

ESCOLA MUNICIPAL DE SAUDE REGIONAL SUL- EMS
CURSO TÉCNICO EM VIGILANCIA EM SAUDE (ETSUS-SUL)

**PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS E DIETA HIPOCALÓRICA,
COMBATENDO A OBESIDADE E TRAZENDO QUALIDADE DE VIDA.**

SÃO PAULO

2014

ANDRÉA VILLAS BÔAS

**PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS E DIETA HIPOCALÓRICA,
COMBATENDO A OBESIDADE E TRAZENDO QUALIDADE DE VIDA.**

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado ao curso Técnico em Vigilância
em Saúde na ETSUS.

Orientadora: SÔNIA REGINA ARAÚJO

SÃO PAULO

2014

ANDRÉA VILLAS BÔAS

A METODOLOGIA PROBLEMATIZADORA: conscientização do indivíduo obeso quanto aos males que a obesidade causa e a busca em uma melhor qualidade de vida através da prática de exercícios físicos.

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Escola Municipal de Saúde – ETSUS - SUL, para obtenção do título de Especialista em TÉCNICO EM VIGILÂNCIA EM SAÚDE (ETSUS).

Aprovado em: ____/____/_____

BANCA EXAMINADORA

Profª _____/____/_____

Escola Técnica de Saúde Sul – ETSUS-SUL

Profª _____/____/_____

Escola Técnica de Saúde Sul – ETSUS-SUL

Profª _____/____/_____

Dedico esse trabalho a Minha Mãe Lauriza da Silva Villas Bôas, a Minha Orientadora Sônia Regina de Araújo, às Professoras, à Minha chefe Isabelle Ferreira, ao meu orientador físico Ricardo Buttini Chiarelli do NASF, e amigos por terem me apoiado, ajudado e acompanhado nesta jornada encorajando-me, com seu apoio a seguir diante sempre.

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a “DEUS”, aos Pais e Mães “ORIXÁS” e “GUIAS”, minha força, minha luz!

Agradeço a Minha Mãe D. Lauriza da Silva Villas Bôas que tanto me apóia em tudo que determinamos para nossas vidas, com seu amor desmedido e incondicional. Pela determinação em me ver aprender mais e mais! A ti, agradeço por tudo! Pela paciência, pelo amor, pela vida!!! A ti dedico todos os meus dias e meus sorrisos!

À Meire Lucí Higino, minha Dirigente Espiritual, que me encorajou a seguir adiante e não desistir em frente a nenhuma dificuldade! Me apoiando sempre! À Minha Amiga e Orientadora Sônia Regina de Araújo, por todo carinho e dedicação que teve ao me apoiar e orientar na elaboração deste TCC. Sua presença em minha vida me fez crescer profissional e pessoalmente, e onde quer que eu vá, levarei comigo seus ensinamentos.

As Professoras Sônia Regina de Araújo, Hideko Kawata Miura, Marina Arends Roschel, Patrícia Placoná Dinniz, Patrícia Peixoto de Oliveira, Patrícia Leal, Célia Therezinha Bernardes, que sempre estiveram prontas a dividir conosco seus ensinamentos e experiências de vida! Sempre com muita paciência e dedicação, nos motivando a buscar mais e mais aprendiz

A Isabelle Ferreira, minha amiga e chefe, que tanto me apoiou e ajudou e teve toda paciência e carinho comigo, durante a elaboração desse trabalho! Ao Educador Físico do NASF, Ricardo Buttini Chiarelli, que me recebeu de braços abertos no NASF, me ensinando muito e me mostrando fazendo acreditar que atividade física faz muito bem tanto física quanto emocionalmente!

Aos queridos amigos, por acreditarem em minha capacidade, e me apoiarem, e me ajudarem tanto durante as pesquisas como me dando total apoio as minhas escolhas e dificuldades na concretização do trabalho! A me ajudarem a não pifar aaah! Por me segurarem quando eu pensava em desistir!

Meus sinceros agradecimentos para todos os Amigos que ganhei no decorrer do Curso Técnico em Vigilância em Saúde na Escola Técnica do Sistema

Único de Saúde (ETSUS-SUL) - que sempre me apoiaram, que dividiram, comigo suas dúvidas, anseios e sonhos, que fizeram parte de meu crescimento! Os levarei comigo por toda a vida!

