

PROMOÇÃO DA SAÚDE A PARTIR DA DESCRIÇÃO DE EXCESSO DE PESO EM UMA POPULAÇÃO RURAL DE PELOTAS, RS

ELOISA PORCIÚNCULA DA SILVA¹; LUÍSA BORGES TORTELLI²; NATHALIA BRANDÃO PETER²; MARINA SOARES VALENÇA²; SAMANTA WINCK MADRUGA³; LUDMILA CORREA MUNIZ³

¹Universidade Federal de Pelotas. Faculdade de Nutrição. Curso de Nutrição – eloisa_porciuncula@hotmail.com

²Universidade Federal de Pelotas. Faculdade de Nutrição. Programa de Pós-Graduação em Nutrição e Alimentos – luisa.tortelli@hotmail.com; nathaliapeter@gmail.com; mvalenca.epi@gmail.com

³Universidade Federal de Pelotas. Faculdade de Nutrição. Departamento de Nutrição – samantamadruga@gmail.com; ludmuniz@yahoo.com.br

1. INTRODUÇÃO

Nas últimas décadas, o Brasil vem passando por diversas transições, entre elas a transição nutricional, caracterizada pela mudança no estado nutricional dos indivíduos (BRASIL, 2015b).

A transição nutricional foi acompanhada pelo aumento médio da disponibilidade de calorias para consumo, através de alimentos com alta densidade calórica e baixa concentração de nutrientes, somada ao declínio no nível de atividade física (BRASIL, 2012). Segundo a pesquisa Vigitel Brasil (2014), 26,5% dos brasileiros consomem alimentos com elevado teor de gordura, 20,3% ingerem refrigerante em cinco ou mais dias da semana e 39,9% praticam atividade física nas horas de lazer (BRASIL, 2015b).

Tais dados se mostram extremamente relevantes, visto que hábitos alimentares inadequados e inatividade física têm forte ligação com o excesso de peso, que é hoje um dos maiores problemas de saúde pública do país (MALTA *et al.*, 2012). Na década de 70, os brasileiros apresentavam altas taxas de desnutrição, já no ano de 2014 mais da metade da população obteve como diagnóstico o excesso de peso – sobrepeso e obesidade (BRASIL, 2015a). O excesso de peso, associado a práticas alimentares e estilo de vida inadequados, predispõe o surgimento de diversas doenças, dentre elas as cardíacas, o diabetes e determinados tipos de câncer (BRASIL, 2011).

Considerando os elevados índices de excesso de peso e os impactos que tal condição pode causar na saúde, o objetivo desse estudo é descrever a prevalência de excesso de peso e apresentar uma proposta de ação educativa, que visa esclarecer e orientar sobre a importância de hábitos alimentares e comportamentais adequados para a redução de peso e, consequentemente, melhoria das condições de saúde de uma população rural de Pelotas/RS.

2. METODOLOGIA

Realizou-se um estudo transversal descritivo, através do projeto “Censo Rural da Rede Municipal de Ensino, Pelotas/RS”, com pais/responsáveis de escolares do 1º ao 9º ano de uma escola de ensino fundamental localizada na zona rural do município de Pelotas/RS. A coleta de dados foi realizada entre fevereiro e abril de 2015 por entrevistadores treinados e selecionados. O projeto

foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Faculdade de Medicina, Universidade Federal de Pelotas, mediante número do parecer 950.128.

Utilizou-se um questionário autoaplicado para coletar as informações de cor da pele, sexo, situação conjugal, escolaridade e idade. As variáveis peso e altura foram mensuradas por entrevistadores que receberam treinamento prévio de 20 horas para medidas antropométricas. O Índice de Massa Corporal (IMC) foi classificado segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), sendo caracterizado excesso de peso $\geq 25 \text{ kg/m}^2$. Os dados coletados foram duplamente digitados no programa EpiData 3.1 e posteriormente analisados no programa Stata 12.1.

A partir dos resultados observados, será realizada uma ação de conscientização e esclarecimento com o público alvo. A ação será desenvolvida após reunião escolar, almejando que o maior número de pais/responsáveis estejam presentes, independente do diagnóstico de excesso de peso, desde que aceitem participar.

Pretende-se implementar uma dinâmica de grupo onde os participantes interajam, reflitam e exponham colocações sobre temas relacionados às orientações do Guia Alimentar para a População Brasileira (BRASIL, 2014a) – consumo de frutas e hortaliças, cereais e grãos integrais e redução dos alimentos ricos em gorduras e açúcares simples e prática regular de atividade física.

A dinâmica proposta se chama metodologia do aquário e, para sua realização, os indivíduos serão dispostos em círculo, sendo que no centro deste haverá quatro cadeiras, inicialmente desocupadas. Ao longo da atividade, no entanto, as cadeiras centrais não deverão ficar vazias. Para tanto, antes de iniciada a dinâmica, o responsável pela sua realização irá orientar os participantes sobre o funcionamento do aquário, informando-lhes que lançará questionamentos sobre hábitos alimentares saudáveis e que caberá aos participantes ocuparem as cadeiras centrais dando continuidade ao assunto, contando suas vivências, expondo dúvidas, dificuldades, experiências ou levantando novos questionamentos. O próprio participante decidirá o momento em que voltará ao círculo maior, deixando livre uma cadeira no aquário, que deverá ser ocupada por outra pessoa, a fim de que novas visões sobre o tema sejam compartilhadas com o grupo. O objetivo é que com o decorrer da atividade os participantes se sintam cada vez mais à vontade e a conversa se torne o mais informal possível, possibilitando a troca de saberes e experiências entre todos os envolvidos. A atividade durará enquanto houver questões pertinentes sendo abordadas e enquanto os pais/responsáveis se mostrarem abertos à proposta. Após esse momento de interação será apresentado um breve vídeo com as recomendações do Guia Alimentar para a População Brasileira (SENADO FEDERAL, 2015), a fim de realizar um fechamento das ideias abordadas ao longo da conversa e promover uma comparação sobre o que foi discutido e as recomendações do Ministério da Saúde do Brasil.

