

OBESIDADE, PRÁTICAS CORPORAIS E ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA COM PACIENTES OBESOS ATENDIDOS NO POSTO DE SAÚDE SÃO JOÃO DO MUNICÍPIO DE CATALÃO-GO

Camilla Cardoso Nahas - CAC/UFG

RESUMO

O Projeto visa orientar e promover ações com vistas à promoção de hábitos saudáveis relativos à atividade física e alimentação. O Projeto iniciou-se em 2009 com a integração de professores e alunos do Curso de Educação Física da UFG/Campus Catalão e nutricionistas da Rede Municipal de Saúde. O público constitui-se de pacientes de baixa renda, obesos ou com sobrepeso atendidos nos postos de Saúde e encaminhados à nutricionista para acompanhamento nutricional e posteriormente à UFG onde são submetidos a um programa de atividades físicas. Verificou-se redução da gordura corporal, controle da pressão arterial, melhora da interação social, valorização pessoal.

PALAVRAS-CHAVE: Gordura corporal, Atividade Física, Alimentação.

1. INTRODUÇÃO

A obesidade vem sendo objeto de apreciação desde os primórdios da sociedade, ou seja, essa patologia, ao contrário do que se pensa, não começou a ser estudada e analisada em tempos recentes. Segundo Fisberg (2004 ,p. 09):

A obesidade é provavelmente uma das enfermidades mais antigas do homem. Desenhos rupestres mostram o homem pré-histórico com aspectos de peso excessivos para sua altura. O homem ingeria enormes quantidades de alimentos com o objetivo de armazenar energia para sua sobrevivência em um meio inóspito.

Essa ingestão excessiva de alimentos tinha como único objetivo a sobrevivência, visto que o ambiente insalubre onde o homem vivia não propiciava uma alimentação adequada, em horários corretos e sim grandes intervalos de tempo sem se alimentarem, pois estes viviam predominantemente da caça. A medicina antiga retrata os primeiros estudos acerca da obesidade, sendo descrito por Hipócrates, considerado o pai da medicina, sobre os riscos da obesidade para a saúde humana. A partir da segunda metade do século XX, a preocupação com a obesidade, com os hábitos alimentares e a necessidade da prática de exercícios físicos passou a ser cada vez mais abordada nos trabalhos e publicações científicas.

A obesidade tem sido objeto de grande preocupação de estudiosos nas várias áreas

do conhecimento, pois o controle do peso corporal cada dia mais se torna algo a ser buscado, e atualmente, já é encarado como o novo problema social e de saúde pública do século XXI. O excesso de gordura é acompanhado de inúmeras questões que afetam direta e indiretamente a vida dos indivíduos.

Prova de que a obesidade vem crescendo de forma tão assustadora é de que, a mesma deixou de ser uma patologia ou preocupação estética para se transformar em um grave problema de saúde pública, numa epidemia¹ global. (ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE, 2000).

Essa patologia, que vem acometendo boa parte da população mundial, é considerada uma das disfunções metabólicas mais antigas da humanidade, porém, nunca se deram tanta ênfase as proporções que ela vem tomando como nos dias atuais, onde a escassez de alimentos esta sendo substituída pelo excesso ou uma alimentação inadequada. Este problema por muito tempo foi

(...) negligenciado pelas autoridades em saúde pública, muito embora houvesse uma tendência secular ao aumento de sua prevalência, a princípio em adultos ricos, a seguir em adultos de todas as classes sociais e, atualmente, mesmo entre crianças e adolescentes, cujas famílias encontram-se acima da faixa da miséria. (DONATO, et al, 2004. p.331).

A obesidade para Katch; McArdle (1996, p. 387) é um distúrbio relacionado com numerosos fatores que desequilibram o balanço energético na direção do ganho de peso, é definida em termos de quantidade excessiva da gordura corporal total.

