

Ramo Pioneiro

Precisamos falar sobre obesidade!

Informações

Duração: 2h

Local: Sede

Participantes: Não há limite

Objetivos

Reconhecer a obesidade como uma questão de saúde coletiva, identificando seu fatores determinantes.

Áreas de desenvolvimento

Físico, afetivo, intelectual e social.

Materiais

-Lápis ou caneta,

-Tabela de categorias e causas da obesidade, em branco

Descrição da atividade

Passo a passo da atividade:

1. Introduzir o tema apresentando dados da situação atual do excesso de peso no Brasil e/ou de sua evolução nas últimas décadas (Anexo). É possível trazer um convidado especialista na área;
2. Perguntar a opinião dos jovens sobre o que pode explicar o aumento do excesso de peso e da obesidade na população. Estimulá-los a abordar suas causas.
3. Conversar sobre os 3 eixos centrais relacionados ao assunto: consumo alimentar, prática de atividade física e história familiar. Dando maior foco para os hábitos alimentares.
4. Em seguida, em grupos, devem preencher a tabela do Anexo II, ficando cada grupo responsável por 1 dos 3 eixos (causas).
5. Depois, cada grupo apresenta a tabela preenchida para o restante do clã.
6. Em conjunto, sistematizam e analisam o resultado de cada eixo, verificando se mais alguma causa pode ser acrescentada.
7. Na sequência, problematizar:
 - Quais causas podem ser mudadas por vontade própria?
 - Quais causas precisam de ajuda de outras pessoas ou setores para serem alteradas?
8. Concluído o levantamento das causas, os jovens deverão refletir sobre o ambiente de seu entorno, analisando quais ações e estruturas contribuem para a obesidade (ex.: cantinas com alimentos ultraprocessados, falta de espaço público seguro para a prática de atividades físicas), assim como estruturas que protegem contra ela.

9. Concluído o levantamento das causas, propor aos jovens que reflitam sobre o ambiente a seu entorno, analisando quais ações e estruturas contribuem para a obesidade (ex.: cantinas com alimentos ultraprocessados, falta de espaço público seguro para a prática de atividades físicas) ou protegem contra ela.
10. Os pioneiros podem conversar a partir das seguintes perguntas norteadoras:
 - Qual a relevância das informações trazidas na atividade para promover a saúde de cada um? O assunto seria importante para as pessoas do nosso grupo?
 - A nossa cantina (se houver), ou lanche: estão adequados para evitar a obesidade?
 - Uma autoavaliação: como me vejo em relação ao que foi discutido; me encontro em boas condições ou preciso fazer alguma mudança de hábito para preservar minha saúde?
 - Qual seria uma atitude que posso e devo tomar, imediatamente, para ter uma vida melhor?

Bibliografia

Adaptado: Caderno de atividades promoção da alimentação adequada e saudável - Educação Infantil. MINISTÉRIO DA SAÚDE - 2018.

Esta ficha foi elaborada por

Isabella Camara Pinheiro, escotista do 2/RJ Grupo Escoteiro São João Batista da Lagoa, durante seu Trabalho de Conclusão de Curso em Nutrição pela Universidade do Estado do Rio de Janeiro, intitulado “Elaboração de um manual para promoção da alimentação adequada e saudável no âmbito do Movimento Escoteiro”.

Anexo:

O excesso de peso (que compreende o sobrepeso e a obesidade) é definido pela OMS como “um acúmulo de gordura anormal ou excessivo que pode prejudicar a saúde”. Para adultos, a associação entre obesidade, doenças crônicas não transmissíveis e mortalidade já é bem estabelecida.

