

CONTROLE DA OBESIDADE E SOBREPESO EM ADULTOS POR MEIO DE UM PROJETO DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA MULTIDISCIPLINAR

Natália Ramos Diniz ¹

Nilza Alessandra Cardoso Pereira ²

Nadja Maria Sousa dos Reis ³

Rauena Gabrielly Barros da Costa ⁴

Clésia Oliveira Pachú ⁵

RESUMO

A obesidade e o sobrepeso é uma das doenças crônicas que tem crescido de maneira significativa nos últimos anos sendo considerada uma epidemia mundial e podendo levar a outras doenças crônicas como diabetes ou hipertensão arterial. Com o objetivo de reduzir os agravos gerados pela obesidade foi realizado um projeto de extensão universitária multiprofissional inicialmente no modo presencial no Museu de Arte Popular da Paraíba - MAAP e posteriormente devido a pandemia de Covid-19 no espaço virtual por meio do aplicativo *Whatsapp* e *Instagram*. Concluindo que a obesidade é um problema de saúde pública, nesse contexto, a universidade tem um papel importante na saúde da comunidade, seja por meio do atendimento em serviços especializados, seja por projetos de extensão como este. Influenciando assim a mudança de hábitos da comunidade contribuindo para a longevidade saudável.

Palavras-chave: Promoção de Saúde, Obesidade, Doença Crônica.

INTRODUÇÃO

Considerando as doenças crônicas, as prevalências de sobrepeso e obesidade cresceram de maneira significativa nos últimos anos (BRASIL, 2006). A obesidade ganhou o primeiro plano do debate midiático e político, desde que a Organização Mundial de Saúde (OMS) passou a considerá-la como epidemia mundial (POULAIN, 2013). De fato, obesidade é considerada uma epidemia mundial (PEREIRA; FRANCISCHI; LANCHETA JR., 2003).

¹ Graduanda do Curso de Fisioterapia da Universidade Estadual da Paraíba - PB, nataliiaramoos.nlr@gmail.com;

² Graduanda do Curso de Psicologia da Universidade Estadual da Paraíba - PB, alessandracardosonp@gmail.com;

³ Graduanda do Curso de Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba - PB, nadjamaria635@gmail.com;

⁴ Graduanda do Curso de Fisioterapia da Universidade Estadual da Paraíba, rauenagabrielly@gmail.com;

⁵ Prof^a Dr^o, membro do Núcleo de Educação e Atenção em Saúde da Universidade Estadual da Paraíba - UEPB, clesiapachu@hotmail.com.

Diante disso, o Núcleo Educação e Atenção em Saúde (NEAS) da Universidade Estadual da Paraíba propôs, por meio de projeto de extensão universitária, uma intervenção em saúde com população que declarou interesse em participar e atendia aos critérios, tal intervenção lançou mão de um programa de treinamento funcional, que se baseia em um grupo de exercícios físicos focados no aprimoramento de padrões de movimentos que, são combinações intencionais de segmentos corporais estáveis e móveis trabalhando em harmonia coordenada para produzir sequências de movimentos eficientes (SILVA-GRIGOLETTO; RESENDE-NETO; TEIXEIRA, 2020).

A intervenção com o programa de treinamento funcional se complementa com as Práticas Integrativas Complementares que utilizam recursos terapêuticos baseado em conhecimentos tradicionais com o intuito de diminuir o estresse, reduzir os níveis de ansiedade, de sintomas depressivos, do alívio da dor e da compulsão alimentar. Foram orientadas práticas como yoga, aromaterapia e meditação. Essas práticas envolvem abordagens que buscam estimular os mecanismos naturais de prevenção de agravos e recuperação da saúde no desenvolvimento do vínculo terapêutico e na integração do ser humano com o meio ambiente e a sociedade. Proporcionando uma melhora na saúde de cada indivíduo.

