

Capítulo 4

SOBREPESO E OBESIDADE NA ADOLESCÊNCIA: UMA INTERVENÇÃO ESCOLAR

NYCÓLI LOTTERMANN VIEIRA ¹
RODRIGO LUIZ AMARO DIAS¹
LAURA ZANETTI¹
LETÍCIA BARBACOV¹
RAFAELA ALEXANDRE DO SANTOS¹
EMANUEL GAVRONSKI¹
KAILANDRA SOFIA DA SILVA MARÓSTICA¹
ARTUR DAMO¹

1.Discente - Medicina do Centro Universitário de Pato Branco.

Palavras-chave: *Saúde do adolescente; Sobrepeso; Obesidade.*

INTRODUÇÃO

Nos últimos anos houve mudanças significativas no estilo de vida da população brasileira, isso se deu em grande parte pelo isolamento social causado pela pandemia de Covid-19 (MALTA *et al.*, 2021). Durante esse período uma grande quantidade de adolescentes esteve confinada em casa, o que diminuiu as possibilidades de práticas de atividade física ao ar livre, além de propiciar o aumento do consumo de alimentos calóricos e do tempo dedicado ao uso do computador e da televisão (MALTA *et al.*, 2021). Esse cenário torna-se preocupante na medida em que um comportamento sedentário, aliado ao consumo excessivo de alimentos como refrigerantes, doces e chocolates, é um fator de risco para o desenvolvimento de doenças cardiovasculares e problemas de saúde relacionados ao metabolismo energético (MALTA *et al.*, 2021).

Por outro lado, o consumo de alimentos com alto grau de processamento não é restrito aos grandes centros urbanos, tendo em vista que adolescentes que vivem em cidades do interior do país também são expostos diariamente a alimentos que provocam o acúmulo de gordura pelo organismo (OLIVEIRA *et al.*, 2021). Nesse sentido, a desregulação do balanço energético, ou seja, do equilíbrio entre a quantidade de energia disponível e a quantidade de energia utilizada nos processos fisiológicos, aumenta o risco de excesso de peso, sendo um dos principais fatores associados com a prevalência do sobrepeso e da obesidade em adolescentes (OLIVEIRA *et al.*, 2021).

Consoante com isso, nos últimos anos tem-se verificado a substituição de alimentos caseiros e naturais por produtos industrializados até mesmo entre pessoas residentes no espaço rural (OLIVEIRA *et al.*, 2021). Essa substituição acompanha o considerável aumento no con-

sumo de carnes processadas, biscoitos recheados e, principalmente, refrigerantes, caracterizando uma dieta com um alto teor energético, porém pouco nutritiva (OLIVEIRA *et al.*, 2021).

É importante destacar também a atuação da mídia na veiculação de propagandas contendo alimentos com grande quantidade de gordura e, consequentemente, com um alto teor calórico, incentivando determinados padrões de alimentação que não podem ser considerados equilibrados e saudáveis (NASCIMENTO *et al.*, 2021). Esse é um dos principais exemplos de como as condições sociais e ambientais são capazes de determinar o estilo de vida dos adolescentes (NASCIMENTO *et al.*, 2021).

O conceito de obesidade pode ser traduzido considerando-a como uma doença genética e que pode ser agravada por diversos fatores, dentre os quais destacam-se os de ordem ambiental e cultural, que são reforçados constantemente dentro de instituições sociais importantes na vida do adolescente, como por exemplo a família e a escola (NASCIMENTO *et al.*, 2021). Nesse viés, é imprescindível compreender a diferença entre a obesidade e o sobrepeso para a classificação do estado nutricional, uma vez que a primeira pode ser caracterizada pelo desequilíbrio prolongado ou permanente entre aquilo que é ingerido e aquilo que é gasto pelo organismo, enquanto o sobrepeso pode ser definido como um peso corporal acima do padrão considerado normal para determinada idade (NASCIMENTO *et al.*, 2021).