Contudo, existem vários outros conceitos de obesidade. Para Jung, (1997) apud Sanches e Tumelero (2007, p.01), "... denomina-se obesidade uma enfermidade caracterizada pelo acúmulo excessivo de gordura corporal, associada a problemas de saúde, ou seja, que traz prejuízos à saúde do indivíduo". Já para Añes e Petroski (2002, p. 02), "... a obesidade refere-se à condição em que o indivíduo apresenta uma quantidade excessiva de gordura corporal avaliada em porcentagem do peso total". Fisberg (2004, p.10) traz a seguinte revelação:

Conceitualmente, a obesidade pode ser considerada como um acúmulo de tecido gorduroso, regionalizado ou em todo o corpo, causado por doenças genéticas ou endócrino-metabólicas ou por alterações nutricionais. A

¹ A epidemia é tratada como um fenômeno dinâmico, constituído politicamente, tanto quanto, cientificamente, nas lutas que perpassam as doenças físicas. O contexto e o significado de epidemia são definidos ativamente, tanto pelas suas vítimas como por outros sujeitos a ela relacionadas. (STARCK,1977 apud OLIVEIRA, 1998).

obesidade exógena ou nutricional reflete um excesso de gordura decorrente de um balanço positivo de energia entre a ingestão e o gasto calórico, e é responsável por 95% dos casos de obesidade, os restantes 5% seriam os obesos endógenos, com causas hormonais (alteração do metabolismo tireoidiano, gonadal, hipotálamo-hipofisário, tumores como craniofaringeoma e as síndromes genéticas).

Entretanto, obesidade e sobrepeso não podem ser considerados sinônimos, já que a primeira refere-se especialmente a quantidade generalizada ou localizada de gordura em relação ao peso corporal e que causa riscos à saúde, e o segundo pode ser apenas modificação de um dos componentes corporais, como músculos ou ossos e não essencialmente aumento do tecido gorduroso (MINUZZI, 1993, p. 21).

Considerada um distúrbio relacionado com inúmeros fatores que desequilibram o organismo, é também definida como “um estado em que há maior quantidade de tecido adiposo em relação à massa magra do que o esperado para o sexo, a idade e a altura.” (NUNES, et al, 2006, p. 287).

A crescente epidemia do excesso de peso reflete mudanças profundas na sociedade e nos padrões de comportamento das comunidades ao longo das últimas décadas. Embora a genética desempenhe papel importante na susceptibilidade do indivíduo para ganhar peso, o balanço energético é determinado pela ingestão de calorias e pela atividade física. Assim as mudanças sociais e a transição nutricional mundial impulsionam a epidemia da obesidade. Fatores contextuais também contribuem para o aumento da epidemia como o crescimento econômico, modernização, urbanização e globalização do mercado de alimentos.

O indivíduo que apresenta obesidade predispõe-se às mais variadas complicações, abrangendo as esferas psicossociais, provocando seu afastamento das atividades sociais devido à discriminação pela sociedade. Pessoas obesas freqüentemente mostram-se limitadas em relação às práticas físico-esportivas e apresentam perda da auto-estima. Assim, a obesidade é considerada um sério problema de saúde pública e está associada a várias doenças, tais como: hipertensão arterial, doenças cardiovasculares, diabetes do tipo II, problemas respiratórios, entre outros distúrbios (ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DE SAÚDE, 2003).

Entre as alterações corporais, a obesidade é a mais complexa e de difícil entendimento, tanto no meio científico, como entre os leigos. Será ela uma doença ou apenas uma falta de controle sobre a gula? A obesidade é comumente caracterizada por uma acumulo excessivo de gordura no tecido adiposo, porém ela não é tão simples quanto parece, todo um estilo de vida inadequado favorece esse tipo de acontecimento entre eles, o

sedentarismo, hábitos alimentares inadequados, alimentação insatisfatória, excesso de carboidrato nas dietas, a velocidade da refeição, os lanches desequilibrados em horários errados e consumo de doces, guloseimas e produtos industrializados.

O estilo de vida que no caso das pessoas obesas é geralmente inativo é decorrente do sedentarismo que pode ser definido como a ausência ou diminuição de atividades físicas ou esportivas e estão associadas ao comportamento cotidiano resultantes dos confortos da vida moderna, gerando assim a perda de poucas calorias durante o dia-a-dia e podendo contribuir com o aumento do índice de massa corporal.

