

**REEDUCAÇÃO ALIMENTAR E ATIVIDADE FÍSICA NO MUNICÍPIO
 DE NOVA OLINDA DO NORTE- AM: RELATO DE EXPERIENCIA**

Talita Duarte de Oliveira¹

RESUMO

Introdução: Devido à mudança no padrão alimentar e nos hábitos de vida da população, aumentou a incidência das doenças crônicas que têm sido associadas diretamente a obesidade. O programa visa à introdução de práticas de grupo intergeracional orientadas para mudar o estilo de vida com foco na reeducação alimentar e na prática de atividade física. **Objetivo:** Diante do exposto, o objetivo do presente estudo é relatar a experiência de implantação e desenvolvimento de um grupo realizado pela equipe NASF em uma Unidade de Programa de Saúde da Família do município de Nova Olinda do Norte-AM. **Materiais e Métodos:** O presente trabalho é um estudo descritivo com pessoas com faixa etária de 11 a 70 anos, submetidas a práticas de atividade física e de reeducação alimentar. Palestras, aferição de peso e a circunferência da cintura foram realizadas semanalmente, antes da atividade física, no período de 3 meses. **Resultados:** verificou-se que a maioria (93%) era do sexo feminino e houve a prevalência de obesidade grau II (36%), seguida de sobrepeso (22%) e grau I e III (14% em ambos). Com a mudança do estilo de vida, 78,6 % dos participantes obtiveram uma perda de peso equivalente a faixa de 0,5 kg a 8,6kg. Porém 7,1% manterem o peso e 14,3% aumentou a sua composição corporal. **Conclusão:** O programa foi eficaz na perda de peso para a maioria dos participantes e observou-se o aumento do interesse pela atividade física além de práticas alimentares mais saudáveis em todos os participantes.

Palavras-chave: Atividade física, Reeducação alimentar, Sobrepeso, Obesidade.

1-Programa de Pós-Graduação Lato Sensu da Universidade Gama Filho em Obesidade e Emagrecimento.

ABSTRACT

Reeducation food and physical activity in the city Nova Olinda do Norte-AM: report of experience

Introduction: Due to changes in dietary patterns and lifestyle habits of the population, increased incidence of chronic diseases that have been linked directly to obesity. The program aims to introduce intergenerational group exercises aimed at changing the lifestyle with a focus on nutritional education and physical activity. **Objective:** Given the above, the purpose of this study is to report on the implementation and development of a group conducted by NASF team in a unit of the Family Health Program in the municipality of Nova Olinda do Norte-AM. **Materials and Methods:** This study is a descriptive study with people aged 11-70 years, subjected to practices of physical activity and eating habits. Lectures and measurement of weight and waist circumference were performed weekly before exercise, within 3 months. **Results:** we found that the majority (93%) were female and there was the prevalence of obesity class II (36%), followed by overweight (22%) and grade I and III (14% in both). With the change of life style, 78.6% of the participants had obtained a weight loss equivalent to the range from 0.5 kg to 8.6 kg. But 7.1% mantra weight and 14.3% increased their body composition. **Conclusion:** The program was effective in weight loss for most participants and there was increased interest in physical activity as well as healthier eating habits in all participants.

Key words: Physical activity, Alimentary education, Overweight, Obesity

E-mail:
 talinutricionista@gmail.com.br

Endereço para correspondência:
 Rua José Tadros 346C.
 Santo Antônio – Manaus – Amazonas.
 CEP: 69029-510.

INTRODUÇÃO

Atualmente alterações importantes para a saúde do homem moderno vêm ocorrendo devido a uma mudança no padrão alimentar e nos hábitos de vida da população, que inclui o aumento do consumo de alimentos industrializados, com grande densidade energética, altas concentrações de açúcar, gordura saturada e grandes quantidades de sódio, que aliados ao sedentarismo, vêm aumentando a incidência das doenças crônicas (Ramalho, 2009).

As doenças crônicas incluindo diabetes melito, doenças cardiovasculares, hipertensão arterial sistêmica, dislipidemias, doença da vesícula biliar e alguns cânceres, têm sido associadas diretamente ao acúmulo da gordura corporal, que tendem a piorar com o aumento do grau de obesidade, sendo que é resultado de um desequilíbrio entre consumo de alimentos e o gasto energético (Mahan, 2010).