Outrossim, atualmente existe uma preocupação com relação ao sobrepeso e a obesidade pelo fato de que são duas condições que refletem tanto a saúde quanto o aspecto social do indivíduo (SANTOS *et al.*, 2019). Apesar disso, desde muito cedo a mídia preocupou-se em estabelecer um padrão de beleza, e isso fez com que muitas intervenções, com o objetivo inicial

de prevenir o sobrepeso e a obesidade, levassem em consideração muito mais o cuidado estético do que o cuidado com a própria saúde (SANTOS *et al.*, 2019). Nessa perspectiva, ainda há a presença de propostas que não consideram a bagagem cultural, os valores e crenças do indivíduo, mas que mesmo assim tentam conscientizar as pessoas quanto ao perigo dos excessos alimentares, com a finalidade de ação voltada unicamente para a mudança de comportamento (SANTOS *et al.*, 2019). Partindo dessa análise, é perceptível que a idealização de um “corpo perfeito” não é o melhor caminho para ser seguido na tentativa de promover saúde entre os adolescentes (SANTOS *et al.*, 2019).

Deste modo, a problemática não pode ser reduzida a um fenômeno de desvio daquilo que é socialmente aceito como saudável (SANTOS *et al.*, 2019). Ao contrário disso, é necessário que haja um esforço muito grande para que a prevenção contra o sobrepeso e a obesidade na adolescência não tenha o enfoque voltado exclusivamente para uma perspectiva estética, sem que a cultura, a identidade e a maneira de ver o mundo de cada indivíduo sejam entendidos como elementos importantes na análise da situação (SANTOS *et al.*, 2019).

Atualmente credita-se que os adolescentes possam ser considerados um grupo de risco nutricional devido a inadequação de sua dieta e o aumento das necessidades de nutrientes para o crescimento corporal adequado (NASCIMENTO *et al.*, 2021). Isso significa dizer que além de supostamente prevenir contra o excesso de peso, uma alimentação equilibrada é essencial para o desenvolvimento do organismo como um todo, englobando vários processos fisiológicos (NASCIMENTO *et al.*, 2021).

Em outra perspectiva, a obesidade pode ser considerada uma das principais causas de hipertensão arterial em crianças e adolescentes, au-

mentando o risco de complicações cerebrovasculares e cardiovasculares (SBP, 2017). Além disso, adolescentes obesos tender a viver com a obesidade também na fase adulta, o que pode ser determinante para uma diminuição da expectativa de vida (NASCIMENTO *et al.*, 2021).

Consoante com isso, as repercussões da obesidade sobre as articulações e ossos, com destaque para uma maior sobrecarga na região do joelho, podem desencadear fraturas ósseas e nas articulações, além de distúrbios no crescimento (CARVALHO *et al.*, 2013). Indivíduos com obesidade estão sucessíveis a uma maior resistência à insulina, situação que pode desencadear quadros de hiperglicemia no sangue e, conseqüentemente, cada vez mais a formação de triglicerídeos (CARVALHO *et al.*, 2013). Sob outro viés, a preocupação com a imagem corporal e a adoção de dietas para perda de peso, principalmente na fase da adolescência, podem ser considerados fatores de risco para desenvolvimento de transtornos de ansiedade ou mesmo anorexia (CARVALHO *et al.*, 2013).

O objetivo deste trabalho é relatar a experiência dos acadêmicos de medicina ao realizar uma atividade educativa sobre o sobrepeso e a obesidade em uma escola secundária, tendo como público-alvo adolescentes com idade entre 13 e 19 anos.

MÉTODO

Trata-se de uma ação de intervenção realizada em uma escola secundária, com a participação de alunos com idade entre 13 e 19 anos. Inicialmente foi solicitado a autorização dos pais ou responsáveis para que a atividade pudesse estar sendo desenvolvida. Para tal, no dia que antecedeu a realização da abordagem foi entregue aos alunos um documento que deveria

ser assinado pelo responsável legal. Neste documento estava descrito a finalidade da proposta, bem como o que seria desenvolvido. Foi acordado que cada aluno deveria trazer o documento assinado no dia seguinte para então ter a oportunidade de participar da ação.