Pinhal (2006) apud Guedes, Grondim (2002), citam que em 2020, cerca de 73% da população adulta apresentará disfunções orgânicas atribuídas à aquisição de hábitos alimentares e de prática de atividades físicas inadequadas, destacando a atividade física como um fator relevante na questão de se manter um estilo de vida saudável.

O tratamento se constitui em um desafio para profissionais de saúde mesmo em trabalho multidisciplinar, tendo em vista que são muitas as doenças associadas à obesidade. A baixa adesão ao tratamento da obesidade destaca-se em diversos estudos, levantando-se a hipótese de que esta questão pode estar relacionada a aspectos psicológicos, falta de apoio social e familiar ou ainda por pressão social.

Diante do exposto, o interesse pelo assunto e a importância de se desenvolverem estudos e projetos voltados para a população com excesso de peso/obesidade em Catalão se manifestou entre professores e alunos do Curso de Educação Física e a nutricionista da Secretaria Municipal de Saúde de Catalão, os quais demonstraram interesse em conhecer, discutir e/ou problematizar temas relacionados a obesidade e buscar formas de melhorar a qualidade de vida desses pacientes através da promoção de um estilo de vida mais saudável, tendo em vista que são de baixa renda e não têm acesso ao atendimento individualizado de nutricionista e nem a orientação para a importância e a prática de exercícios físicos regulares.

Nesse contexto, buscamos nesse trabalho, abordar a nossa vivência no Projeto de Extensão “Atividade Física e Alimentação Saudável: por um emagrecimento bem sucedido” o qual se desenvolve através da integração de professores e alunos do Curso de Educação Física da Universidade Federal de Goiás Campus Catalão e nutricionistas da Rede Pública de Saúde do Município de Catalão-GO, desde 2009.

O projeto tem uma natureza interdisciplinar cujo foco de estudo converge para a questão da obesidade no sentido de proporcionar orientações e atividades relacionadas à

promoção de hábitos de vida saudáveis sobre atividade física e alimentação que possam refletir sobre uma melhora na qualidade de vida de indivíduos de baixa renda obesos ou com sobrepeso, atendidos nos Postos de Saúde do Município.

A adoção de medidas simples como prática de atividade física regular, alimentação saudável e monitoração preventiva e rotineira da pressão arterial pode apresentar um grande impacto na qualidade de vida da população. Trata-se de um projeto de baixo custo, fácil planejamento e de grande impacto, que possibilitará a criação de uma linha de extensão na área da saúde, com possibilidade de integração futura de outros cursos.

Assim, o projeto justifica-se em face da importância do grupo abordado, do crescente aumento da prevalência de obesidade e do risco potencial para doenças crônicas não transmissíveis.

2. OBJETIVOS

2.1. Objetivo Geral

O presente projeto tem como objetivo proporcionar orientações e atividades relacionadas à promoção de hábitos de vida saudáveis sobre atividade física e alimentação que possam refletir sobre uma melhora na qualidade de vida de indivíduos de baixa renda, portadores de excesso de peso corporal, atendidos nos Postos de Saúde do Município.

2.2. Objetivos Específicos

- Contribuir na assistência individual e coletiva ao tratamento da obesidade;
- Despertar e promover o interesse pela prática de atividades físicas como prática prazerosa e contínua de forma a promover descontração, alegria e bem-estar e a integração social e conseqüentemente melhoria da qualidade de vida de indivíduos obesos;
- Ampliar conhecimentos teórico-práticos sobre a atividade física, alimentação e obesidade buscando uma postura consciente para a adoção de comportamentos condizentes a uma vida mais saudável;
- promover a integração dos acadêmicos com a comunidade, proporcionando conhecimentos teórico-práticos sobre a relação atividade física, alimentação e obesidade;
- instrumentalizar os acadêmicos para a prática do trabalho com indivíduos em situações especiais como, por exemplo, a obesidade.
- Desenvolver pesquisas que subsidiem intervenções dirigidas ao tratamento da

obesidade.

3. MÉTODOS

Este Projeto de Extensão se desenvolve através da integração de professores e alunos do Curso de Educação Física da Universidade Federal de Goiás Campus Catalão e profissionais médicos e nutricionistas da Rede Pública de Saúde do Município de Catalão.