Recentemente a obesidade tem sido conhecida como um problema de saúde pública que vem aumentando cada vez mais no Brasil (Menezes e Colaboradores, 2008).

Além dos efeitos fisiológicos e patológicos para incidência de morbidade e mortalidade que a obesidade acarreta ao indivíduo, problemas psiquiátricos como depressão, perda da autoestima e alteração na imagem corporal são existentes, segundo Rodrigues e colaboradores (2011), o que pode está sendo influenciado pelo o fato de que muitos são alvos de discriminação na sociedade. Por isso, tem se intensificado a procura por tratamentos para a obesidade, utilizando diversas técnicas e métodos (Ferreira e colaboradores, 2009).

Este grupo visa à introdução de práticas de grupo intergeracional orientadas para mudar o estilo de vida com foco na reeducação alimentar e na prática de atividade física visando à educação-prevenção da saúde dos participantes no município, e desta forma controlar o desequilíbrio da massa corporal, sobrepeso e obesidade, para prevenir e/ou tratar as possíveis doenças crônicas não transmissíveis, incluindo diabetes melito, doenças cardiovasculares, hipertensão arterial sistêmica e dislipidemia, além de melhorar a autoestima através da mudança dos hábitos saudáveis e alcance do peso ideal.

Diante do exposto, o objetivo do presente estudo é relatar a experiência de implantação e desenvolvimento de um grupo realizado em uma Unidade de Programa de Saúde da Família do município de Nova Olinda do Norte/AM.

METATERIAIS E MÉTODOS

O presente estudo tem caráter descritivo, uma vez que relata a experiência de implantação e desenvolvimento de um grupo submetido a práticas de atividade física e de reeducação alimentar, com pessoas de faixa etária de 11 a 70 anos. Inicialmente, o programa era destinado a pessoas com diagnóstico de sobrepeso e obesidade, porém pessoas eutróficas tiveram o interesse em participar das reuniões, portanto foram inseridas no programa chamado "Perder para ganhar" realizado em uma unidade de Saúde da Família no município de Nova Olinda do Norte/AM.

Para implantação do grupo, foram realizadas reuniões com as equipes de saúde para discutir sobre a crescente taxa de pessoas com sobrepeso e obesidade no município, tornando-se de extrema importância um controle e acompanhamento dos mesmos, para tratar e/ou prevenir as possíveis consequências à saúde que o elevado índice de massa corporal pode acarretar aos indivíduos.

Posteriormente, foram realizadas visitas domiciliares pela equipe Núcleo de Apoio à Saúde da Família (NASF) com base no levantamento de informações sobre pessoas com sobrepeso e obesidade diagnosticadas em atendimento nutricional e/ou pelos Agentes Comunitários de Saúde do município.

Para implantação, acompanhamento e avaliação do grupo foi estabelecida a responsabilidade a nutricionista e ao educador físico do NASF, com apoio dos demais componentes da equipe, composta por psicóloga, fonoaudióloga, fisioterapeuta e farmacêutico.

Início das atividades no grupo

O grupo teve início no mês de março de 2012 e contou com a participação de 5 pessoas na primeira reunião. Foram realizados 15 encontros semanais, até o momento

presente, sempre as terças-feiras, no horário de 16,30h às 18,00h, sendo os 30 minutos iniciais com discussão de assuntos relacionados a prática alimentar e/ou ligados a área da psicologia, fisioterapia, fonoaudiologia e farmácia que contribuíram para o desenvolvimento do programa.

Posteriormente eram realizadas as atividades físicas com os participantes com 1 hora de duração a cada encontro. Ao longo deste período, houve adesão e desistência de algumas pessoas, sem motivo conhecido, resultando em um total de 14 participantes na última reunião no mês de junho. As reuniões foram realizadas nas dependências da Unidade de Saúde.

Programa e conteúdo

Os temas abordados nos encontros visaram à promoção dos hábitos alimentares saudáveis com a finalidade de emagrecimento, pois segundo Amoras e colaboradores (2007) é importante que as pessoas tenham acesso a informações sobre alimentação saudável e nutrição, para assim evitar inadequações dos nutrientes em qualidade e quantidade em dietas que participam ativamente da evolução dos processos de sobrepeso e obesidade.

