

Evento: Salão do Conhecimento, Unijui 2023

**EXERCÍCIOS FÍSICOS E ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL PARA PREVENÇÃO DE
OBESIDADE: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA¹****PHYSICAL EXERCISES AND HEALTHY DIET FOR OBESITY PREVENTION: AN EXPERIENCE
REPORT¹****Bianca Tayluane Cembranel Jakimczuk², Bruna Kosloski Batista³, Maria Eduarda
Konageski Siede⁴, Ana Paula Pillatt⁵**¹ Trabalho da disciplina Vivência Integradora em Saúde Coletiva da UNIJUI, Ijuí/ Rio Grande do Sul/ Brasil.² Acadêmica do 7º semestre do Curso de Graduação em Fisioterapia da UNIJUI, bianca.jakimczuk@sou.unijui.edu.br, Ijuí / Rio Grande do Sul / Brasil.³ Acadêmica do 9º semestre do Curso de Graduação em Fisioterapia da UNIJUI, bruna.kosloski@unijui.edu.br, Ijuí/Rio Grande do Sul/Brasil.⁴ Acadêmica do 7º semestre do curso de Graduação em Farmácia da UNIJUI, maria.siede@sou.unijui.edu.br, Ijuí/ Rio Grande do Sul/Brasil.⁵ Fisioterapeuta; Especialista em Saúde Pública e de Família e em Preceptoría no SUS. Mestre em Envelhecimento Humano pela Universidade de Passo Fundo (UPF). Doutora em Gerontologia Biomédica pela Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul (PUCRS). Docente do Núcleo de Suporte aos Cursos da Saúde, vinculada ao curso de Graduação em Fisioterapia da Universidade Regional do Noroeste do Rio Grande do Sul - Unijui**INTRODUÇÃO**

A importância do exercício físico regular e uma dieta saudável para manter a saúde e prevenir doenças já é consenso na literatura. Associado a uma dieta alimentar adequada, o exercício físico melhora a sensibilidade à insulina em indivíduos saudáveis, em obesos não-diabéticos e em diabéticos dos tipos I e II (CIOLAC; GUIMARÃES, 2004). Outro exemplo da importância da atividade física e da alimentação adequada é encontrado em indivíduos fisicamente ativos que apresentam maiores níveis de HDL colesterol e menores níveis de triglicérides e LDL colesterol comparado a indivíduos sedentários. O benefício é observado também entre indivíduos com risco ampliado de desenvolver o referido distúrbio (CIOLAC; GUIMARÃES, 2004).

Nesse contexto, a prática da atividade física representa o componente que proporciona e facilita o gasto energético diário. Sabendo que essa prática impacta no equilíbrio do balanço energético, a atividade física pode ser a barreira que impede o ganho de peso e pode ser utilizada ainda para o tratamento da obesidade. Assim, sabendo que a atividade física realizada regularmente irá trazer inúmeros benefícios, podendo ter impacto na

redução do número da taxa de obesidade, proporcionando um maior controle no ganho de peso (VIANNA anna et al., 2008). A Organização Mundial de Saúde juntamente com a Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e Síndrome Metabólica (ABESO) afirmam que em 2025, a estimativa é de que 2,3 bilhões de adultos ao redor do mundo estejam acima do peso, sendo 700 milhões de indivíduos com obesidade, isto é, com um índice de massa corporal (IMC) acima de 30. No Brasil, essa doença crônica aumentou 72% nos últimos treze anos, saindo de 11,8% em 2006 para 20,3% em 2019.

Diante do exposto, durante a disciplina de Vivência Integradora em Saúde Coletiva, ofertada no 1º semestre/2023 foram criados grupos multidisciplinares entre as áreas da saúde de Biomedicina, Enfermagem, Farmácia, Fisioterapia e Nutrição com o objetivo de realizar uma ação junto à comunidade do bairro Modelo tendo como tema os “*Benefícios do Exercício Físico e Alimentação Saudável para Prevenção da Obesidade.*”

METODOLOGIA

Em um primeiro momento foi realizada uma visita na Estratégia de Saúde da Família (ESF) do bairro Modelo a fim de conhecer as estruturas e entender sobre o funcionamento e monitoramento dos moradores locais, quais aspectos a serem melhorados, os indicadores de saúde que são utilizados, quais profissionais fazem parte da equipe, entre outras informações em relação a saúde sanitária do bairro.