O projeto teve início em junho de 2009 e envolveu 64 pacientes (61 mulheres e 3 homens) de baixa renda, obesos, que buscaram o atendimento da nutricionista no Posto de Saúde São João, onde são feitas mensurações de peso, altura e Índice de Massa Corporal(IMC), avaliando inicialmente o nível de adiposidade e que foram posteriormente encaminhados à UFG.

Tendo em vista a necessidade de garantir a adesão ao tratamento elaborou-se um programa de atividades coletivas, visando práticas educativas voltadas para promoção do conhecimento em saúde, realizadas sob a coordenação da nutricionista, de uma professora e de uma acadêmica/bolsista do Curso de Educação Física.

Cada grupo de pacientes é submetido inicialmente a encontros coletivos semanais com duração de uma hora cada, onde são realizadas palestras e reflexões sobre a obesidade em seus diversos aspectos, mas enfatizando a importância da mudança de hábitos/comportamentos quanto à alimentação e a prática regular de atividade física, para a prevenção/ tratamento da obesidade. As discussões são realizadas no Posto de Saúde São João sob coordenação da nutricionista e de uma professora do curso de Educação Física da UFG-Campus Catalão.

Após esse período de encontros coletivos, segue-se o acompanhamento individual feito pela nutricionista e o encaminhamento para a prática de atividades físicas orientadas por profissionais do curso de Educação Física da UFG/Campus Catalão. Contudo, parte dos pacientes desistem do tratamento, outra parte mantém o acompanhamento só com a nutricionista, e, outra parte busca o acompanhamento nutricional e persevera na prática de atividades físicas disponibilizado pela UFG.

Portanto, paralelamente ao atendimento nutricional individual, os participantes são encaminhados ao curso de Educação Física na UFG/Campus Catalão, e recebidos pela coordenadora e acadêmicos bolsistas do Laboratório de Biomecânica, Fisiologia, Biomecânica, e Cineantropometria (LABIFIC), onde respondem um questionário inicial (anamnese) e são submetidos periodicamente a avaliação da composição corporal (Peso,

altura, IMC, medidas das circunferências de quadril, cintura e abdome, medidas das dobras cutâneas, mensuração da pressão arterial sistêmica (PAS), e da frequência cardíaca).

Do total de pacientes que procuraram a UFG-Campus Catalão para a orientação e acompanhamento no programa de atividades foram ao todo 28 (vinte e oito) pacientes, sendo que em 2009 obteve um total de 9 pacientes (sendo todas mulheres), em 2010 8 pacientes (7 mulheres e 1 homem) e neste ano de 2011 um total de 11 pacientes (8 mulheres e 3 homens). Esse pessoal é dividido em 3 (três) horários diários, sendo que esses horários são pensados de acordo com a disponibilidade de cada paciente.

Para a realização das atividades são utilizados vários espaços como: o Laboratório de Biomecânica, Fisiologia, Biomecânica, e Cineantropometria (LABIFIC), a quadra coberta, o salão de dança e a piscina. Em cada espaço realizamos atividades de adaptação, interação, superação e até mesmo de resistência para alguns participantes como a piscina.

São oferecidas atividades aeróbicas em esteira, elíptico e bicicleta, sendo mais tranquilas de serem trabalhadas e no início são como atividades de adaptação aos aparelhos. Depois que os participantes já estão mais aptos a esses exercícios, fazemos algumas alterações e começamos a acelerar a velocidade dos aparelhos com intuito de aumentar seu preparo e assim encaixar outras atividades em seu tratamento, como exercícios resistidos, ginástica aeróbica e até mesmo a hidroginástica que foi oferecida em 2010 e vai ser agora em 2011 a partir de agosto.

A avaliação do projeto tem considerado a participação/envolvimento dos participantes nas atividades propostas pelo grupo e os resultados das avaliações físicas realizadas durante o projeto.

