

PROGRAMA PESO NA BOA: intervenção nutricional para redução de peso de adolescentes e adultos obesos

LIMA, Flávia Emília Leite de¹; NEVES, José Anael²; SILVA, Laís Kisly Costa²; COUTINHO, Lucas Vinícius da Rocha³; MARTINS, Wanessa Luana Leite⁴

Centro de Ciências da Saúde/Departamento de Nutrição/Docente¹
Centro de Ciências da Saúde/Departamento de Nutrição/Bolsista PROEXT²
Centro de Ciências da Saúde/Departamento de Nutrição/Bolsista PROBEX³
Centro de Ciências da Saúde/Departamento de Nutrição/Voluntário PROBEX⁴

RESUMO

O Programa Estilo de Vida e Promoção da Saúde em Pessoas com Sobrepeso e Obesidade (Programa Peso na Boa) propõe a atuação multiprofissional de professores e alunos dos Departamentos de Educação Física, Nutrição, Fisioterapia e Psicologia junto a adolescentes e adultos com sobrepeso e obesidade residentes em bairros próximos a Universidade Federal da Paraíba, com vistas no tratamento da obesidade e consequentemente na melhoria da qualidade de vida dos participantes do Programa.

As intervenções nutricionais propostas para redução de peso, tradicionalmente, preveem o cumprimento de dietas restritivas durante um determinado tempo. Contudo, a abordagem nutricional no Programa Peso na Boa está baseada no processo de educação nutricional, com vistas à mudança do comportamento alimentar, e sendo assim não estipulou meta de redução de peso, mas sim, prezou por lograr êxito sempre que os participantes relatassem pequenas mudanças ocorridas nos seus hábitos alimentares.

Os temas relevantes ao processo de mudança do comportamento alimentar são discutidos através de rodas de conversa e esquetes, utilizando-se de diferentes materiais pedagógicos, a exemplo de cartazes, folders, placas, embalagens e rótulos de alimentos. Desde que se iniciou, o Programa abordou aspectos da “alimentação saudável”, “dietas da moda”, “rotulagem de alimentos”, “alternativas alimentares saudáveis” e “utilização de óleos e gorduras”.

Os participantes do Programa relatam mudanças nos seus estilos de vida, tanto na alimentação quanto na prática de exercícios físicos, os benefícios já são visíveis.

Palavras-Chave: Obesidade, Consumo Alimentar, Promoção da Saúde.

INTRODUÇÃO

O Programa Estilo de Vida e Promoção da Saúde em Pessoas com Sobrepeso e Obesidade (Programa Peso na Boa) oferece a adolescentes e adultos, através de uma equipe multidisciplinar, um programa de atividades físicas, orientações nutricionais, apoio psicológico e procedimentos de fisioterapia, voltados a melhoria da qualidade de vida e dos níveis de saúde dos participantes do Programa.

A obesidade é considerada um grande problema de saúde pública, tendo em vista os diversos agravos de saúde associados, sua tendência de crescimento e seu difícil tratamento, dessa maneira faz-se necessário planejar ações de prevenção e controle desse problema (CARVALHO-FERREIRA et al., 2012).

A oferta de serviços no Programa dirigiu-se a adolescentes (10-17 anos de idade) e adultos (19-59 anos de idade), os quais foram captados mediante divulgação do Programa em Unidades de Saúde, Hospitais e Escolas da Rede Pública localizadas em bairros próximos à Universidade Federal da Paraíba, local de realização das atividades.

DESENVOLVIMENTO

O Planejamento das atividades do Programa Peso na Boa começou a ser construído em março de 2013, através de reuniões periódicas com toda a equipe que compõe o Programa. Nesses encontros, foi pactuado que as intervenções deveriam acontecer em três dias da semana, com duração de no máximo 2 horas, e que seriam selecionados 20 adultos e 20 adolescentes, tendo como critério de seleção a classificação dos inscritos quanto ao índice de massa corpórea (IMC).

O Programa recebeu mais de 150 inscrições de adultos, por sua vez, os adolescentes não preencheram o mínimo de 20 vagas disponíveis, sendo assim, acordou-se que seriam atendidas 30 pessoas, entre adultos e adolescentes. Foram definidas atividades entre os meses de agosto e dezembro de 2013.

Antes do cumprimento do cronograma de intervenções, os participantes do Programa passaram por um protocolo de avaliações com objetivo de reunir informações sociodemográficas, indicadores de saúde e qualidade de vida, medidas de atividade física e sedentarismo, medidas cardiorrespiratórias, antropométricas e de consumo alimentar, além de uma avaliação cinético funcional.

As intervenções nutricionais pautadas tradicionalmente têm como princípio a difusão de informações sobre os benefícios de determinados alimentos e nutrientes e os malefícios de outros, acreditando-se que o oferecimento de novas informações sobre alimentação e nutrição promova o aumento do conhecimento individual e consequentemente, mudanças no comportamento alimentar, no entanto esse tipo de intervenção resulta muitas vezes em fracasso (CASTRO et al., 2007).

