

**MUDANÇA DE ESTILO DE VIDA - VARIÁVEL IMPORTANTE NO CONTROLE DA OBESIDADE:
UM RELATO ORAL**

Luciana Oliveira Campos^{1,2}
Naides Alves Lima Brito^{1,3}

RESUMO

A mudança de comportamento alimentar aliada a prática regular de atividades, são condições eficazes no tratamento de obesidade. O objetivo desse artigo é mostrar por meio de um relato oral que a mudança de um estilo de vida foi capaz de alterar a composição corporal e elevar a auto-estima. Método: relato oral de uma adolescente de 15 anos. Foi utilizado um questionário com 31 questões as quais foram escolhidas por registro gravado em aparelho portátil, além de registros escritos. Para avaliar a auto-estima foi fornecido um teste para o mesmo. Resultado: foi observado no relato proferido que o êxito da perda de peso foi eficiente, após o envolvimento da família no tratamento da obesidade. Os resultados encontrados, referente a perda de peso, houve uma mudança do IMC de 28,7 kg/m² para 24,7 kg/m² no período de 10 meses com a perda de peso corporal foi de 11.800 Kg. O resultado do teste de auto-estima revelou que uma auto-estima aceitável com possibilidades de melhora progressiva.

Palavras chave: adolescência, obesidade, mudança de estilo de vida, emagrecimento.

1- Programa de Pós-graduação lato Sensu em Obesidade e Emagrecimento da Universidade Gama Filho – UGF

2- Nutricionista graduada pela Universidade de Brasília – UnB

3- Nutricionista graduada pela Faculdade Juscelino Kubstchek - FJK

ABSTRACT

Change of life style - important floating in control of obesity: an oral report

The change of alimentary behavior with regulate practice of exercise are an effective condition in the obesity treatment. The objective of this article is to show though an oral report that the change of lifestyle was able to alter the corporal composition and elevate the self-esteem. Method: an oral report of a 15 years-old adolescent. A questionnaire with 31 subjects was used and it was recorded and written registered. To evaluate her self-esteem a test was supplied. Result: it was observed in the report that the success of the weight loss was efficient after the engagement of the family. There was a BMI change from 28.7 kg/m² to 24.7 kg/m² in 10 months and the weight loss was 11.8 kg. The result of the self-esteem test revealed an acceptable esteem with possibilities of progressive improvement.

Key words: adolescent, obesity, change of lifestyle, weight loss.

Endereço para correspondência:

luciana.ocampos@uol.com.br

naideslima@gmail.com

INTRODUÇÃO

A prevalência da obesidade para faixa etária mais jovem vem apresentando um rápido aumento nas últimas décadas, elevando os fatores de riscos responsáveis por desenvolver doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), além de comprometer a auto-estima. Atualmente os fatores que estão mais relacionados com o crescimento da obesidade parecem estar na mudança do estilo de vida e nos hábitos alimentares, ao invés, dos fatores genéticos, fisiológicos e metabólicos que não deixam de prevalecer (Oliveira, 2006).

A importância da obesidade na infância e na adolescência se deve ao fato da sua manutenção na fase adulta com todos os riscos que elevam a mortalidade, por associação com doenças arterosclerótica, hipertensão e alterações metabólicas. No adolescente, alguns fatores são determinantes para a sua instalação; como o sedentarismo, a baixa auto-estima, lanches excessivos e mal elaborados e a sua susceptibilidade à propaganda consumista (Fisberg, 2006).

A relação da atividade física e saúde são notórias, pois ajudam a controlar o peso corporal, reduzem a ansiedade, o estresse, a depressão e os riscos associados a doenças cardiovasculares. Moderada atividade física realizada diariamente ou com uma seqüência regular é eficaz na redução da mortalidade por doenças cardiovasculares, além de diminuir os custos diretos com a saúde (Nunes, 2006).

A reeducação alimentar é um dos pontos principais no tratamento da obesidade. O importante é que as restrições calóricas sejam moderadas e capazes de suprir as necessidades calóricas e as quantidades adequadas de nutrientes, aumentando o sucesso do tratamento (Nunes, 2006).

Vale destacar que a necessidade de mudança destes hábitos alimentares, bem como a prática de atividade regular ainda na adolescência é de fundamental importância, não só para a prevenção de doenças relacionadas a obesidade e ao sedentarismo, como também, uma maior chance de êxito na adoção desse novo estilo praticado ao longo da vida (Costa e colaboradores, 2004).

Assim sendo, o objetivo deste trabalho é verificar por meio de uma entrevista se a mudança de um estilo de vida foi capaz de

alterar a composição corporal e elevar a auto-estima de um indivíduo.