A atividade em questão ocorreu em apenas um momento. Primeiramente foi realizado uma abordagem educativa sobre as consequências de um consumo excessivo de alimentos ultraprocessados e a demonstração da quantidade aproximada de açúcar presente em alimentos que fazem parte do cotidiano dos adolescentes. Estes alimentos foram representados através de embalagens anteriormente selecionadas. Ao final, todos os alimentos foram agrupados, assim como a quantidade total de açúcar presente em uma refeição contendo todos aqueles exemplares. Vale destacar que a quantidade de açúcar foi calculada com base nas informações fornecidas pela tabela nutricional de cada um dos alimentos.

Em uma segunda etapa foi realizada a coleta de medidas antropométricas. Os materiais utilizados foram: uma balança digital, fita métrica, computador e uma cartilha para anotações dos dados. Foi escolhido um espaço reservado para a aferição das medidas. Os dados foram digitados no Excel® e foi calculado o valor de Índice de Massa Corporal (peso em kg/ pela altura ao quadrado em metros). Após isso, foi feita a classificação do estado nutricional em peso adequado para a idade, sobrepeso ou obesidade. Esta classificação foi baseada na Curva de Crescimento de 2007 desenvolvida pela Organização Mundial da Saúde (OMS). Ao final da atividade cada aluno recebeu uma cartilha com a classificação do seu estado nutricional e orientações sobre alimentação saudável, ultraprocessados e prática de exercícios.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

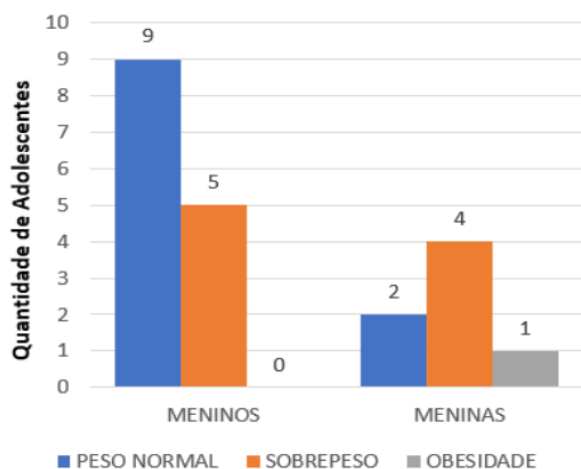
O apelo visual em decorrência da demonstração de rótulos de alimentos ultraprocessados com a respectiva quantidade de açúcar ajudou a promover a conscientização, uma vez que muitos dos adolescentes relataram estar surpresos diante quantidade de açúcar presente nos alimentos.

Ao final da primeira etapa da atividade foi possível perceber um interesse maior por parte dos alunos em entender o que é o sobrepeso e a obesidade. Muitos, inclusive, ficaram preocupados com as alterações metabólicas e cardiovasculares relacionadas com ambas as condições de saúde. Nesse contexto, os acadêmicos de medicina que estavam conduzindo a abordagem educativa foram surpreendidos com uma grande quantidade de perguntas e comentários. Na fala dos adolescentes estava presente muitos aspectos das experiências pessoais. Em um determinado momento foi questionado se os participantes sabiam o que era o diabetes (em referência ao diabetes mellitus tipo II) ou se conheciam algum familiar ou amigo com a doença. Como resposta, muitos comentaram que seus avós já tinham o diagnóstico e que já estavam sendo acompanhados por profissionais de saúde.

Participaram da segunda etapa da atividade 21 adolescentes. Todos os participantes estavam com a declaração devidamente assinada pelo responsável legal. Do total de adolescentes, 14 eram do sexo masculino e 7 do sexo feminino. Nos dois grupos foi observado a presença de indivíduos com sobrepeso, sendo que o grupo de adolescentes do sexo feminino teve uma proporção maior. Aproximadamente 36% da quantidade de adolescentes do sexo masculino estavam com sobrepeso, enquanto aqueles do sexo feminino e com sobrepeso representavam aproximadamente 57% do total de meninas avaliadas. Os resultados demonstraram

ainda que, do total de adolescentes participantes, cerca de 43% estavam com sobrepeso. Já a obesidade foi registrada somente em adolescentes do sexo feminino, com apenas um registro, representando um total de 4,8% do total de adolescentes que estavam aptos a participar da segunda etapa da atividade. Esses dados podem ser visualizados no **Gráfico 4.1**.