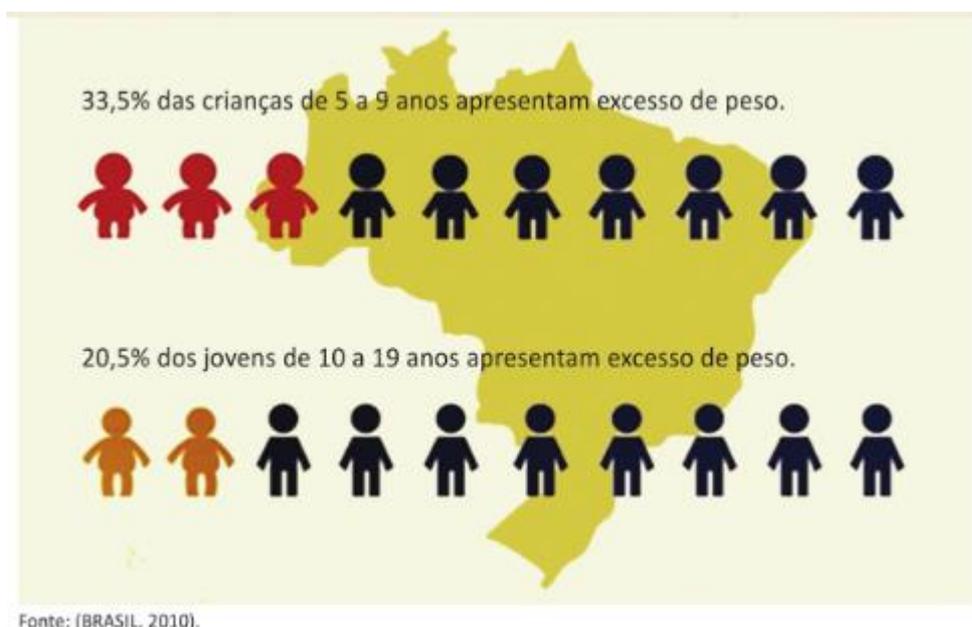
Crianças e adolescentes obesos têm sido cada vez mais frequentemente Também, diagnosticados com comorbidades como resistência insulínica e diabetes tipo 2, além de apresentarem maior risco de desenvolver, por exemplo, hipertensão arterial, asma e outras desordens respiratórias, desordens do sono, doenças hepáticas, baixa autoestima, depressão e isolamento social.

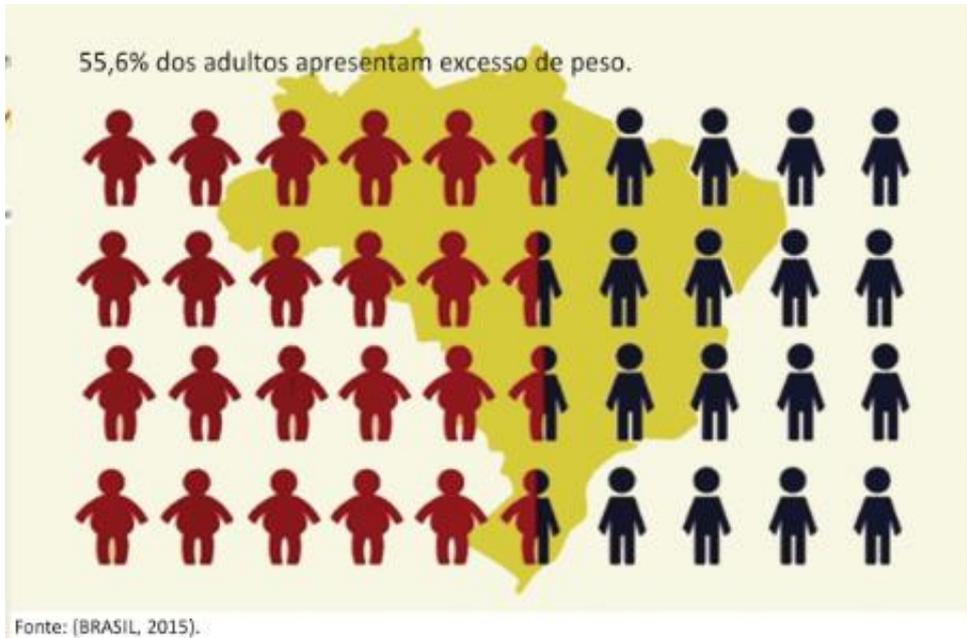
A obesidade na infância está também associada à maior chance de obesidade, morte prematura, incapacidade e doenças crônicas não transmissíveis na vida adulta.