Agradeço a Dr. Roque Carvalho da Cunha Filho e Dra. Maria Estela de Sousa Vieira, chefes Imediatos da SUVIS SACA pela oportunidade de ingressar neste curso de grande importância para a minha vida.

A todos vocês, meus sinceros agradecimentos!

“Uma das tarefas essenciais da escola, como centro de produção sistemática de conhecimento, é trabalhar criticamente a inteligibilidade das coisas e dos fatos e a sua comunicabilidade.

É imprescindível, portanto, que a escola instigue constantemente a curiosidade do educando em vez de “amaciá-la” ou “domesticá-la”. É preciso mostrar ao educando que o uso ingênuo da curiosidade altera a sua capacidade de achar e obstaculiza a exatidão do achado. É preciso por outro lado, e, sobretudo, que o educando vá assumindo o papel de sujeito da produção de sua inteligência do mundo e não apenas o de receptor da que lhe seja transferida pelo professor.

Quanto mais me torno capaz de me afirmar como sujeito que pode conhecer, tanto melhor desempenho minha aptidão para fazê-lo.

Ninguém pode conhecer por mim, assim como não posso conhecer pelo aluno. O que posso e o que devo fazer, na perspectiva progressista em que me acho, é, ao ensinar-lhe certo conteúdo, desafiá-lo a que se vá percebendo na e pela própria prática, sujeito capaz de saber.

Meu papel de professor progressista não é apenas o de ensinar matemática ou biologia, mas o de, tratando a temática que é objeto de um lado de meu ensino, de outro, da aprendizagem do aluno, ajudá-lo a reconhecer-se como arquiteto de sua própria prática cognoscitiva.

Todo ensino de conteúdos demanda de quem se acha na posição de aprendiz que, a partir de certo momento, vá assumindo a autoria também do conhecimento do objeto”.

(Paulo Freire)

RESUMO

A obesidade vem crescendo de maneira desordenada e o número de morte atribuída ao excesso de peso cresce gradativamente, reduz a expectativa e a qualidade de vida, levando o obeso a uma morte precoce. Contudo, havendo perda de peso, com o indivíduo associando atividade física a dieta, o mesmo tem melhora considerável, possibilitando uma vida mais saudável e longa.

Após a evolução industrial, os hábitos de vida mudaram e as pessoas passaram a praticar menos atividades físicas, e consumiram alimentos com alto teor calórico.

Atividade física com duração e intensidade corretas diminuem riscos de morte súbita.

Venho através desse trabalho, defender a importância na mudança de hábitos sedentários por hábitos saudáveis, tais como alimentação hipocalórica e a prática de atividade física, promovendo mais saúde física e psicológica.

ABSTRACT

Introduction - Obesity, has grown in a disorderly manner and the number of deaths attributed to excess weight gradually grows, reduces life expectancy and quality of life, leading this person to an early death. If this person is on a diet , besides losing weight this person will also have significant improvements enabling a healthier life.

After the industrial evolution, habits and life changed and people started to practice less physical activities and also eating foods with high caloric value.

Duration and intensity activities performed correctly reduce risk of sudden death.

Through this work, I want to defend the importance for people in changing sedentary habits for healthy habits such as low-calorie food and physical activity, promoting more physical and psychological health.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	11
2. OBJETIVO GERAL.....	15
2.2. OBJETIVO ESPECÍFICO.....	15
3. JUSTIFICATIVA.....	16
4. METODOLOGIA PROBLEMATIZADORA.....	20
5. RESULTADOS ESPERADOS.....	22
6. LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS.....	23
7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	24

1. INTRODUÇÃO

A obesidade tanto em crianças, como em jovens e adultos vem crescendo de maneira desordenada e pode ser causada por vários fatores, sendo entre outros, genéticos, emocionais e alimentares (Transtornos Alimentares e Obesidade, 2007).

O numero de casos de obesos esta se tornando uma epidemia. E o numero de morte atribuída ao excesso de peso cresce gradativamente. Considerada um grave problema de saúde publica mundial, reduz a expectativa e a qualidade de vida, levando o obeso a uma morte precoce. No entanto, a perca de peso, com o individuo associando atividade física a dieta, o da uma melhora considerável, possibilitando uma vida mais saudável. (ABESO, 04/05/2011).

Considerada uma doença da modernidade, a obesidade evoluiu com o homem com a seleção de indivíduos portadores de mecanismos orgânicos mais eficientes em estocagem de energia. (ABESO, 04/05/2011).