Assim o NEAS objetivou a melhora do estado de saúde dos assistidos pelo projeto de extensão, seja na otimização de qualidade no movimento e conscientização corporal, como também a prevenção de doenças crônicas relacionadas a níveis baixos de atividade física. Além disso, esta atividade de extensão teve por objetivo oferecer um espaço educativo de prevenção da obesidade e a promoção de qualidade de vida, por meio de ações estratégicas de enfrentamento, as quais foram realizadas em Campina Grande, inicialmente no Museu de Arte Popular da Paraíba de forma presencial, e posteriormente no modo virtual devido a pandemia de Covid-19, por meio de grupo operativo online e multidisciplinar de discentes da Universidade Estadual da Paraíba oportunizando, assim, uma atuação promotora de saúde junto à sociedade.

METODOLOGIA

Este estudo caracteriza-se como um projeto de intervenção que teve como objetivo propor um plano de ação para o enfrentamento do problema de sobrepeso e obesidade, com a faixa etária entre 24 a 60 anos. Inicialmente as intervenções foram de forma presencial no Museu de Arte Popular da Paraíba - MAPP, porém em devido a epidemia gerada pelo novo

Covid-19 fez-se necessário o acompanhamento remoto dos indivíduos através do aplicativo *Whatsapp* e da rede social *Instagram*. Primeira etapa da intervenção foi realizada a partir do site da Universidade Estadual da Paraíba onde disponibilizado informações acerca do projeto e sua propostas, os interessados poderiam através do email circularsaude.uepb@gmail.com realizar a pré - inscrição. No corpo do e mail foram solicitadas informações como nome, contato telefônico, local de trabalho e peso e altura, estes últimos importantes para avaliar se o indivíduo se enquadrava no perfil alvo. Quando enquadrado, eram marcados os encontros presenciais para avaliações físicas. Inicialmente o projeto alcançaria os servidores da instituição, entretanto, quando as atividades foram realizadas ao ar livre, despertou o interesse da comunidade externa da UEPB, que também se inscreveram pelo link.

Segunda etapa foi o encontro presencial onde foram anotados o perfil socioeconômico, níveis pressóricos através do esfigmomanômetro e estetoscópio além de percentuais de gordura, massa magra, IMC, caloria/dia, estes foram avaliados por meio da balança de controle corporal da marca Omron. Para classificação de obesidade e sobrepeso os valores utilizados foram de acordo com o resultado do IMC, sendo 25-30 Kg/m² como sobrepeso e 30-35Kg/m² como obeso.

Na terceira etapa foi feita uma avaliação funcional individual e semanalmente (às quartas) realizados treinos funcionais diferenciados, onde cada encontro uma funcionalidade era mais explorada, como velocidade, força, agilidade, equilíbrio e coordenação motora. Com a pandemia do Covid-19 os exercícios passaram a ser orientados ao assistidos de forma online. Estes exercícios eram do tipo aeróbico, de baixa intensidade, ocorrendo duas vezes na semana (quarta e sexta) com tempo médio de 30min

A quarta etapa foi caracterizada pela coleta dos números através do email que os mesmo enviados foi criado o grupo no *Whatsapp* para que a comunicação fosse facilitada. Quinta etapa: Toda segunda - feira foram postados vídeos e folders informando sobre temas relacionados à saúde e bem estar tanto mental quanto físico . O Período compreendeu de março de 2020 a outubro de 2020. O projeto atende ao público que foi aceito na Pré-Inscrição, sendo sobrepeso ou obeso e na faixa etária entre 24 a 60 anos da cidade de Campina Grande-PB, inicialmente destinado apenas aos servidores da UEPB e em seguida aberto para realização de inscrição para o público externo. A extensão ocorreu inicialmente no Museu de Arte Popular da Paraíba. No segundo momento foi realizada no espaços virtuais através do aplicativo *Whatsapp* e a rede social *Instagram* na página do Núcleo de Educação e Atenção em Saúde.

REFERENCIAL TEÓRICO

No Brasil, o índice de obesidade cresceu de 11,8%, em 2006, para 19,8%, em 2018, aumento de 67,8%, é o que indica a última Pesquisa de Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico (VIGITEL, 2018), divulgada no dia 24 de julho de 2019 pelo Ministério da Saúde. Além disso, os dados apontaram, também, que o aumento maior se deu nas faixas de 25 a 34 anos e 35 a 44 anos, com, respectivamente, 84,2% e 81,1%.