MATERIAL E MÉTODO

Trata-se de um relato de caso, com informações colhidas por meio de uma entrevista (anexo 1). Para tal foi elaborado um termo de consentimento, o qual foi autorizado pela adolescente e sua genitora. A entrevista foi realizada utilizando dois gravadores para registro oral, através de um roteiro previamente elaborado, contendo trinta perguntas que abordaram questões familiares e questões de hábitos alimentares e atividade física, antes e depois da mudança de estilo de vida. Foram utilizadas também uma fita métrica milimetrada e uma balança portátil para aferir estatura e peso atual respectivamente.

O estudo refere-se a adolescente G.R.M., 15 anos, cor branca, estudante, segunda de uma prole de dois, residente com os pais. Seu peso ao nascer, segundo informações do cartão de vacina foi de 3,5 kg, mantendo-se dentro da curva de normalidade até o seu último registro, com nove meses de idade. Relata ter sido "gordinha" durante toda sua infância e aos 12 anos apresentou os primeiros sinais de desconforto com o excesso de peso, passando se sentir angustiada e deprimida. Aos 13 anos foi levada pela mãe ao endocrinologista para o primeiro tratamento de perda de peso, onde não obteve êxito, além de seguir diversas "dietas da moda" que não tiveram nenhum resultado satisfatório.

Aos 14 anos a adolescente foi submetida a um novo tratamento, recebendo orientações de mudança de hábito alimentar, bem como o incentivo a prática de atividade física.

Após coletar os dados, foi observada a necessidade de aplicar um teste, a fim de avaliar sua auto-estima com os resultados obtidos com o último tratamento que levou a mudanças de hábitos alimentares. Para tanto, foi aplicado um teste de auto-estima de uma pessoa (www.plenitude.com.br) contendo as seguintes informações:

1 - Eu me sinto bem com as expressões do meu rosto com os meus modos, maneira de falar e de mover?

2 - Eu me sinto bem tranqüilo (a) em falar das minhas conquistas interiores e dos meus defeitos de maneira direta e sincera?

Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento.

ISSN 1981-9919 *versão eletrônica*

Periódico do Instituto Brasileiro de Pesquisa e Ensino em Fisiologia do Exercício

www.ibpex.com.br - www.rbone.com.br

3 - Eu me sinto confortável em receber elogios incentivar, expressar afeto, apreciação ou algo semelhante?

4 - Eu sou aberto (a) a críticas e reconhecimentos dos meus erros quando eles ocorrem?

5 - Eu possuo uma qualidade de falar e agir de forma tranqüila e espontânea?

6 - Eu costumo estar em harmonia entre o que digo e o que faço?

7 - Eu possuo uma atitude de abertura e curiosidade diante de idéias novas experiências e possibilidade de vida?

8 - Eu lido de forma satisfatória com as sensações de ansiedade e de insegurança, quando estas aparecem, sabendo como superá-las?

9 - Eu aprecio os aspectos humorísticos na vida em mim e ao mesmo tempo nos outros?

10 - Eu possuo flexibilidade para agir as situações aos desafios, pois confio em minha idéias e não encaro a vida como uma condenada ou uma derrotada?

11 - Eu me sinto confortável quando tenho um comportamento assertivo e aceito as mesmas coisas nos outros?

12 - Eu consigo preservar uma qualidade harmoniosa e digna mesmo sobre condições extremas?

Para cada uma das interrogações tinha as seguintes alternativas:

- Nem um pouco;
- Um pouco;
- Bastante;
- Muito e
- Totalmente.

Os valores atribuídos a cada uma das respostas eram: 0,1,2,3 e 4.

O somatório obtido foi comparado aos valores do teste onde:

- 0 a 12 pontos – A sua auto-estima encontra-se muito baixa. É fundamental para uma vida de maior equilíbrio desenvolvê-la através de trabalhos de autoconhecimento como cursos e psicoterapia.

- 13 a 24 pontos - A sua auto-estima encontra-se ainda um pouco baixa mais você começa a ter uns pontos de melhora. É fundamental o fortalecimento da mesma através dos recursos mencionados acima.

- 25 a 36 pontos - A sua auto-estima é média você já consegue desenvolvê-la a um ponto que faz vocês ter uma vida

relativamente feliz, mais ainda existem pontos a melhorar.

- 37 a 48 pontos – A sua auto estima é elevada. Você precisa mantê-la neste nível, cuidando para melhorar os pontos que você julgue mais deficientes.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Durante a entrevista tivemos as seguintes informações: atualmente está cursando o 1º ano do ensino médio, seus pais possuem nível superior completo e moram juntos. Possui apenas um irmão e o mesmo não tem sobrepeso. Somente ela e o pai apresentam excesso de peso

Antes da mudança de hábito alimentar houve várias tentativas para a perda de peso, relata uma “dieta maluca” onde em três dias da semana comia apenas três vezes por dia para perder 4 kg por semana: café da manhã - torrada com ricota; almoço – uma lata de atum; jantar – um peito de frango e sorvete de creme. Conseguiu perder os 4 kg, mas não agüentou prosseguir com a dieta, engordando novamente.