Gráfico 4.1 Quantidade de adolescentes de acordo com o estado nutricional (N=21)



Fonte: Arquivo dos autores.

CONCLUSÃO

No decorrer das atividades foi possível compreender que diversos fatores influenciam na maneira como os adolescentes experimentam o processo de adoecimento, bem como na percepção individual das condições ambientais que favorecem a gênese de determinada doença. Além disso, a ação educativa desenvolvida oportunizou uma experiência prática sobre a relação médico-paciente, algo crucial para formação acadêmica dos profissionais de saúde.

Apesar da atividade descrita ter tido um número consideravelmente pequeno de participantes, é possível inferir a hipótese de que uma amostra maior venha representar valores ainda mais significativos de adolescentes com sobrepeso ou obesidade. Essa breve análise pode, in-

clusive, servir de incentivo para futuros trabalhos que venham abordar a mesma temática. Vendo isso, é interessante também considerar a inclusão de medidas antropométricas acessórias para avaliação do estado nutricional, como por exemplo as circunferências (braço, perna, cintura e abdome) e as pregas cutâneas (tricipital, subescapular, supra ilíaca e abdominal).

Ademais, vale ressaltar que a escola demonstrou ser um ambiente promissor para aplicação de propostas que têm como objetivo a promoção em saúde. Temas como sobrepeso e obesidade acabam fazendo parte da realidade dos adolescentes, exigindo cada vez mais atividades para pesquisa e de extensão. Consoante com isso, os adolescentes representam um grupo peculiar que pode servir de base para a compreensão dos fatores que interferem no processo saúde-doença. Na atividade destacada pelo presente trabalho, é notável como o público adolescente demonstrou interesse em compreender o que estava sendo discutido, bem como contribuiu para a construção do debate através de comentários sobre experiências próprias.

Deste modo, atividades que visam a conscientização do público mais jovem apresentam um enorme potencial em evitar desfechos negativos na vida dos indivíduos que estão acima do peso. Portanto, é crucial promover a reflexão acerca das consequências do consumo excessivo de alimentos com grande concentração de açúcar, principalmente para os grupos que são diariamente expostos a esses produtos. Nesse sentido, verificar a tabela nutricional na embalagem dos alimentos, evitar refeições com grandes quantidades de açúcar, ingerir alimentos saudáveis (de preferência aqueles de origem orgânica) e praticar exercícios físicos regularmente, são alguns exemplos de atitudes que devem ser incentivadas e encorajadas nas propostas de promoção de saúde dos adolescentes.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

CARVALHO, E. A. de A. *et al.* Obesidade: aspectos epidemiológicos e prevenção. Revista de Médica de Minas Gerais, v.23, p.74-82, 2013. DOI: 10.5935/2238-3182.20130012

MALTA, D. C. *et al.* A pandemia de COVID-19 e mudanças nos estilos de vida dos adolescentes brasileiros. Revista Brasileira de Epidemiologia, v. 24, p. 1-13, 2021. <https://doi.org/10.1590/1980-549720210012>

NASCIMENTO, M. B. do. *et al.* Obesidade na adolescência: um perfil traçado atualmente através de revisão narrativa. Research, Society and Development, v. 10, p.1-9, 2021. DOI: <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v10i1.11857>

OLIVEIRA, R. R. *et al.* Consumo alimentar segundo grau de processamento entre adolescentes da zona rural de um município do sul do Brasil. Ciência & Saúde Coletiva, v. 26, p.1105-1114, 2021. <https://doi.org/10.1590/1413-81232021263.06502019>

SANTOS, M. A. dos. *et al.* Corpo, saúde e sociedade de consumo: a construção social do corpo saudável. Saúde e Sociedade, v. 28, p.239-252, 2019. <https://doi.org/10.1590/S0104-12902019170035>

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA (SBP). Tratado de Pediatria. 4. ed. Barueri: Manole, 2017