A princípio, vê-se que a obesidade pode ser conceituada como o aumento de tecido adiposo provocado pelo desequilíbrio entre ingestão alimentar excessiva e gasto energético diminuído (FERRIANI *et al.*, 2005) e o sobrepeso pode ser conceituado como uma proporção relativa de peso maior que a desejável para a altura (OLIVEIRA *et al.*, 2003).

A Organização Mundial da Saúde (OMS) define a obesidade como condição crônica que caracteriza-se pelo acúmulo excessivo de gordura que traz repercussões à saúde. Portanto, assim, é categorizada, na revisão da Classificação Internacional de Doenças (CID-10), no item de doenças endócrinas, nutricionais e metabólicas.

A crescente prevalência da obesidade vem sendo atribuída a diversos processos biopsicossociais, em que o “ambiente” (político, econômico, social, cultural), e não apenas o indivíduo e suas escolhas, assume um lugar estratégico na análise do problema e nas propostas de intervenções (WHO, 2000) (SWINBURN; EGGER; RAZA, 2015) (SWINBURN; KRAAK; RUTTER; VANDEVIJVERE; LOBSTEIN; SACKS, 2008) (SICHICHERI; SOUZA, 2008) (WANDERLEY; FERREIRA, 2010) (CORRÊA; SCHMITZ; VASCONCELOS, 2015).

Contudo, parte dos desafios reside em compreender como esses múltiplos fatores interagem. A obesidade é considerada uma doença e, também, um fator de risco para outras Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT), como a hipertensão arterial sistêmica (HAS) e o diabetes mellitus (DM) (ARAÚJO, 2009). Podendo, também, causar outros agravos, como dificuldades respiratórias, problemas de locomoção e problemas dermatológicos (PINHEIRO; FREITAS; CORSO, 2004).

Assim, a obesidade é como uma epidemia relacionada a diversas doenças não transmissíveis, como diabetes, câncer e doenças cardíacas, e, ainda, atribui 2,8 milhões de mortes anuais ao peso excessivo do corpo (WHO, 2014).

É importante pontuar que o excesso de peso contribui, também, para a aparição de outros problemas de saúde. Assim, é preponderante para o desenvolvimento de litíase biliar,

osteoartrite e pode estar associado a alguns tipos de câncer, como o de mama, próstata, reto, cólon, endométrio e ovários. A obesidade, também, aumenta o risco de refluxo esôfagofaríngeo e hérnia de hiato (FEDERACION LATINO AMERICANA DE SOCIEDADES OBESIDAD, 2006). A maioria da população do mundo vive em países onde o sobrepeso e a obesidade matam mais pessoas do que outras doenças (WHO, 2014).

Nesse contexto, vê-se que a obesidade tem impacto significativo economicamente no setor público, tendo em vista que constitui fator de risco para uma série de doenças graves, como hipertensão, diabetes e infarto. Nesse sentido, vê-se que foram registradas, em 2018, 12.438 internações por obesidade, sendo, assim, a quarta maior causa de internações, no SUS, por causas endócrinas, metabólicas e nutricionais. Isso acarretou um custo de R\$ 64,3 milhões em gastos públicos (VIGITEL, 2018).

Outro aspecto, também, que a obesidade é mais prevalente na população de baixa escolaridade. Assim, chega-se a 24,5% entre os que têm no máximo o nível fundamental. Na população com o ensino médio, a prevalência é de 19,4%, e naqueles com ensino superior, 15,8% (VIGITEL, 2018).

O crescimento da prevalência da obesidade, no Brasil, torna-se ainda mais relevante ao verificar-se que este aumento, apesar de estar distribuído em todas as regiões do país e nos diferentes estratos socioeconômicos da população. Entretanto, a sua prevalência é mais significativa entre as famílias de menor renda (MONTEIRO; MONDINI; MEDEIROS; POPKIN, 1995) e da população adulta do sexo feminino, sendo nesse grupo duas vezes maior do que em homens com idade superior a 40 anos (MARIANO; MONTEIRO; PAULA, 2013).