Sobre a prática alimentar antes e depois da perda de peso:

	Antes	Depois
Horário para refeição	Sem Regularidade	3/3 horas
Comportamento Compulsivo	Presente	Ausente
Quantidade/Qualidade dos alimentos consumidos	Sem Controle	Com controle
Principais alimentos consumidos	Pães, Bolos, Balas, Salgadinhos e Frutas	Frutas e Preferências por Adoçantes

Com relação ao apoio familiar, nas tentativas anteriores, só recebia apoio de sua mãe. Atualmente refere toda a família envolvida, inclusive com a adesão de seu pai à dieta para perda de peso também.

Segundo registros colhidos durante a entrevista, a adolescente deu início ao tratamento que levou a mudança de hábito alimentar em 19/03/07, apresentando as seguintes informações:

QUADRO 1 - PERDA DE PESO

	Peso (Kg)	IMC (Kg/m²)
19/03/07	74,7 kg	28,3
12/04/07	70,6 kg	26,9
22/06/07	68,3 kg	26,0
24/10/07	67,0 kg	25,5
23/02/08	65,6 kg	25,0
04/04/08	65,3 kg	24,9

Sobre a atividade física, atualmente pratica dança de salão, cerca de 2 horas por dia de segunda a sábado. E finalmente foi perguntado se todo o empenho e sacrifícios valeram a pena, respondeu que sim, além de sentir-se bem consigo mesma, e melhorou a sua auto-estima, se sente mais confiante e segura.

Para o teste de auto-estima, o somatório questionado chegou ao valor de 34 pontos. Ao comparar com a tabela fica definido: "A sua auto-estima é média e já consegue desenvolvê-la a um ponto que a faz ter uma vida relativamente feliz, mas ainda existem pontos a melhorar".

Adolescentes obesos são discriminados em sua vida acadêmica e profissional, esse desamparo, aumenta as chances de desenvolver transtornos alimentares, quadro de depressão, com auto-estima rebaixada e autoconfiança destruída. Todos esses sintomas foram citados por nossa adolescente durante a entrevista, essa situação de desconforto, fez com que mudasse o estilo de vida (Serra e Santos, 2003). Além disto, a mídia veicula um modelo de beleza (jovem, magro e branco) que nunca foi valorizada e estimulada, deixando os adolescentes desconfortáveis com o próprio corpo e com a auto-estima em baixa (Gomes e Caramaschi, 2007).

O Tratamento da obesidade deve incluir alterações gerais na postura familiar e do adolescente, em relação a hábitos alimentares, tipo de vida e atividade física. Para tanto se faz necessário uma dieta balanceada que garanta o crescimento adequado e a manutenção do peso, exercícios físicos controlados que geram gasto energético e manutenção da massa magra, além do apoio emocional (Fisberg, 2006).

Em relação à rapidez para emagrecer, considera-se que há uma adaptação do organismo (metabolismo) às novas quantidades de alimentos e que essa adaptação deve ser lenta, pois é um processo de mudança, de reeducação alimentar. Fato este observado no quadro 1, com perda de peso da adolescente de forma gradual. Caso contrário se a perda de peso for rápida, da mesma forma o indivíduo recupera o peso perdido, entrando no famoso "efeito sanfona" (Serra e Santos, 2003).

A eficácia do tratamento da adolescente em questão, passa por todas as etapas descritas acima, com a redução do peso através de regularidade na dieta e de exercícios físicos que garantam o gasto energético e a comprovação do aumento da auto-estima na adolescente comprometendo-se com mudanças significativamente positivas na sua vida.

CONCLUSÃO

No presente relato de caso é possível observar que a mudança de estilo de vida, representada pelo controle balanceado da alimentação, e a prática regular de atividade física, bem como envolvimento da família no tratamento revelaram ser variáveis determinantes na perda de peso corporal.

REFERÊNCIAS

- 1- Braggion, G.F.; Matsudo, S.M.M.; Matsudo, V.K.R. Consumo Alimentar, Atividade Física e Percepção da Aparência Corporal em Adolescentes. *Revista Brasileira de Ciência e Mov.* Vol. 08. Num. 01. 2000. p. 15-21.
- 2- Chor, D. Saúde Pública e Mudanças de Comportamento: Uma Questão Contemporânea. *Caderno de Saúde pública.* Rio de Janeiro. Vol. 15. Num. 02. p. 423-425.
- 3- Cordas, T.A.; Ascencio, R.F.R. Tratamento Comportamental da Obesidade. *Einsten.* Suplemento 1. 2006. p.44-48.
- 4- Costa, M.C.O.; Silva, M.C.M.; Santos, J.S.; Teles, C.; Melo, B.O.; Souza, K.E.P. Estilo de Vida de Adolescentes: Consumo Alimentar, de Bebida Alcoólica e Atividade Física em Teixeira de Freitas/ Bahia. *Revista Baiana de*

Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento.