Portanto, buscou discutir os seguintes assuntos: Importância da reeducação alimentar; Doenças relacionadas ao excesso de peso como diabetes, hipertensão e dislipidemias; A importância de inserir fibras na alimentação e a quantidade recomendada da ingestão de água para prevenir e/ou tratar a constipação intestinal, além destes assuntos específicos da nutrição, foram abordados temas sobre postura e respiração durante a atividade física, estresse, ansiedade, sono, medicamentos, além de orientações a partir das informações e vivências dos participantes, estimulando a autonomia e reflexão dos mesmos em relação aos temas abordados nos encontros.

Preocupou-se em criar um espaço para a discussão e exteriorização dos sentimentos e dificuldades enfrentadas no processo de novos hábitos alimentares.

Desenvolvimento do grupo

No primeiro encontro foram esclarecidos os objetivos do grupo bem como o funcionamento do programa. Posteriormente, realizou-se a consulta nutricional com preenchimento da ficha contendo alguns dados pessoais, história familiar, antropometria (peso, altura, IMC e circunferência da cintura), avaliação dietética e exames laboratoriais.

Para a classificação do estado nutricional de adultos, foram adotados os parâmetros estabelecidos pela Organização Mundial da Saúde (OMS), que classifica indivíduo Eutrófico com IMC entre 18,5 kg/m² a 24,9 kg/m², com Sobrepeso entre 25 kg/m² a 29,9 kg/m² e obesidade em três níveis: o grau I entre 30,0 kg/m² a 34,9 kg/m², o grau II entre 35,0 kg/m² a 39,9 kg/m² e, o grau III, ou obesidade mórbida, cujo IMC é igual ou superior a 40,0 kg/m².

Para adolescentes, isto é, indivíduos com idade entre maior ou igual a 10 anos e menor de 20 anos, a classificação do estado nutricional foi realizada a partir da identificação do percentil de IMC por idade, segundo o sexo do indivíduo. Com seguinte classificação: Percentil de IMC por idade abaixo de 5: adolescente com baixo peso; Percentil de IMC por idade maior ou igual a 5 e menor que 85: adolescente com peso adequado (eutrófico) e Percentil de IMC por idade maior ou igual a 85: adolescente com sobrepeso.

Já para os idosos, que também é realizada a partir do valor do IMC, porém com a seguinte classificação: valores de IMC menor ou igual a 22,0: idoso com baixo peso; Valores de IMC maior que 22,0 e menor que 27,0: idoso com peso adequado (eutrófico) e Valores de IMC maior ou igual a 27,0: idoso com sobrepeso.

Nas reuniões subsequentes, o peso e a circunferência da cintura eram medidos antes do início da atividade física, para observação de possível alteração. Este dado era apresentado ao grupo como forma de estímulo para a continuidade da redução de peso.

A estatística utilizada neste estudo foi a descritiva.

RESULTADO

Tabela 1 - Estatísticas descritivas das variáveis de idade, peso e IMC no início do programa.

Variáveis	N	Mínimo	Máximo
Idade	14	11	70
Peso	14	55,4	103,5
IMC	14	24,8	42,3

Tabela 2 - Distribuição de frequência da variável faixa etária.

Faixa etária	Frequência	Porcentagem
Adolescente	1	7
Adulto	10	71
Idoso	3	22
Total	14	100

Gráfico 1 - Distribuição percentual por faixa etária.