Durante conversa com a equipe multidisciplinar da ESF, foram observados desafios para definição do tema a ser trabalhado com a comunidade. Realizou-se uma caminhada no bairro juntamente com o Agente Comunitário de Saúde para conhecimento das estruturas, saneamento básico e melhorias necessárias, para que pudéssemos amadurecer possíveis ideias.

Na sede do bairro são realizados semanalmente encontros do grupo de idosas que realizam atividades interativas de Jogo do Bingo, trabalhos manuais e rodas de conversa. Durante a caminhada conduzida, o grupo de estudantes foi de encontro ao grupo de idosas, em que evidenciou-se a importância de introduzir na prática que seria realizada posteriormente, o tema “*Obesidade*”.

Na ação realizada na tarde do dia 30 de março de 2023, no Centro Comunitário, sede do bairro Modelo, houve encontro com mulheres da comunidade, em que inicialmente

realizou-se a aferição da Pressão Arterial e Glicemia das participantes, em segundo momento uma atividade lúdica de Jogo do Bingo com afirmações referente ao tema proposto.

Foram elaboradas 12 afirmações, que correspondiam aos números sorteados na roleta do bingo. Após cada afirmativa ser lida às participantes, discutia-se sua veracidade com embasamentos científicos previamente estudados pelas acadêmicas. O objetivo era compreender o nível de conhecimento diante dos assuntos que foram abordados.

Como forma de atividade dinâmica, foi proposto que se colocassem em um círculo e a realização de alongamentos orientados, que também deveriam fazer parte do dia a dia para melhora da qualidade de vida. Em seguida, com a utilização de balões entre a testa, abdômen e dorso, as participantes formaram duplas e dançaram ao som de músicas animadas, sem que o balão caísse.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Com o jogo Bingo da Saúde e as demais atividades interativas pode-se observar o nível de conhecimento das participantes em relação ao tema abordado. A maioria das participantes apresentaram conhecimento sobre a importância da boa alimentação e a prática de exercícios físicos para uma vida mais saudável. Em alguns momentos houveram divergências nas respostas pelas participantes, as quais justificavam o ponto de vista, explicamos de forma clara e objetiva o motivo da afirmação ser verdadeira ou falsa.

Muitas dúvidas dentro da temática do Bingo da Saúde foram sendo levantadas pelo público durante a atividade. Destacaram-se as questões sobre alimentação, das quais foram muito comentadas e relacionadas às doenças crônicas, como o diabetes mellitus, a hipertensão arterial e a obesidade. Nesse contexto, houve o incentivo a escolhas alimentares saudáveis e prática de exercícios físicos como alternativa primária à prevenção de doenças crônicas.

Dentre as informações trazidas está a importância do consumo de fibras. A ingestão de fibras da dieta está associada a uma redução significativa dos níveis de glicose, pressão arterial e lipídios séricos (BERNAUD, 2013). Opções de alimentos fontes de fibra e demais nutrientes pertinentes, como o ômega 3 e o cálcio, foram citadas, visando o fácil acesso e variedade alimentar. Enfatizamos sobre os benefícios de incluir o ovo na alimentação, tendo em vista que o ovo é considerado um alimento nutricionalmente completo, e por ser uma proteína de origem animal, fornece os aminoácidos essenciais, que nosso corpo é incapaz de

sintetizar. Foi abordado sobre como é possível ter uma alimentação saudável com o básico que consumimos diariamente, resgatando alimentos, preparações e hábitos culturais tradicionais. Para ter uma alimentação saudável, é necessário ter conhecimento na hora de realizar as escolhas diárias no supermercado, a fim de evitar futuramente as consequências que podem surgir com a má alimentação de hoje.