São construídos relatórios parciais/mensais de acordo com o cronograma de atividades. Será feita também um avaliação com os bolsistas extensão, sobre o andamento das ações do projeto: uma reunião mensal. Portanto, como procedimentos de avaliação utilizamos propostas de avaliação coletiva, nas quais os integrantes podem expressar sua leitura no que se refere ao cumprimento dos objetivos propostos e sugerir encaminhamentos. Também constitui-se em objeto de avaliação a produção científica correlacionada ao grupo na forma de comunicação, oferta de mini-cursos em eventos científicos, publicações de artigos. A avaliação ocorrerá de forma qualitativa/quantitativa e continuada durante todo o processo, com fundamento nas técnicas apresentadas na metodologia.

A periodicidade da avaliação varia de acordo com as condições individuais dos participantes. Desde o início, participam coletivamente de um programa de atividade física

diária envolvendo atividades aeróbicas, exercícios com pesos, dança, caminhadas, jogos etc, de segunda a sexta-feira das 16h às 18h:30m, orientados por professores e acadêmicos do Curso de Educação Física, além de discussões dos pontos mais polêmicos quanto à obesidade que geraram grande interesse dos pacientes em atendimento individual e coletivo. A participação no programa de exercícios físicos e a frequência nos atendimentos coletivos é condição necessária para garantir o atendimento nutricional individualizado, quando as dietas são elaboradas e os resultados acompanhados pela nutricionista semanalmente.

Reuniões periódicas são realizadas com os integrantes da equipe para avaliação do andamento do trabalho. Também são desenvolvidos estudos semanais pelos acadêmicos de Educação Física sobre temas relativos à saúde, obesidade e avaliação da composição corporal, imagem corporal, paralelamente ao programa de atividade física oferecido.

4. RESULTADOS PRELIMINARES

A obesidade, em seus diferentes graus verificados no grupo, gera limitações quanto às atividades de lazer, na locomoção, realização das atividades diárias, indicando um dos aspectos negativos da doença, para todo o grupo, diminuindo as possibilidades de participação efetiva na sociedade. Contudo, houve uma frequência considerável e regular do grupo desde o início do projeto. Com relação a prática de atividades físicas regulares e orientadas, apenas duas pessoas, relataram a prática anterior de atividades físicas, de uma forma geral a caminhada.

Alguns participantes do projeto, sendo um total de 6 (seis) mulheres apresentavam problemas psíquicos como depressão, síndrome do pânico e até mesmo medo de se envolver em grupo devido à aceitação das pessoas, gerando assim algumas limitações corporal e social. Nesse caso, esses pacientes estão em tratamentos por psiquiatras e/ou psicólogos do CAPs e foram encaminhados por esses profissionais ao Posto de Saúde para atendimento da nutricionista.

Com o envolvimento no projeto, através de práticas corporais que buscam ser prazerosas ao grupo, as expectativas deles foram aumentando e com isso elevando sua auto-estima, melhorando seu comportamento alimentar e seu convívio em grupo.

Em conversas diárias com os participantes dos grupos fomos percebendo a importância que eles dão ao projeto e o bom desempenho de todos, com isso a equipe do projeto também é estimulada a planejar sempre atividades diferentes para que não caiam na

rotina e o projeto não vá perdendo esse valor que eles dão a ele. Dessa forma, acreditamos que o projeto está estimulando e dando resultados a todos, mas individualmente, eles o enxergam como uma contribuição para o tratamento da obesidade e também como uma ocupação, pois a maioria era sedentária, não praticava nenhuma atividade física e ficava à tarde “em casa sem fazer nada”, como eles mesmos afirmam.

Os resultados parciais do projeto têm demonstrado uma significativa redução do percentual de gordura corporal, melhora da qualidade do sono, melhora da interação social, valorização pessoal, manutenção da saúde e bem estar, controle da pressão arterial.

Dos relatos, os resultados evidenciaram também que, apesar de terem consciência das limitações corporais decorrentes da obesidade (e do envelhecimento para a maioria), eles não perderam o interesse e, com determinação, participaram de todas as atividades propostas. Enfrentaram os desafios provocados pelas novas experiências e exploraram sua corporeidade sem se preocuparem com os preconceitos sociais.