ISSN 1981-9919 *versão eletrônica*

Periódico do Instituto Brasileiro de Pesquisa e Ensino em Fisiologia do Exercício

www.ibpex.com.br - www.rbone.com.br

Saúde Pública. Bahia. Vol. 28. Num. 02. 2004. p. 151-166.

5- Damiani, D. Obesidade na Infância e Adolescência – Um Extraordinário Desafio!. Arquivo Brasileiro de Endocrinologia e Metabologia. São Paulo. Vol. 44. Num. 05. 2000. p. 363-365.

6- Fisberg, Mauro. Obesidade na Infância e Adolescência. Revista Brasileira de Educação Física Especial. São Paulo. Vol. 20. 2006. p. 163-64.

7- Gomes, G.R.; Caramaschi, S. Valorização de Beleza e Inteligência por Adolescentes de Diferentes Classes Sociais. Revista Psicologia em Estudo. Vol. 12. Num. 02. Maringá. 2007.

8- Nunes, Maria Angélica. Influência da Percepção do Peso e do Índice de Massa Corporal nos Comportamentos Alimentares Anormais. Revista Brasileira de Psiquiatria. Porto Alegre. Vol. 23. Num. 01. 2001. p.21-27.

9- Oliveira, C.L.; Fisberg, M. Obesidade na Infância e Adolescência – Uma Verdadeira Epidemia. Arquivo Brasileiro de Endocrinologia e Metabologia. Vol. 47. Num. 02. São Paulo. 2003.

10- Santos, L.C.; Martini, L.A. Efeito da Perda de Peso na Densidade Mineral Óssea de Indivíduos Obesos. Revista Brasileira Clínica. São Paulo. Vol. 21. Num. 01. 2006. p. 43-47.

11- Serra, G.M.A.; Santos, E.M. Saúde e Mídia na Construção da Obesidade e do Corpo Perfeito. Revista Ciência e Saúde Coletiva. Vol. 8. Num. 3. 2003. p. 691-701.

Anexo I

Entrevista: Nome: G.R.M
Peso ao nascer: 3,5 Kg
Peso Atual: 65,3 Kg - Estatura: 1,62 Kg

- 1 - Qual o seu grau de escolaridade?
- 2 - Qual o grau de escolaridade de seu pai?
- 3 - Qual o grau de escolaridade de sua mãe?
- 4 - Seu pai vive com sua mãe?
- 5 - Quantos irmãos você tem?
- 6 - Alguns de seus irmãos têm algum tipo de problema?
- 7 - Tem problema de peso na família?

8 - Quantas pessoas na família têm problema de peso?

9 - Sentia-se incomodada com seu peso corporal?

10 - Quando percebeu os primeiros sinais de ganho de peso aumentado?

11 - Quando sentiu necessidade de controlar o excesso de peso?

12 - Alguém em especial foi importante nessa percepção de ganho de peso, bem como na necessidade de se inserir em um processo de perda?

13 - Houve anteriormente outra tentativa de perder peso?

14 - Como era a prática alimentar antes da perda de peso?

15 - Quantas refeições fazia antes da perda de peso?

16 - Atualmente faz quantas refeições diariamente?

17 - Quais alimentos consumiam antes da perda de peso?

18 - Quais alimentos consomem diariamente após a perda de peso?

19 - Como era o consumo de doces antes da perda de peso?

20 - Como é o consumo de doces após a perda de peso?

21 - Como era o consumo de frutas antes da perda de peso?

22 - Como é o consumo de frutas depois da perda de peso?

23 - Nas tentativas anteriores a família teve participação na mudança dos seus hábitos alimentares?

24 - Qual é a participação da família na mudança dietética a que está submetida?

25 - Como era a prática de atividade física antes da perda de peso?

26 - Como é a prática de atividade física após a perda de peso?

27 - Qual o tipo de atividade física que pratica atualmente?

28 - Quantas horas diárias de atividade física você pratica?

29 - Quantas vezes por semana pratica atividade física?

30 - Para finalizar, pergunto: com toda essa disciplina, ou seja, dieta alimentar, prática de atividade física e tudo que envolve, você acha que vale a pena? Ou melhor, sua qualidade de vida está melhor?

Recebido para publicação em 17/08/2008

Aceito em 15/09/2008