Algumas doenças crônicas, como doenças cardiovasculares, seus fatores de risco metabólicos e a incapacidade funcional adquirida são causas relevantes de morbidade e mortalidade entre adultos e idosos. Sabe-se que a hereditariedade é um fator relevante para determinar a suscetibilidade do indivíduo à doença, mas vale ressaltar que um estilo de vida com hábitos inadequados são o fator primordial no desenvolvimento de patologias crônicas (COELHO; BURINI; 2009). Segundo Barreto (2005) estima-se que 75% dos casos seja desenvolvido por dieta e inatividade física, já que o baixo condicionamento cardiorrespiratório, uma limitada força muscular e o sedentarismo aumentam em até quatro vezes a prevalência da Síndrome Metabólica.

Ao longo da ação, com o intuito de promover hábitos saudáveis na população do bairro Modelo, foram destacadas informações relevantes acerca da importância da atividade física para uma melhoria na qualidade de vida e longevidade, visto que o país terá a sexta maior população de idosos do mundo, ou seja, mais de 32 milhões de pessoas com idade acima de 60 anos. Sendo assim, salientou-se ao público presente que a prática de atividade física regular impacta positivamente na prevenção e controle de doenças crônicas não transmissíveis pois age em alguns fatores de risco como a pressão arterial, o perfil de lipoproteínas e a tolerância à glicose (SILVEIRA, 2011).

No decorrer da ação também foi destacada a importância da prática de exercícios aeróbicos regularmente para favorecer maior gasto energético e reduzir os riscos de obesidade. Porém, ressaltou-se que os benefícios da atividade física vão além do emagrecimento e que, de acordo com Silveira (2011), podem influenciar no processo cognitivo, na melhora da autoestima, do autoconceito, da autoimagem, da insônia e da socialização.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao longo da ação realizada junto à comunidade do bairro Modelo com um grupo multidisciplinar foram explanadas informações acerca dos benefícios do exercício físico e da

alimentação saudável para prevenção da obesidade a um grupo de mulheres. As participantes mostraram-se interessadas pelo tema e trouxeram suas dúvidas para contribuir com as discussões realizadas. Apesar de algumas divergências ao longo da discussão, a equipe trouxe explicações claras e objetivas para justificar as questões do Bingo.

Frente a formação acadêmica, a vivência prática experimentada na disciplina contribuiu de forma significativa para o desenvolvimento pessoal e profissional. A atuação realizada pela equipe multidisciplinar foi importante para salientar a importância de cada profissional em uma ação com o mesmo objetivo pois, quando uma atividade é conduzida de forma conjunta há uma soma de conhecimentos que proporciona um cuidado integral e com mais qualidade.

Palavras-chave: Equipe interdisciplinar de saúde; Educação em saúde; Envelhecimento; Exercícios Físico; Alimentação Saudável; Qualidade de Vida.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BERNAUD, Fernanda S.; RODRIGUES, Ticiania C. **Fibra alimentar - Ingestão adequada e efeitos sobre o metabolismo.** Arq Bras Endocrinol Metab. 2013; 57/6. Acesso em 06 abr. 2023.

COELHO, Christianne F.; BURINI, Roberto C. **Atividade física para prevenção e tratamento das doenças crônicas não transmissíveis e da incapacidade funcional.** *Revista de Nutrição*, v. 22, n. 6. 2009. Disponível em <<https://doi.org/10.1590/S1415-52732009000600015>> Acesso em 06 abr. 2023.

SILVEIRA, M. M. da; PASQUALOTTI, A.; COLUSSI, E. L. **Prevalência de doenças crônicas e prática de atividade física em adultos e idosos - doi: 10.5020/18061230.2012.p209.** *Revista Brasileira em Promoção da Saúde*, v. 25, n. 2, p. 209–214, 2012. DOI: 10.5020/2232. Disponível em <<https://ojs.unifor.br/RBPS/article/view/2232>> Acesso em 6 abr. 2023.

ABESO, Associação Brasileira Para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica, 2019. Obesidade e síndrome metabólica/ mapa da obesidade. Disponível em <https://abeso.org.br/obesidade-e-sindrome-metabolica/mapa-da-obesidade/>. Acesso em 10 abr. 2023.