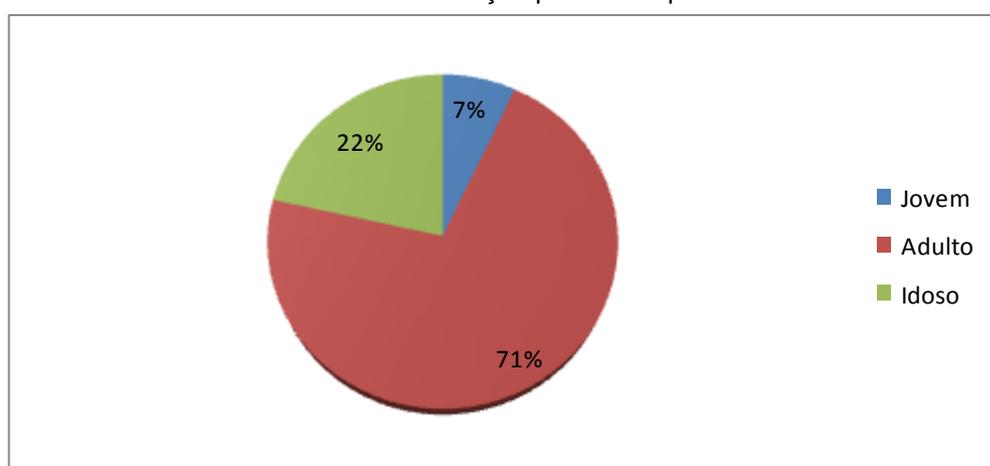


Gráfico 2 - distribuição de frequência simples por sexo.

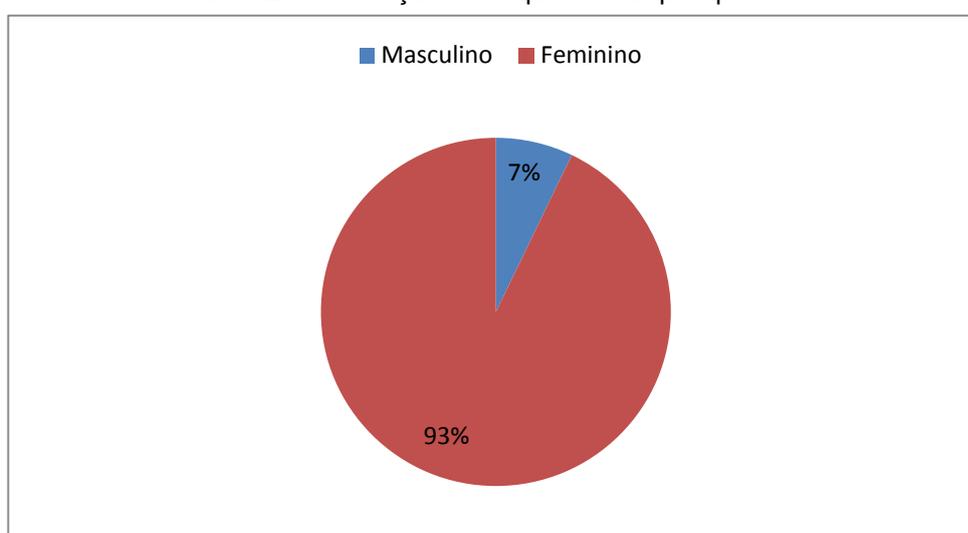


Tabela 3 - Distribuição de frequência simples e percentual quanto ao IMC.

IMC	Frequência	Porcentagem
Eutrofia	2	14
Sobrepeso	3	22
Obesidade grau I	2	14
Obesidade grau II	5	36
Obesidade grau III	2	14
Total	14	100

Gráfico 3 - Distribuição percentual por IMC, da amostra estudada.

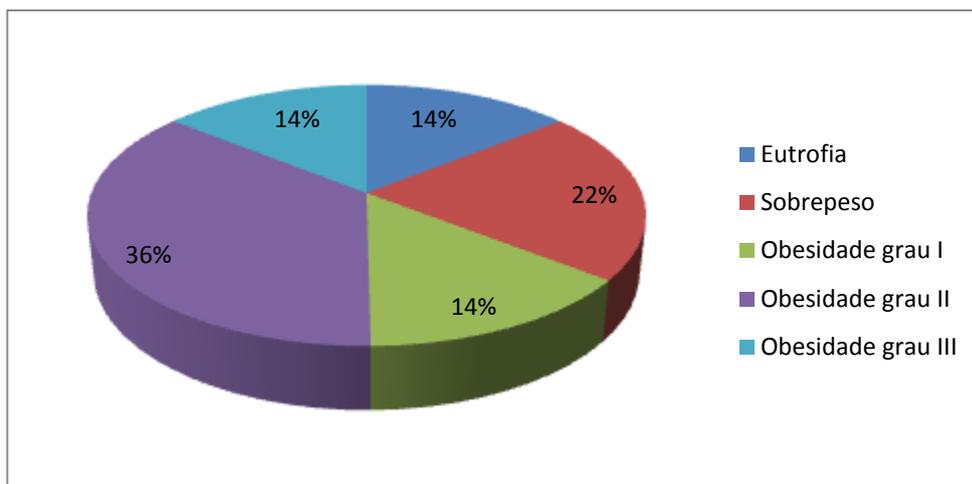


Gráfico 4 - Situação dos pacientes inscritos no programa após 3 meses de acompanhamento.