Em países em desenvolvimento, a relação direta da obesidade com as classes de melhor CSE ainda é predominante. No Brasil, vê-se que a complexidade da associação entre renda e prevalência de obesidade, principalmente quando considerada a sua evolução temporal, mostra "quão tênue é a divisão entre as chamadas doenças da afluência e doenças da pobreza" (SICHIERI, 1997). A obesidade, que inicialmente predominava nas classes econômicas de maior renda, vem apresentando uma evolução temporal com predominância nas populações mais pobres, entre as mulheres, principalmente.

É importante para o tratamento reconhecer os inúmeros fatores que podem influenciar no desenvolvimento do sobrepeso e da obesidade. Assim, o tratamento precisa contemplar ações que envolva todos os fatores que podem predispor à alteração do peso. A Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia mostra que o objetivo primordial para o tratamento da obesidade é alterar a alimentação diária de toda a família (BRASIL 2014). A

prática de atividade física, também, faz parte do tratamento do sobrepeso e obesidade, visto que, diminui o acúmulo e/ou excesso da massa corpórea (MOLINA, 2012).

Mediante o exposto, este projeto tem como objetivo oferecer espaço de prevenção de sobrepesos e obesos, com a faixa etária entre 24 a 60 anos, e da promoção de qualidade de vida através de ações estratégicas de enfrentamento.

É importante lembrar que de acordo com as recomendações da prática de atividade física para adultos, na literatura científica, para adquirir benefícios à saúde os indivíduos devem realizar pelo menos 150 minutos semanais de atividade em intensidade moderada ou 75 minutos de atividade vigorosa, entretanto, dados da Organização Mundial da Saúde sugerem que 31% da população adulta mundial não atende às recomendações mínimas para prática de atividade física (HALLAL, 2012).

Baixos níveis de atividade física aumentam significativamente o risco de um indivíduo desenvolver doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) e tem se mostrado uma medida prognóstica mais poderosa do que outros fatores de risco tradicionais, como tabagismo, obesidade e hipercolesterolemia (ROTH, 2017). Estima-se que o sedentarismo seja diretamente responsável por 6% da carga global de doença coronariana (DAC), 7% do diabetes mellitus tipo 2 (DM2) e 10% do câncer de mama, o que pode superar mais de \$ 53,8 bilhões em custos de tratamentos de saúde (LEE, 2012).

Dados como esses fizeram com que a Organização Mundial de Saúde agisse (OMS) e publicasse um conjunto de recomendações de iniciativas para a promoção de atividade física para reduzir sedentarismo mundial em 10% e 15% até 2025 e 2030, respectivamente (WHO, 2018).

É pertinente considerar que do ponto de vista etiológico, em nível populacional, o sobrepeso é causado por quadro de balanço energético (BE) positivo decorrente de aumento na ingestão energética (IE) ou de redução do gasto energético (GE), por redução da atividade física em um ou mais de seus domínios (doméstico, ocupacional, lazer ou transporte) ou uma combinação desses componentes (ANJOS, 2018).

Entretanto, reverter as crescentes taxas globais de baixos nível de atividade física e facilitar a participação regular nos níveis recomendados de PA exigirá uma abordagem multidimensional que visa o indivíduo, o relacionamento interpessoal, organizacional, ambiental e porque não dizer, criativa (OZEMEK; LAVIE; ROGNMO, 2019). Uma ferramenta que pode ser utilizada para essa finalidade é o treinamento funcional.

O treino funcional surgiu como uma nova metodologia de treinamento baseada na funcionalidade, que, primordialmente, inclui a seleção de atividades, exercícios e movimentos integrados e multiplanares, diferenciando-se dos exercícios tradicionais uniplanares (como nos aparelhos de musculação). Esses movimentos implicam aceleração, estabilização (incrementando em alguns movimentos, elementos desestabilizadores) e desaceleração, com o objetivo de aprimorar a habilidade de movimento, força da região do tronco (CORE) e eficiência neuromuscular (HEREDIA; PEÑA; MORAL, 2011).