Ao fim da atividade, os participantes receberão um folder com os Dez Passos para uma Alimentação Saudável, presentes no Guia Alimentar para a População Brasileira (BRASIL, 2014a), permitindo que um pouco do que foi compartilhado na atividade seja levado para suas casas e atinja um número maior de pessoas, já que as recomendações citadas são válidas a toda a população brasileira.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Participaram da pesquisa um total de 110 pais/responsáveis. Dentre eles, 84,5% eram brancos, 76,4% do sexo feminino, 88,2% eram casados ou moravam com companheiro. A média de anos completos de estudo foi de 7,4 e a média de idade foi de 44 anos.

Além disso, 60% da amostra apresentou excesso de peso. Tal dado se mostra extremamente relevante, já que a prevalência observada é ainda mais alta que a registrada no país (52,5%). É necessário que a população em questão tenha acesso à informação e a serviços de saúde de qualidade, visando evitar ou minimizar as complicações decorrentes do sobrepeso e da obesidade, como o surgimento de doenças crônicas, responsáveis por mais de 70% dos óbitos no Brasil nos últimos anos (BRASIL, 2015b)

Como resultado da ação proposta, espera-se conscientizar os pais/responsáveis presentes sobre a importância da prevenção do ganho de peso e reduzi-lo naqueles que já se encontram com excesso de peso. Além disso, almeja-se que a ação a ser realizada fomente mudanças nos hábitos alimentares e comportamentais e, que possa ser benéfica também ao grupo familiar, visto que os participantes poderão compartilhar os temas abordados e, dessa forma, a ação poderá atingir um maior número de pessoas.

Segundo o princípio III da Política Nacional de Promoção da Saúde (BRASIL, 2014b), ações como essa podem aumentar a autonomia dos participantes, os incentivando a fazer escolhas conscientes sobre suas ações e trajetórias que estarão intimamente ligadas à sua condição de saúde.

A Promoção da Saúde visa o planejamento de ações voltadas a transformações comportamentais nos indivíduos (BRASIL, 2014b), assim, espera-se que a atividade desenvolvida possa auxiliar os participantes a possuírem um pensamento crítico, tornando-os capazes de tomar decisões coerentes sobre o consumo alimentar e também, os motivos dessas escolhas, bem como incorporar hábitos comportamentais mais saudáveis.

4. CONCLUSÕES

Diante do exposto, conclui-se que a prevalência de excesso de peso é alta entre pais/responsáveis de escolares do 1º ao 9º ano do ensino fundamental de uma escola da zona rural de Pelotas/RS. Tal prevalência mostra a importância da realização de atividades de conscientização sobre as consequências decorrentes desta situação.

A dificuldade de acesso à informação e a serviços de saúde de qualidade na zona rural intensifica a necessidade de intervenções da Universidade junto a essa população, através da realização de atividades de promoção da saúde, a fim de compartilhar saberes e auxiliar no fortalecimento da autonomia desses indivíduos, impactando positivamente na condição de saúde dos moradores da zona rural, nunca desconsiderando as questões sociais, culturais e psicológicas do grupo com o qual se está trabalhando

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRASIL. **Metade dos brasileiros está com excesso de peso.** Portal Brasil, 15 abr. 2015a. Acessado em 19 jul. 2016. Disponível em: <<http://www.brasil.gov.br/saude/2015/04/metade-dos-brasileiros-esta-com-excesso-de-peso>>.

BRASIL. **Ministério da Saúde. Plano de Ações Estratégicas para o Enfrentamento das Doenças Crônicas não Transmissíveis (DCNT) no Brasil.** Brasília, DF, 2011. Acessado em 26 jul. 2016. Disponível em: <http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/plano_acoes_enfrent_dcnt_2011.pdf>.

BRASIL. **Ministério da Saúde. Política Nacional de Alimentação e Nutrição.** Brasília, DF, 2012. Acessado em 19 jul. 2016. Disponível em: <<http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/pnan.pdf>>.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Portaria nº 2.446, de 11 de novembro de 2014.** Redefine a Política Nacional de Promoção à Saúde. Brasília, DF, 2014b. Acessado em 23 jul. 2016. Disponível em: <http://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2014/prt2446_11_11_2014.html>.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia Alimentar para a População Brasileira.** Brasília, DF, 2014a. Acessado em 21 jul. 2016. Disponível em: <<http://portalsaude.saude.gov.br/images/pdf/2014/novembro/05/Guia-Alimentar-para-a-pop-brasileira-Miolo-PDF-Internet.pdf>>.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Secretaria de Gestão Estratégica e Participativa. **VIGITEL Brasil 2014: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico.** Brasília: Ministério da Saúde, 2015b. Acessado em 25 jul. 2016. Disponível em: <http://www.ans.gov.br/images/stories/Materiais_para_pesquisa/Materiais_por_assunto/2015_vigitel.pdf>.

MALTA, D.C., ANDRADE, S.C., CLARO, R.M., BERNAL, R.T.I., MONTEIRO, C.A. Evolução anual da prevalência de excesso de peso e obesidade em adultos nas capitais dos 26 estados brasileiros e no Distrito Federal entre 2006 e 2012. **Rev Bras Epidemiol Suppl**, São Paulo, SP, p.267-276, 2012.

SENADO FEDERAL. **Guia traz dez novas regras para uma alimentação saudável.** Publicado em 6 abr. 2015. Acessado em 20 jul. 2016. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=rDQv4IJMhT0>>.