O índice mais recorrentemente utilizado para diagnóstico do excesso de peso é o Índice de massa corporal (IMC), que é calculado pela seguinte fórmula:

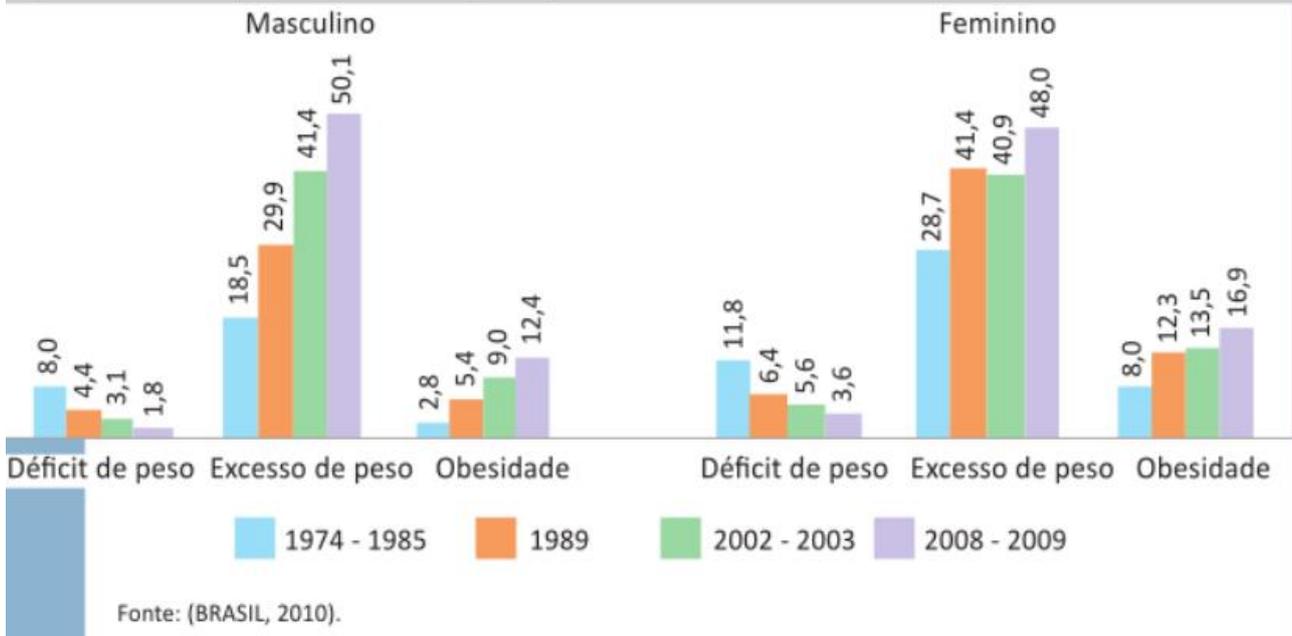
$$\text{IMC} = \text{peso (Kg)} / \text{altura}^2 \text{ (m)}$$

Sua interpretação depende da fase da vida em que o indivíduo se encontra. Para crianças e adolescentes, ela é feita de acordo com a idade e o sexo. Para isso, nas Cadernetas de Saúde da Criança e do Adolescente existem gráficos de IMC por idade e sexo que devem ser utilizados para o monitoramento do seu crescimento.





Prevalência de déficit de peso, excesso de peso e obesidade na população com 20 ou mais anos de idade, por sexo. Brasil – períodos 1974-1975, 1989, 2002-2003 e 2008-2009.



Modelo de esquema em branco:

Categorias	Causas próximas	Causas intermediárias	Causas distais
Consumo alimentar			

Modelo de esquema respondido:

Categorias	Causas próximas	Causas intermediárias	Causas distais
Consumo alimentar	<ul style="list-style-type: none"> - Hábitos alimentares da família - Questões emocionais - Preferências alimentares individuais 	<ul style="list-style-type: none"> - Venda de alimentos ultraprocessados nas escolas - Falta de sacolão e hortifruti 	<ul style="list-style-type: none"> - Preço dos alimentos - Publicidade e propaganda de alimentos