Diante disso, a prescrição de treinamento funcional deve fornecer a adequada “dose” de exercícios frente às possibilidades de resposta ao estímulo e garantir adaptações ótimas em relação aos critérios de eficácia e funcionalidade, logo um treinamento para ser considerado funcional deve contemplar exercícios selecionados tendo como critério a sua funcionalidade e isto só é possível atendendo às cinco variáveis distintas da funcionalidades: a) frequência adequada dos estímulos de treinamento; b) volume em cada uma das sessões; c) a intensidade adequada; d) densidade, ou seja, ótima relação entre duração do esforço e a pausa de recuperação); e) organização metodológica das tarefas (SILVA-GRIGOLETTO; BRITO; HEREDIA, 2014).

Atualmente na literatura científica, considera-se o treino funcional mais como aquele que objetiva o aprimoramento sinérgico, integrado e equilibrado de diferentes capacidades físicas no intuito de garantir eficiência e segurança durante o desempenho de tarefas cotidianas, laborais e/ou esportivas, sendo baseado nos princípios biológicos e metodológicos do treinamento, especialmente, no princípio da especificidade (SILVA-GRIGOLETTO; RESENDE-NETO; TEIXEIRA, 2020).

Para que essa finalidade seja de fato alcançada o treinamento deve estar sensível ao comportamento de algumas variáveis como, principalmente, a força, porém, com uma abordagem que enfatize adaptações multissistêmicas (aprimoramento integrado da força, equilíbrio, coordenação, potência, agilidade) através do uso da especificidade como estratégia de acompanhamento de progressão no indivíduo treinado (TEIXEIRA, 2019) (THOMPSON, 2019).

Diante do exposto esse trabalho também tem o objetivo de relatar as experiências de intervenção em saúde, por meio de treinamento funcional com obesos da cidade de Campina Grande que inscreveu no projeto.

De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS) as Práticas Integrativas e Complementares (PICs) representam um conjunto de sistemas, recursos terapêuticos e

abordagens que buscam estimular os mecanismos naturais de prevenção de agravos e recuperação da saúde por meio de tecnologias eficazes e seguras. E uma visão ampliada do processo saúde/doença e a promoção global do cuidado humano, especialmente do autocuidado.

No Brasil essa prática foi sancionada a partir da década de 80 como uma mudança significativa e positiva nos cuidados à saúde. Essa política foi aprovada pelo Ministério da Saúde no SUS contemplando a Homeopatia, as Plantas Medicinais e Fitoterapia, a Medicina Tradicional Chinesa/Acupuntura, a Medicina Antroposófica e a Crenoterapia-Termalismo Social.

As PICs tem evidência e participação em vários quesitos como no hábito de vida do indivíduo, o seu relacionamento com grupos sociais e familiares, no trabalho. Conquistando espaço na prevenção e cura dos males nos indivíduos. Pois suas intervenções são direcionadas para a recuperação do equilíbrio mente-corpo-espírito para a o bem da saúde e qualidade de vida perdida com vários fatores do cotidiano. A utilização das PICs seria uma alternativa contra a abundante medicalização visando a normalização do comportamento (TESSER, 2012)

No ritual do cuidado e cura, com aplicação de técnicas alternativas e complementares e soluções positivas, origina-se a convicção de que as concepções são verídicas e de que as diretivas são corretas (TESSER, 2012).

Um fator importante bem trabalhado nestas práticas é a respiração que pode ser utilizada para estimular ou acalmar o organismo (sensação de tranquilidade). O trabalho respiratório é muito importante para a estruturação da personalidade e para conter conflitos pessoais e estruturação da personalidade (BYINGTON (1988 MIRION). Essa prática terapêutica é considerada holística pois envolve a estimulação da saúde física, mental, social e espiritual. E algumas técnicas que são constantemente mais praticadas são o yoga, a massagem, a musicoterapia, a meditação.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Durante o curto período de intervenções, procurou-se estabelecer vínculo com os assistidos de modo a estimular a participação ativa dos mesmos no treinamento funcional e nas intervenções realizadas. Nesse sentido, com as intervenções datadas até o mês de abril de 2020, participaram das intervenções 28 sobrepesos e obesos, sendo 19 do sexo feminino e 9 do sexo masculino, com a faixa etária entre 24 a 60 anos. Inicialmente as intervenções foram

de forma presencial no Museu de Arte Popular da Paraíba - MAPP. No mês de abril começaram a surgir entraves para a ida ao local, tendo em vista a necessidade de haver distanciamento social como forma de prevenção contra a pandemia do novo coronavírus. Assim, fez-se necessário o acompanhamento remoto dos indivíduos através do aplicativo *Whatsapp* e da rede social *Instagram*.