De acordo com essa lógica, o excesso de peso ou obesidade em um indivíduo é resultado do seu baixo conhecimento em relação aos aspectos nutricionais dos alimentos, o que é um equívoco conforme coloca Toral (2009), “apesar da crescente epidemia de obesidade em nível mundial, as noções básicas sobre o conceito de uma alimentação saudável são bem difundidas na população”.

Nesse contexto, existe no cotidiano das pessoas com sobrepeso e obesidade um arsenal de dietas que propõe uma alimentação restritiva como fórmula de acabar com os problemas da obesidade, tendo em vista a pouca eficácia desse método, a abordagem nutricional no Programa Peso na Boa não estipulou meta de redução de peso, pois entende o consumo alimentar como um aspecto comportamental do ser humano, dessa maneira, além de propor mudanças alimentares buscou a cada atividade identificar as motivações dos indivíduos frente aos alimentos, nesse sentido que as atividades foram planejadas e seguem sendo reorientadas.

Os temas relevantes ao processo de mudança do comportamento alimentar são discutidos através de rodas de conversa e esquetes, utilizando-se de diferentes materiais pedagógicos, a exemplo de cartazes, folders, placas, embalagens e rótulos de alimentos.

A primeira intervenção nutricional no Programa Peso na Boa tratou em roda de conversa do tema “Alimentação Saudável”, na oportunidade, os participantes da atividade puderam expressar através de cartazes seu conhecimento em relação ao tema. As frutas e os vegetais foram citados como indispensáveis para uma boa alimentação. Ao final da exposição, professores e alunos afirmaram que a mudança no hábito alimentar deve ser progressiva, e para tanto devem ser observados os aspectos da seleção dos alimentos, da quantidade e da frequência no consumo.

O encontro seguinte explorou as teorias das “dietas da moda”, os presentes puderam expressar suas experiências com as referidas dietas, os resultados alcançados ou as frustrações. Por meio de um esquete, os estudantes apresentaram os efeitos a nível metabólico das restrições de nutrientes que a maioria das dietas impõe. Algumas das

dietas discutidas foram: “dieta da proteína”, “dieta dos pontos”, “body change”, além dos shakes de emagrecimento.

Na oportunidade seguinte, a “rotulagem dos alimentos” foi o foco das discussões. Várias embalagens e rótulos de alimentos foram expostos e os conceitos de light, diet, integral e caloria zero, discutidos coletivamente. Os presentes foram alertados quanto ao consumo de alimentos com altos teores de açúcar, sódio e gordura do tipo trans.

Continuando, as “alternativas alimentares saudáveis e os óleos e gorduras” foram tema de discussão, foram ilustrados diversos alimentos que podem fazer parte da alimentação e que são igualmente saborosos em comparações a outros menos saudáveis e calóricos. A utilização de óleos vegetais, margarina, manteiga e banhas finalizou as conversas desse encontro.

Ao final de cada atividade os participantes do Programa Peso na Boa receberam folders que reforçavam o conteúdo discutido.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Desistências e substituições de pessoas durante o Programa foram obstáculos enfrentados, além do desafio metodológico de reunir nas práticas tanto adultos quanto adolescentes.

Os participantes do Programa relatam mudanças no seu estilo de vida. As frustrações outrora vividas estão sendo trocadas por mudanças sutis e contínuas capazes de manter o prazer da alimentação e aliar saúde e qualidade de vida. Os benefícios são visíveis na autoestima e no corpo de cada um que frequenta as atividades propostas.

REFERÊNCIAS

CARVALHO-FERREIRA, J.P.; CIPULLO, M.A.T.; CARANTI, D.A.; MASQUIO, D.C.L.; ANDRADE-SILVA, S.G.; PISANI, L.P.; DÂMASO, A.R. Interdisciplinary lifestyle therapy improves binge eating symptoms and body image dissatisfaction in Brazilian obese adults. **Trends Psychiatry Psychother.**[online]. vol.34, n.4, p. 223-233, 2012.

CASTRO, I.R.R.; SOUZA, R.S.N.; MALDONADO, L.A.; CANINÉ, E.S.; ROTENBERG, S.; GUGELMIN, S.A. A culinária na promoção da alimentação saudável: delineamento e experimentação de método educativo dirigido a adolescentes e a profissionais das redes de saúde e de educação. **Revista de Nutrição**; v. 20, n.6, p. 571-588, 2007.

TORAL, N.; CONTI, M.A.; SLATER, B. A alimentação saudável na ótica dos adolescentes: percepções e barreiras à sua implementação e características esperadas em materiais educativos. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 25, n.11, p. 2386-2394, 2009.