçalez; GAMBARDELLA, Ana Maria Dianezi. Adiposidade em adolescentes e obesidade materna. **Rev. Nutr.**, Campinas , v. 24, n. 1, p. 5-15, fev. 2011 .  
Disponível:<[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid)
4. CHIARA, Vera; SICHIERI, Rosely; MARTINS, Patrícia D. Sensibilidade e especificidade de classificação de sobrepeso em adolescentes, Rio de Janeiro. **Rev. Saúde Pública**, São Paulo , v. 37, n. 2, p. 226-231, abr. 2003  
Disponível : <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0034-89102003000200010&lng=pt&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-89102003000200010&lng=pt&nrm=iso)>. acessos em 26 dez. 2015.  
<http://dx.doi.org/10.1590/S0034-89102003000200010>.
5. FIGUEIREDO, Cláudia et al . Obesidade e sobrepeso em adolescentes: relação com atividade física, aptidão física, maturação biológica e "status" socioeconômico. **Rev. bras. educ. fís. esporte (Impr.)**, São Paulo , v. 25, n. 2, p. 225-235, jun. 2011 .

- Disponível : <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1807-55092011000200005&lng=pt&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1807-55092011000200005&lng=pt&nrm=iso)>. acessos em 26 dez. 2015.  
<http://dx.doi.org/10.1590/S1807-55092011000200005>.
6. RECH, Ricardo Rodrigo et al . Prevalência de obesidade em escolares de 7 a 12 anos de uma cidade Serrana do RS, Brasil. **Rev. bras. cineantropom. desempenho hum.**, Florianópolis , v. 12, n. 2, p. 90-97, abr. 2010 .  
 Disponível : <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1980-00372010000200002&lng=pt&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1980-00372010000200002&lng=pt&nrm=iso)>. acessos em 26 dez. 2015.  
<http://dx.doi.org/10.5007/1980-0037.2010v12n2p90>.
7. NETTO-OLIVEIRA, Edna Regina et al . Sobrepeso e obesidade em crianças de diferentes níveis econômicos. **Rev. bras. cineantropom. desempenho hum.**, Florianópolis , v. 12, n. 2, p. 83-89, abr. 2010 .  
 Disponível:<[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1980-00372010000200001&lng=pt&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1980-00372010000200001&lng=pt&nrm=iso)>. acessos em 26 dez. 2015.  
<http://dx.doi.org/10.5007/1980-0037.2010v12n2p83>.
8. PEREIRA, Patrícia Feliciano et al . Circunferência da cintura como indicador de gordura corporal e alterações metabólicas em adolescentes: comparação entre quatro referências. **Rev. Assoc. Med. Bras.**, São Paulo , v. 56, n. 6, p. 665-669, 2010 .  
 Disponível : <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0104-42302010000600014&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-42302010000600014&lng=en&nrm=iso)>. access on 29 Dec. 2015.  
<http://dx.doi.org/10.1590/S0104-42302010000600014>.
9. MENDONCA, Maria Roseane Tenorio et al . Prevalência de sobrepeso e obesidade em crianças e adolescentes da cidade de Maceió. **Rev. Assoc. Med. Bras.**, São Paulo , v. 56, n. 2, p. 192-196, 2010 .  
 Disponível : <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0104-42302010000200018&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-42302010000200018&lng=en&nrm=iso)>. access on 29 Dec. 2015.  
<http://dx.doi.org/10.1590/S0104-42302010000200018>.
10. MINGHELLI, Beatriz; OLIVEIRA, Raul; NUNES, Carla. Association of obesity with chronic disease and musculoskeletal factors. **Rev. Assoc. Med. Bras.**, São Paulo , v. 61, n. 4, p. 347-354, Aug. 2015 .  
 Disponível : <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0104-](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-)



- 42302015000400347&Ing=en&nrm=iso>. access on 29 Dec. 2015.  
<http://dx.doi.org/10.1590/1806-9282.61.04.347>.
11. REUTER, Éboni Marília et al . Obesidade e hipertensão arterial em escolares de Santa Cruz do Sul - RS, Brasil. **Rev. Assoc. Med. Bras.**, São Paulo , v. 58, n. 6, p. 666-672, Dec. 2012 .  
 Disponível : <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0104-42302012000600010&Ing=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-42302012000600010&Ing=en&nrm=iso)>. access on 29 Dec. 2015.  
<http://dx.doi.org/10.1590/S0104-42302012000600010>.
12. FELICIANO-ALFONSO, John Edwin et al . Cardiovascular risk factors and metabolic syndrome in a population of young students from the National University of Colombia. **Rev. Assoc. Med. Bras.**, São Paulo , v. 56, n. 3, p. 293-298, 2010 .  
 Disponível : <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0104-42302010000300012&Ing=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-42302010000300012&Ing=en&nrm=iso)>. access on 29 Dec. 2015.  
<http://dx.doi.org/10.1590/S0104-42302010000300012>.
13. MAZARO, Isabela Annunziato Ramos et al . Obesidade e fatores de risco cardiovascular em estudantes de Sorocaba, SP. **Rev. Assoc. Med. Bras.**, São Paulo , v. 57, n. 6, p. 674-680, Dec. 2011 .  
 Disponível : <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0104-42302011000600015&Ing=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-42302011000600015&Ing=en&nrm=iso)>. access on 29 Dec. 2015.  
<http://dx.doi.org/10.1590/S0104-42302011000600015>.
14. MUST A, Dallal G, Dietz WH. Reference data for obesity: 85th and 95th percentiles of body mass index and triceps skinfold thickness. *Am J Clin Nutr.* 1991;53:839-46
15. DIETZ WH, Bellizzi MC. Introduction: the use of body mass index to assess obesity in children. *Am J Clin Nutr.* 1999;70(suppl):123S-25S.
16. CDC, Rio de Janeiro, 2012.  
 Disponível em: <http://www.cdc.gov/healthyschools/obesity/facts.htm>  
 [capturado em 03 jan. 2016]  
 Disponível: [http://www.cdc.gov/healthyweight/assessing/bmi/childrens\\_bmi/about\\_childrens\\_bmi.html](http://www.cdc.gov/healthyweight/assessing/bmi/childrens_bmi/about_childrens_bmi.html) [capturado em 03jan.2016]



Secretaria de  
Gestão do Trabalho e da  
Educação na Saúde

Ministério  
da Saúde