Nesse contexto, as atividades presenciais foram suspensas e houve a necessidade de adaptar-se à nova realidade social. Para permanecer com a atuação extensionista ativa, passou a utilizar as redes sociais como principal ferramenta para a divulgação científica e, também, para produzir materiais digitais como podcasts, slides, cartazes, cartilhas, banners e vídeos, com o objetivo de atingir a comunidade e compartilhar os conhecimentos sobre a saúde mental em tempos de pandemia.

A produção de materiais informativos (podcasts, banners, cartazes, vídeos, entrevistas, etc.) se desenhou como uma ferramenta importante para a socialização dos conhecimentos teóricos, técnicos e práticos sobre o cuidado em relação ao corpo e a mente. Dessa forma, a importância e a urgência da divulgação do conhecimento científico e seu compartilhamento mais eficiente e dinâmico tornou-se mais evidente em situações atípicas, como no caso da pandemia provocada pelo novo Coronavírus (COVID-19) (SANTOS D'AMORIM; CRUZ; CORREIA, 2020), de modo que o uso de redes sociais servem para impulsionar o alcance da divulgação científica, bem como levar informação de maneira eficaz, fidedigna e acessível para que não haja riscos na biossegurança dos indivíduos.

No âmbito dos treinos funcionais vê-se uma nova metodologia de treinamento baseada na funcionalidade, que, primordialmente, inclui a seleção de atividades, exercícios e movimentos integrados e multiplanares, diferenciando-se dos exercícios tradicionais uniplanares (como nos aparelhos de musculação). Esses movimentos implicam aceleração, estabilização (incrementando em alguns movimentos, elementos desestabilizadores) e desaceleração, com o objetivo de aprimorar a habilidade de movimento, força da região do tronco (CORE) e eficiência neuromuscular (HEREDIA; PEÑA; MORAL, 2011).

Desse modo, na presente extensão foram realizadas com este embasamento teórico exercícios aos obesos e sobrepesos. Os exercícios de alongamento e aquecimento, como forma de aliviar possíveis tensões e como preparação para as oficinas, foi uma das etapas bastante realizada durante os encontros com os assistidos, deixando-os mais atentos e concentrados para as atividades seguintes contribuindo para uma participação mais fácil e efetiva.

Além disso, foi posto as Práticas Integrativas e Complementares (PICs) que estimulam os mecanismos naturais de prevenção de agravos e recuperação da saúde por meio de tecnologias eficazes e seguras. Nesse sentido, vê-se que como uma visão ampliada do processo saúde/doença e a promoção global do cuidado humano, especialmente do autocuidado. A utilização das PICs foi uma alternativa contra a abundante medicalização visando a normalização do comportamento (TESSER, 2012). Um fator importante que foi trabalhado na presente extensão foi a respiração. O trabalho respiratório é muito importante para a estruturação da personalidade e para conter conflitos pessoais e estruturação da personalidade (BYINGTON (1988 MIRION).

É importante notar às mudanças sociais desencadeadas pela pandemia do novo coronavírus como um evento capaz de ocasionar perturbações psicológicas e sociais que afetam a capacidade de enfrentamento de toda a sociedade, em variados níveis de intensidade e propagação (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2020). Esforços emergenciais de diferentes áreas do conhecimento – dentre elas a Psicologia – são demandados a propor formas de lidar com o contexto humano que permeia crises existenciais e sociais (FARO et. al, 2020). Neste sentido, o papel da Psicologia como ciência e profissão, faz-se necessário no cuidado à saúde como prática interventiva que engloba dimensões físicas, mentais, sociais e espirituais. A

É nessa movimentação, que se fez necessário traçar maneiras de socializar a informação nas redes sociais, sendo por intermédio da tecnologia, que podemos utilizá-la como meio funcional e eficaz para a disseminação de informações da forma mais segura. Desta forma, ocorreu a produção de materiais com base nas leituras de artigos ainda emergentes sobre o tema saúde mental, alongamento, meditação, treinos funcionais, e tentamos adequar com a experiência da nossa prática no MAPP.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Torna-se evidente, portanto, que a obesidade é um problema de Saúde Pública sendo, por sua vez, de responsabilidade não apenas do governo, mas, também, da população. Nesse contexto, a universidade tem um papel importante na saúde da comunidade, seja por meio do atendimento em serviços especializados, seja por projetos de extensão como este. Desse modo, podemos notar que atitudes simples de mudanças de hábitos possui grande influência na vida do indivíduo.