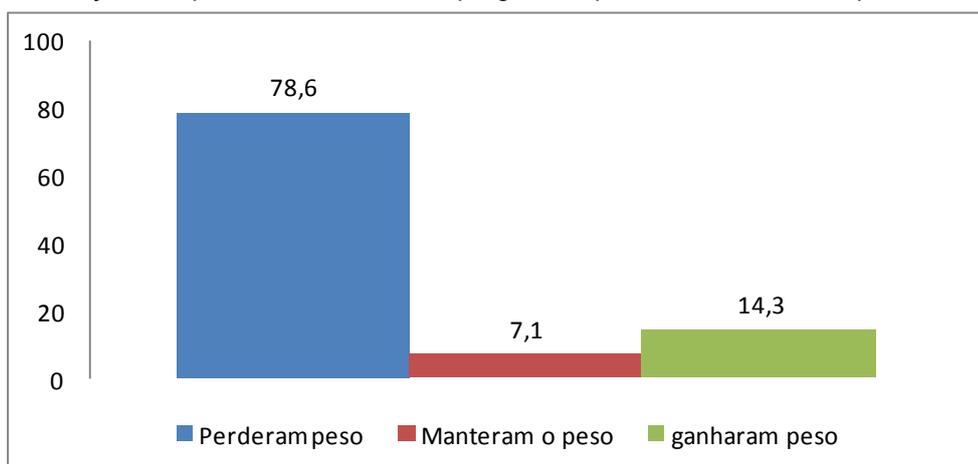


Gráfico 5 - Variável perda de peso em Kg.



DISCUSSÃO

Ao verificarmos a tabela 2 e gráfico 1, podemos observar que 71% são pessoas adultas, 22% idosos e 7% adolescentes. Sendo que este último grupo representa a parcela masculina da amostra e o restante, que são 93%, são do sexo feminino, segundo o gráfico 2.

Desta forma, observa-se a prevalência de mulheres que estão acima do peso e buscam alcançar o peso ideal.

Gigante e colaboradores, (1997) mostra que a prevalência de obesidade é significativamente mais elevada no sexo feminino do que no masculino (25% e 15%, respectivamente).

Os resultados com o trabalho em grupo foram satisfatórios, 78,6 % dos participantes obtiveram uma perda de peso equivalente a faixa de 0,5 kg a 8,6kg como mostra a tabela 3.

Mello, Luft e Meyer (2004) ratifica a eficácia deste tipo de intervenção como alternativa no tratamento do sobrepeso e obesidade, pois em um estudo realizado com crianças, mostrou que um programa educacional em grupo apresentou incidência de redução nos índices de composição corporal e consumo calórico semelhante ao atendimento individual em ambulatório.

O Presente estudo também apresentou resultados que apontam que uma pequena parcela da amostra não conseguiu

eliminar peso, destes 7,1% mantiveram o peso inicial após os 3 meses de acompanhamento e 14,3% obtiveram aumento da composição corporal, o que pode ser justificado pela negligência a alimentação e/ou a atividade física recomendada, pois segundo Avenell e colaboradores (2004) mudanças no estilo de vida, que combinaram um programa de exercícios com uma dieta de restrição calórica balanceada, resultaram em significativa redução de peso corporal e minimizaram os fatores de risco para doenças crônicas, além do melhor controle da HAS e do DM2.

Outro estudo mostrou que com seis meses de reeducação alimentar associado a exercícios físicos, houve redução significativa de peso e IMC em adultos, permanecendo estável até o final do estudo (Coelho e colaboradores 2010).

Outro fator relevante é o bem estar físico e mental que os participantes relataram ter adquirido com o programa, além do aumento da disposição para realização das suas atividades diárias e da autoestima, assim como a mudança dos hábitos alimentares e o interesse pelas práticas de atividade física. É válido comentar que no município, as segundas e quartas-feiras, no final da tarde, são realizados exercícios aeróbicos no programa chamado *Nova Olinda em Movimento*, em frente ao porto, pela equipe de saúde, e todos os participantes estavam envolvidos regularmente nestas atividades e/ou realizavam caminhadas diariamente, o

que pode ter contribuído para o resultado positivo na perda de peso.