Após a evolução industrial, os hábitos de vida mudaram e as pessoas passaram a praticar menos atividade física, e se alimentarem com alimentos com alto teor calórico. (ABESO, 04/05/2011).

O Instituto de Pesquisa Avançada em Neuroestimulação (IPAN) afirma que se praticarmos atividade física três vezes por semana por 30min por sessão, temos a sensação de bem star e melhorar de humor, aumentando a autoestima (IPAN 26/02/2014).

A Organização Mundial de Saúde (OMS) define sobrepeso como o excesso de peso corpóreo e obesidade como o excesso de gordura no corpo, levando em consideração o Índice de Massa Corpórea (IMC), e afirma que uma das principais causas de morte (70%), é a falta de atividade física, que associada a má alimentação, leva o individuo a obesidade. (Revista Época 06/02/2009).

Em 24/01/2008, o Ministério da Saúde (MS), sob o número de portaria 154, criou o Núcleo de Apoio à Saúde da Família (NASF), um grupo de profissionais que promovem a conscientização do individuo sobre a importância de ter uma vida com hábitos mais saudáveis, tendo como atividades educação física, caminhadas assistidas, orientam sobre a importância de escolher alimentos saudáveis e

abordagem integral para pacientes obesos, entre outros serviços. (Diretrizes do NASF), Cadernos de Atenção Básica, Brasília, Ministério da Saúde, 2009.160;).

Tendo seus grupos compostos por pelo menos cinco profissionais, cada um com uma formação, entendem e tratam a obesidade como problema social, estético, e de saúde pública, por conseqüência de suas complicações. Existem entre outros, grupos para atividade física, caminhadas assistidas, e abordagem integral para pacientes obesos. (Diretrizes do NASF), Cadernos de Atenção Básica, Brasília, Ministério da Saúde, 2009.160;).

A Obesidade tanto em crianças como em jovens e adultos vem crescendo de maneira desordenada, podendo ser causada por fatores genéticos, endócrinos ou alimentares, entre outros. (Transtornos Alimentares e Obesidade, 2007).

Nos EUA, em 1994, foi estimado um gasto de mais de um trilhão de dólares em enfermidades ligadas à obesidade. (Transtornos Alimentares e Obesidade, 2007).

A obesidade muitas vezes esta associada ao sedentarismo, mais ate que a ingestão de alimentos. Quando praticamos mais exercícios, aumentamos nossa massa magra, e perdemos gordura, e essa melhora se reflete na qualidade de vida. (Transtornos Alimentares e Obesidade, 2007)

Praticando atividade física, elevamos o numero de batimentos cardíacos, aumentando o gasto de energia e atividades metabólicas (função respiratória, calor), e utiliza como fonte de energia, nossa própria gordura. (Transtornos Alimentares e Obesidade, 2007).

O método mais utilizado para medir se o individuo esta obeso ou não, é o calculo do Índice de Massa Corpórea (IMC). Porem o IMC não define o que é massa magra de gordura, devendo ser utilizada outra forma de medição, como a bioimpedância, que determina a porcentagem de gordura que deve ser eliminada e a gordura corporal, através da avaliação da água corpórea. (Transtornos Alimentares e Obesidade, 2007).

O cálculo do IMC dá-se dividindo a altura pelo peso ao quadrado.

Com o aumento da gordura corporal, e o sedentarismo, tem-se maior riscos de doenças na terceira idade. (Transtornos Alimentares e Obesidade, 2007).

Estudiosos sugeriram que, principalmente em indivíduos predispostos geneticamente, o que causa obesidade é a menor oxidação da gordura em relação à ingestão de calorias, ou seja, maior consumo de alimento gorduroso e pouca queima

dessas caloria. No entanto a atividade física interage com o fator genético. (Transtornos Alimentares e Obesidade, 2007).

Alem de melhorar a autoestima, a atividade física também aumenta a qualidade de vida, coisas simples que o individuo tem dificuldade, como o simples amarrar de um sapato, ou pegar algo no chão passa a ser facilmente feito. (Transtornos Alimentares e Obesidade, 2007).

Há a redução considerada no risco de problemas cardiovasculares. Atividades físicas controlam a glicemia, reduzindo a pressão arterial, e previne diabetes tipo II. Reduz o risco de trombose ativando a circulação. Um estudo de 12 anos de duração, em 10.269 homens ex-alunos de Harvard University afirma que há uma diminuição de 23% nos riscos de morte por problemas cardíacos do que em indivíduos não ativos. (Transtornos Alimentares e Obesidade, 2007).