5. CONCLUSÃO

Este projeto tem proporcionado a todo o grupo envolvido discussões importantes que tem nos permitido compreender com mais profundidade o fenômeno obesidade em seus múltiplos aspectos, especialmente no que se refere às atividades físicas e a alimentação saudável, os quais se revestem de maior importância não somente por reduzir os problemas decorrentes da obesidade, mas de exercer forte papel mediador na melhoria da qualidade de vida, à medida que oferece a essas pessoas a possibilidade de um novo sentido para a vida, mais distante da doença e mais próximo da saúde e do bem-estar.

Nesse sentido, o projeto constitui-se em um espaço importante de construção, articulação de saberes e transformação do contexto social no qual se insere a ação da Universidade, reafirmando sua função social e proporcionando a integração com a equipe de saúde do Município.

6. REFERENCIAS

AÑEZ, C. R. R; PETROSKI, E. L. O exercício físico no controle do sobrepeso corporal e da obesidade. revista digital · Año 8 · N° 52 , Buenos Aires, Septiembre/ Disponível em: www.efdeportes.com. Acesso em: 23/out./2009.

DONATO, A; OSORIO, M. G. F; PASCHOAL, P. V; MARUM, R. H. Obesidade. In:

VII CONGRESSO GOIANO DE CIÊNCIAS DO ESPORTE
Ciência & Compromisso Social: Implicações na/da Educação Física e Ciências do Esporte

BUSSE, Salvador de Rosis (Organizador). **Anorexia, Bulimia e Obesidade**. Barueri, SP: 1 ed. Malone, 2004.

FISBERG, M. Atualização em obesidade na infância e adolescência. São Paulo: Atheneu, 2004.

GUEDES, D. P.; GRONDIN, L. M. V. Percepção de hábitos saudáveis por adolescentes: associação com indicadores alimentares; prática de atividade física e controle de peso corporal. **Rev. Bras. Cienc. Esporte**. v. 24, n. 01, p. 23-45, set. 2002.

GONÇALVES, M.A.S. **Sentir, pensar e agir: corporeidade e educação**. 4. ed. São Paulo: Papirus, 2000.

KATCH, F. I; McARDLE, W. D. **Nutrição, Exercício e Saúde**. Trad. Maurício Leal Rocha. 4ª ed., Rio de Janeiro: Medisi, 1996.

MENDONÇA, C, P.; ANJOS, L. A. dos. **Aspectos das práticas alimentares e da atividade física como determinantes do crescimento do sobrepeso/obesidade no Brasil**. Cad. Saúde Pública vol.20 no.3 Rio de Janeiro May/June 2004. Disponível em: <http://www.scielo.org/scielo.php>. Acesso em 08/10/2009.

SANTOS, Rute; NUNES, Ana; RIBEIRO, José Carlos; SANTOS, Paula; DUARTE, José Alberto Ramos; MOTA, Jorge. **Obesidade, síndrome metabólica e atividade física: estudo exploratório realizado com adultos de ambos os sexos, da Ilha de S. Miguel, Região Autónoma dos Açores, Portugal**. Rev. bras. Educ. Fís. Esp., São Paulo, v.19, n.4, p.317-28, out./dez. 2005.

NUNES, M. A. [et al.]. **Transtornos Alimentares e Obesidade**. 2º. Ed. Porto Alegre: Artmed, 2006.

OLIVEIRA, C. I. de; FISBERG, M. **Obesidade na infância e adolescência –uma verdadeira epidemia**. Arq. Bras. Endocrinologia e Metabologia, vol. 47 nº 2 São Paulo Apr. 2003. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S000427302003000200001&script=sci_arttext&tlng=en. Acesso em 14/08/2009.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE. Doenças crônico-degenerativas e obesidade: Estratégia mundial sobre alimentação saudável, atividade física e saúde. Brasília: Formatos Design, 2003.58p.

PEREIRA, L.O.; FRANCISCHI, R. P.; LANCHETA, A. H. Obesidade: hábitos nutricionais, sedentarismo e resistência à insulina . Arquivos Brasileiros de Endocrinologia e Metabologia, abril, 2003

SANCHES, W.D.; TUMELERO, S. Incidência de sobrepeso e obesidade hereditária. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd105/incidencia-de-sobrepeso-e-obesidade-hereditaria.htm>. acesso em: 22/abr./2011