CONCLUSÃO

O programa foi eficaz na perda de peso para a maioria dos participantes e observou-se o aumento do interesse pela atividade física, especialmente caminhadas, além de práticas alimentares mais saudáveis.

No entanto, o período de intervenção de 3 meses pode ser considerado pequeno para que se obtenha grandes resultados no tratamento do sobrepeso e obesidade no grupo em geral, fazendo-se necessário a manutenção do acompanhamento.

Portanto a iniciativa de grupo proposta surge como alternativa potencial no tratamento para incentivar a mudança do estilo de vida e obter o emagrecimento desejado.

REFERÊNCIAS

- 1-Amoras, D.R.; Souza, L.M.; Souza, N.M.F.; Raso, V. Relação entre hábitos alimentares e a composição corporal de funcionários de farmácia popular. *Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento*. São Paulo. Vol. 1. Num. 2. 2007. p. 72-77. Disponível em: <http://www.rbone.com.br/index.php/rbone/artic/e/view/20/18>
- 2-Avenell, A.; Brown, T.J.; McGee, M.A.; Campbell, M.K.; Grant, A.M.; Broom, J.; Jung, R.T.; Smith, W.C. What are the long-term benefits of weight reducing diets in adults? A systematic review of randomized controlled trials. *Journal of Human Nutrition and Dietetics*. Vol. 17. Num. 4. 2004. p.317-335.
- 3-Coelho, C.F.; Pereira, A.F.; Ravagnani, F.C.P.; Michelin, E.; Corrente, J.E. Burini, R.C. Impacto de um programa de intervenção para mudança do estilo de vida sobre indicadores de aptidão física, obesidade e ingestão alimentar de indivíduos adultos. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*. Vol. 15. Num. 1. 2010. p.21-27.
- 4-Ferreira, F.B.; Fraga, J.C.S.; Nunes, J.P. Liberali, R.; Navarro, F. Alterações antropométricas de pacientes obesos submetidos a um tratamento multidisciplinar da obesidade em Porto Alegre. *Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento*. São Paulo. Vol. 3. Num. 16. 2009. p. 290-297. Disponível em: <http://www.rbone.com.br/index.php/rbone/artic/e/view/159/156>
- 5-Gigante, D.P.; Barros, F.C.; Post, C.L.A.; Olinto, M.T.A. Prevalência de obesidade em adultos e seus fatores de risco. *Revista Saúde Pública*. Vol. 31. Num. 3. 1997. p.236-46.
- 6-Mahan, L.K.; Strump, E.; Krause, S. Alimentos, Nutrição e Dietoterapia. 12ª edição. São Paulo. Elsevier. 2010.
- 7-Mello, E.D.; Luft, V.C.; Meyer, F. Atendimento ambulatorial individualizado versus programa de educação em grupo: qual oferece mais mudança de hábitos alimentares e de atividade física em crianças obesas?. *Jornal de Pediatria*. Vol. 80. Núm.6. 2004. p.468-474.
- 8-Menezes, J.B.O.; Sampaio, R.C.L.; Silva, R.C.S.; Navarro, F. Prevalência de sobrepeso e obesidade através do índice de massa corpórea dos funcionários noturnos de um hospital público de Salvador-BA. *Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento*. São Paulo. Vol. 2. Num. 11. 2008. p.434-445. Disponível em: <http://www.rbone.com.br/index.php/rbone/artic/e/view/105/103>
- 9-Ramalho, A. Alimentos e sua terapêutica. São Paulo. Atheneu. 2009.
- 10-Rodrigues, P.A.; Marques, M.H.; Chaves, M.G.A.M.; Souza, C.F.S.; Cravalho, M.F.C. Prevalência e fatores associados a sobrepeso e obesidade em escolares da rede pública. *Revista Ciência & saúde coletiva*. Rio de Janeiro. Vol.16. Supl.1. 2011.

Recebido para publicação em 11/08/2013
 Aceito em 31/08/2013