A prática de atividades físicas em indivíduos já obesos, no entanto pode predispor a lesões musculoesqueléticas, infarto agudo e bronco espasmos, sendo mais indicado que se pratique atividades de menos impacto, e evidentemente, se faça uma avaliação médica, principalmente em indivíduos que tem riscos de doenças cardíacas. (Transtornos Alimentares e Obesidade, 2007).

Estudos afirmam que uma dieta hipocalórica, acompanhada de exercícios físicos, trás resultados muito maiores. Comparando-se dois grupos na busca da perda de peso, o grupo que praticava atividade física durante e depois da dieta hipocalórica, mantiveram o peso magro, portanto, a atividade física torna-se importante na prevenção quanto ao ganho de peso. (Transtornos Alimentares e Obesidade, 2007).

Atividade física com duração e intensidade corretas diminui riscos de morte súbita. (Transtornos Alimentares e Obesidade, 2007).

Ao se programar uma atividade física, deve-se considerar as condições de saúde física do individuo, fazendo avaliação medica e testes de aptidão física. Caminhada é a atividade mais recomendada para obesos, porem indivíduos extremamente obesos podem apresentar lesões articulares e musculares, sendo mais indicados nesse caso, atividades em piscinas, por diminuir o impacto que He em outros exercícios, ate mesmo na caminhada. (Transtornos Alimentares e Obesidade, 2007).

Independente do tipo de atividade que se a fazer, não se devem ultrapassar os limites de intensidade, para não haver problemas cardíacos. (Transtornos Alimentares e Obesidade, 2007).

Devemos escolher uma atividade física que mais nos dá prazer, nos motivando a continuar praticando. (Transtornos Alimentares e Obesidade, 2007).

O ideal é que se treine ao menos três vezes por semana, por no mínimo meia hora cada treino, havendo dessa forma uma melhora considerável na saúde e bem estar. No caso de caminhada o ideal seriam cinco vezes por semana por trinta minutos cada dia. (Transtornos Alimentares e Obesidade, 2007).

O gasto calórico das atividades varia de pessoa para pessoa, no entanto homens queimam mais calorias que mulheres. (Transtornos Alimentares e Obesidade, 2007).

Podemos praticar exercícios em academias, parques ou ate mesmo em casa, ressaltando que o ideal é acompanhado por um especialista. Sendo o mais importante, focar numa mudança radical no estilo de vida do individuo: subindo mais escadas, caminhando, mudando a alimentação. (Transtornos Alimentares e Obesidade, 2007).

2. OBJETIVO GERAL

Orientar as pessoas quanto à importância de ter vida mais ativa, praticando atividades físicas, independente se em academias, ou em casa, ou uma simples caminhada, sempre visando o bem estar físico e psicológico. Tal como quanto à importância de escolher alimentos saudáveis, menos calóricos e de preferência mais naturais, evitando assim se tornar um indivíduo obeso, com menos perspectiva de vida, sem autoestima e com muitas doenças crônicas, decorrentes da obesidade.

2.2. Objetivos específicos

- ✚ Trazer ao indivíduo os benefícios uma vida mais ativa;
- ✚ Orientação quanto à importância de uma dieta hipocalórica;
- ✚ Melhorar perspectiva de vida;
- ✚ Elevar autoestima;

3. JUSTIFICATIVA

Segundo a OMS, a Obesidade é uma das dez causas de morte evitáveis mundialmente, e um problema de grande magnitude tanto em países desenvolvidos como subdesenvolvidos. (Revista Época, 06/02/2009).

Em 1997, a Organização Mundial de Saúde (OMS) reconheceu a obesidade como doença, afirmando que existem 300 milhões de obesos no mundo, sendo 1bilhão com sobrepeso. No Brasil, 56% dos indivíduos estão em sobrepeso, e destes, 13% são obesos. (Portal São Francisco, 27/02/2014).

As principais doenças crônicas desenvolvidas por obesos são diabetes II, cardiovasculares, depressão, câncer, articulares e hipertensão. (Portal São Francisco, 27/02/2014).

O estilo de vida contemporâneo leva ao aumento de casos de obesidade. Segundo a OMS, o ideal é fazer dieta com teor de lipídios reduzido e consumir muita água. (Portal São Francisco, 27/02/2014).

A pessoa obesa precisa antes de qualquer coisa ter consciência que é doente! Muitas delas convivem com o preconceito e não se importam, mas na maioria dos casos, as pessoas ao sofrerem os chamados “bullying” que acabam criando verdadeiros traumas em suas vidas, e o faz muitas vezes evitar sair de casa para não ser “mal visto” pela sociedade que impõe como padrão de beleza um corpo escultural.

Por muito tempo a pratica de exercícios físicos era usada como objetivo único de cultuar a beleza física, definir músculos. Mas hoje há a consciência de que precisamos de exercícios para melhorar nossa saúde.

Segundo estudo, 75% dos obesos são hipertensos, isso porque em muito dos casos o individuo obeso produz muita insulina, o que o ajuda a não ter diabetes. Pacientes obesos tem 2,5vezes mais chances de ter trombose porque o coração tem dificuldade de bombear o sangue. (Portal Agita São Paulo)

Indivíduo obeso tem 89% de chances de ter depressão, enquanto indivíduos não obesos tem 30%, porque obesos não tem sua auto-estima elevada, sofrem preconceitos. (Portal Agita São Paulo).

Com o intuito de combater o sedentarismo em São Paulo, a Secretaria do Estado da Saúde (SES) em parceria com o Centro de Estudos do Laboratório de Aptidão Física de São Caetano do Sul (CELAFISCS), criaram o programa Agita São Paulo, em 1997, tendo como parceira a Associação Paulista de Medicina (APM), entre outras instituições governamentais e não-governamentais. Um dos maiores intuítos é conscientizar a classe medica dos benefícios de praticar atividades físicas. (Portal Agita São Paulo).

Revista Brasileira de Medicina e Esporte recomenda a pratica de atividade física prevenção e reabilitação de doenças. Estudos epidemiológicos afirmam que a pratica de atividade física é de grande importância para evitar a síndrome metabólica. (Revista Brasileira de Medicina do Esporte, 2004).

Fatores de risco de doenças cardíacas, acidentes vascular cerebral (AVC), e diabetes associados, causando resistência à insulina, sobrecarregando o pâncreas, temos a Síndrome Metabólica (SM). O diagnostico é feito considerando-se fatores de risco com dados laboratoriais.

À medida que envelhecemos, temos mais chances de desenvolver a SM, sendo o maior número de casos em homens, porem mulheres magras, tendo ovários policísticos, podem também desenvolver. (Dráuzio Varela).

A SM não apresenta sintomas, tornando-se muito perigosa, levando a problemas cardíacos. Para diminuir o risco a SM, é imprescindível que se associe dieta à atividade física, e havendo indicação, tratamento com medicamentos. (Dráuzio Varela).

Deve-se ir ao médico periodicamente, sobretudo se estiver acima do peso, afinal a SM é inteiramente associada à obesidade. (Dráuzio Varela).

As pessoas podem entrar no sobrepeso em qualquer idade. Para ser obeso, o individuo pode ter influencias pré-natais, quando a mãe, na gravidez, tem uma grande ingestão calórica, é fumante ou tem diabetes, se a criança não foi alimentada com apenas com leite materno durante pelo menos 3 meses, há uma incidência de 4,5% de obesidade. Criança que tem pelo menos um dos pais obesos tem risco maior de se tornarem obesas. (Transtornos Alimentares e Obesidade, 2007).

A maioria das mulheres passam a ganhar peso após a puberdade. Ao passar de adolescente ativo para adulto sedentário, há um notável ganho de peso, graças aos avanços tecnológicos e ao sedentarismo. (Transtornos Alimentares e Obesidade, 2007).

Na Grã-Bretanha e Países Baixos, um estudo mostra que pessoas que não praticam, ou praticam pouca atividade física tem ganho de peso 31% a 38% maior. O maior indicador na vida sedentária, para o ganho de peso e diabetes é o tempo demasiado assistindo TV, sendo de 23% para obesidade e 14% para diabetes. É comprovado que se comemos mais e não praticamos atividade física nos tornamos obesos. Outro fator que contribui para a obesidade é o Transtorno da Compulsão alimentar Periódica (TCAP), sendo a media de 15% dos pacientes. O TCAP é um transtorno multifatorial, sendo esses fatores, psicológicos, familiares, de personalidade, psicobiológicos, socioculturais e genéticos. Ainda sendo estudado, tendo diversas questões em discussão, devendo ter seus aspectos todos observados clinicamente. (Transtornos Alimentares e Obesidade, 2007).

Estudos indicam que indivíduos com menor escolaridade e situação econômica desfavorecidas são mais propensos a serem obesos. (Transtornos Alimentares e Obesidade, 2007).

Fatores psicológicos como baixa autoestima também levam o individuo a descontar frustrações na comida. (Transtornos Alimentares e Obesidade, 2007).

Outro fator que leva a obesidade é a síndrome de Prader-Wili, doença genética que vem de alterações no cromossomo 15, dando muito apetite ao individuo. (Transtornos Alimentares e Obesidade, 2007).

Na região do hipotálamo (no cérebro), trabalha um hormônio protéico chamado leptina, responsável por indicar que o individuo deve diminuir a ingestão de gordura. Em indivíduos obesos, não há a comunicação do cérebro coma a leptina, então o corpo pede mais alimentos gordurosos. (Transtornos Alimentares e Obesidade, 2007).

A leptina é produzida principalmente no tecido adiposo, embora possa ser encontrada (em pouca quantidade) no eptério intestinal, placenta (funcionando como um fator de crescimento para o feto, por sinalizar o estado nutricional da mãe), leite materno, músculo esquelético, gástrico e cérebro. (Transtornos Alimentares e Obesidade, 2007).

Portanto a maioria dos obesos tem muito mais hormônio leptina que indivíduos não obesos, tendo então, o obeso, o aumento de NPY (neuropeptídeo Y) no hipotálamo, causando aumento de apetite. Logo, se o corpo do obeso perceber que está perdendo peso, esses hormônios atuam no aumento de apetite. (Transtornos Alimentares e Obesidade, 2007).

De acordo com a tese de James Neel em 1962, devido às dificuldades em se conseguir alimentos desde a era paleolítica (era pré história), onde o indivíduo passava por grande período em busca de alimento, o corpo tende instintivamente a não querer emagrecer. (Transtornos Alimentares e Obesidade, 2007).

Após seis meses de dieta e atividade física, há a diminuição do NPY, onde o indivíduo não terá mais o mesmo apetite, diminuindo também a resistência a insulina. (Transtornos Alimentares e Obesidade, 2007).

O indivíduo magro tem 40 bilhões de células gordurosas, o obeso tem cerca de 120 bilhões. Quando se come em excesso, há o crescimento do tamanho destas células. Quando as mesmas crescem até o seu limite, as células imaturas se dividem, tornando-se assim novas células gordurosas. (Transtornos Alimentares e Obesidade, 2007).

Ao medir-se o IMC, se tem uma forma muito genérica de se saber se o indivíduo é obeso, porque o indivíduo pode ter peso magro e esse peso ser apontado no IMC. Já em indivíduos obesos, por não medir a forma do corpo, o indivíduo pode ser falsamente tranquilizado, porém pode ter uma quantidade muito grande de gordura visceral (abdominal). Essa gordura pode ser metabolicamente mais ativa, espalhando mais substâncias tóxicas para o fígado, interferindo em suas funções, como o controle de colesterol e glicose. (Transtornos Alimentares e Obesidade, 2007).

A gordura visceral torna-se assim muito mais perigosa que a gordura subcutânea. Portanto, ao perder gordura abdominal através de atividade física e dieta, há mudanças importantes quanto à pressão sanguínea, a resistência à insulina e ao colesterol. (Transtornos Alimentares e Obesidade, 2007).

4. METODOLOGIA

A metodologia usada foi Pesquisa Exploratória, onde houve conversas informais com médicos e pesquisas em livros, revistas e artigos em sites.

Segundo Roblendo Lima Gil, 2008, a metodologia usada foi pesquisa exploratória.

Pesquisa Exploratória: proporcionar maior familiaridade com o problema (explicitá-lo). Pode envolver levantamento bibliográfico, entrevistas com pessoas experientes no problema pesquisado. Geralmente, assume a forma de pesquisa bibliográfica e estudo de caso (Gil, 2008).

A fase inicial das pesquisas foi em hospitais conversando com médicos responsáveis por tratamentos de obesidade, onde todos foram incisivos ao informar que o mais indicado para evitar a obesidade, é conscientizar o indivíduo sobre as consequências decorrentes da obesidade.

Foram passadas orientações sobre a obesidade, a importância da mudança de hábitos alimentares e da prática de atividades físicas

Foram pesquisados sites de associações como a ABESO - Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade, como o Portal de São Francisco onde possui artigos redigidos por docentes e alunos, o site do IPAN - Instituto de Pesquisas Avançadas em Neuroestimulação, contendo artigos mostrando a importância das atividades físicas e promoção do bem estar físico e mental.

Foram pesquisados artigos na revista Época, que demonstram o cálculo do IMC, entendendo que nem sempre é válido, uma vez que não tem como separar os valores em peso magro e peso gordo.

Aprofundando minha pesquisa, busquei informações no livro Transtornos Alimentares e Obesidade, 2007, sobre Etiologia e História Natural da obesidade e Atividade Física no Tratamento da Obesidade.

Tendo em todas as formas de pesquisas realizadas, a mesma indicação para se tratar a obesidade promover boa saúde física e mental: a prática de atividade física associada a alimentação hipocalórica.

Finalizando o estudo, foi pesquisado o site do Ministério da Saúde, e nele o NASF, o qual possui equipes especializadas no tratamento de pessoas obesas, grupos para caminhadas assistidas e atividades físicas entre outros, sendo todos acompanhados por profissionais qualificados.

5. CONCLUSÃO

Conclui-se com esse trabalho que havendo conscientização e adesão das pessoas para um estilo de vida mais saudável com prática de atividades físicas e uso de alimentação saudável, com calorias adequadas a cada indivíduo, haverá contribuição para queda do índice de obesidade, e por consequência de todas as outras doenças decorrentes dela, colaborando para uma melhor qualidade de vida individual e populacional.

Com a prevenção, menos pessoas se tornarão obesas, e os serviços públicos passarão a ter menos gastos com cuidados de obesidade e de doenças decorrentes da mesma.

Como Técnica em Vigilância em Saúde (TVS), a conscientização do indivíduo obeso quanto aos males que a obesidade causa e a busca em uma melhor qualidade de vida através da prática de exercícios físicos.

6. LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

ABESO - Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade

APM – Associação Paulista de Medicina

AVC – Acidentes Vascular Cerebral

CELAFISCS – Centro de Estudos do Laboratório de Aptidão Física de São Caetano do Sul

ETSUS – Escola Técnica do Sistema Único de Saúde

EUA – Estados Unidos da América

IMC – Índice de Massa Corpórea

IPAN – Instituto de Pesquisas Avançadas em Neuroestimulação

MS – Ministério da Saúde

NASF – Núcleo de Apoio à Saúde da Família

NPY – Neuropeptídios

OMS – Organização Mundial da Saúde

SACA – Santo Amaro e Cidade Ademar

SES – Secretaria do Estado da Saúde

SMS – Secretaria Municipal de Saúde

SM – Síndrome Metabólica

SP – São Paulo

SUS – Sistema Único de Saúde

SUVIS – Supervisão de Vigilância em Saúde

TCAP – Transtorno da Compulsão alimentar Periódica

TVS – Técnico em Vigilância em Saúde

7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Livro: Transtornos Alimentares e Obesidade (Guia de Medicina Ambulatorial e Hospitalar – UNIFESP – Escola Paulista de Medicina)

Autores: Angélica de Medeiros Claudino e Maria Tereza Zanella

Editor da série: Nestor Schor – Primeira Impressão 2007

ABESO - Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade

<http://www.abeso.org.br/pagina/14/artigos.shtml>

Ministério da Saúde

http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2008/prt0154_24_01_2008.html

Agita São Paulo

<http://www.portalaqita.org.br/>

IPAN – Instituto de Pesquisas Avançadas em Neuroestimulação

<http://www.neuroestimulacao.com.br/blog.php?ver=102>

Portal São Francisco

<http://www.potalaofrancisco.com.br/alfa/artigos/obesidade-uma-das-10-principais-causas-de-morte-evitadas-no-mundo>

Dráuzio Varela (Blog)

<http://drauziovarella.com.br/envelhecimento/sindrome-metabolica/>

Charles S.Q. (Blog)

<http://charlessq.blogspot.com.br/>

Portal Agita São Paulo

<http://www.portalaqita.org.br/>

Licenciatura em Ciências Biológicas – Disciplina de Pesquisa do Ensino de Ciências e Biologia.

Gil., Antonio Carlos. Como elaborar projetos de pesquisa. 4. Ed. São Paulo: Atlas, 2008.

Thiollent, Michel Metodologia da pesquisa – ação. 2. Ed. São Paulo: Cortez, 1986.