REFERÊNCIAS

ANJOS, Luiz Antonio dos et al. Tendência do nível de atividade física ocupacional e estado nutricional de adultos ao longo de quatro décadas no Brasil. **Revista Brasileira de Saúde Ocupacional**, v. 43, 2018.

ARAÚJO, C. Q. B. et al. Obesidade infantil versus modernização: uma revisão de literatura. **Revista Tema**. v. 8. N. 12, Jan./Jun., 2009.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de atenção Básica. **Obesidade**. Brasília. 1. Ed. Brasília. Ministério da Saúde, 2006.

BRASIL. **Obesidade atinge mais da metade da população Brasileira aponta estudo**. 2013. Disponível em: <<http://www.brasil.gov.br/saude/2013/08/obesidade-atingemais-da-metade-da-populacao-brasileira-aponta-estudo>>. Acesso em 28 Out. 2019.

BRASIL. **Sistema Nacional de Vigilância Nutricional (SISVAN 2014)**. Disponível em: http://dabsistemas.saude.gov.br/sistemas/sisvan/relatorios_publicos/relatorio-cons-alim.view.php. Acesso em 28 Out. 2019.

Corrêa EN, Schmitz BAS, Vasconcelos FAG. Aspects of the built environment associated with obesity in children and adolescents: a narrative review. **Rev Nutr**; 28:327-40.2015.

FEDERACION LATINO AMERICANA DE SOCIEDADES OBESIDAD. **I Consenso Latino-americano em obesidade**. Rio de Janeiro, 1988 Apud BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Obesidade**. 1. Ed., Brasília. Ministério da Saúde, 2006.

FERRIANI, M. G. C. et al. Autoimagem corporal de adolescentes atendidos em um programa multidisciplinar de assistência ao adolescente obeso. **Rev. Bras. Saúde**. Martern. Infant. V.5, n.1, p. 27-33. Jan./Mar., 2005.

HALLAL, Pedro C. et al. Global physical activity levels: surveillance progress, pitfalls, and prospects. **The lancet**, v. 380, n. 9838, p. 247-257, 2012.

HEREDIA, J. R.; PEÑA, G.; MORAL, S. **Entrenamiento funcional en Sañudo. Nuevas orientaciones para una actividad física saludable en centros de fitness**. Local: Sevilla, Wanceulen, 2011.

LEE, I.-Min et al. Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy. **The lancet**, v. 380, n. 9838, p. 219-229, 2012.

MONTEIRO, C. A., MONDINI, L., MEDEIROS, A. L., POPKIN, B. M. **The nutrition transition in Brazil**. *Eur J Clin Nutr*, 1995.

OLIVEIRA, A.M.A. et al. **Sobrepeso e Obesidade Infantil: Influência de Fatores Biológicos e Ambientais em Feira de Santana, BA**. *Arquivos Brasileiros de Endocrinologia & Metabologia*, v.47, n.2, p. 144-150, Abr., 2003).

OMS - ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE. **Obesidade: prevenção e controle e epidemia global**. Relatório da Consultoria da OMS. São Paulo: Roca, 2004.

OZEMEK, Cemal; LAVIE, Carl J.; ROGNMO, Oivind. **Global physical activity levels- Need for intervention.** Progress in cardiovascular diseases, v. 62, n. 2, p. 102-107, 2019.

PEREIRA, Luciana O.; FRANCISCHI, Rachel P. de and LANCHETA JR., Antonio H.. **Obesidade: hábitos nutricionais, sedentarismo e resistência à insulina.** Arq Bras Endocrinol Metab (on-line). vol.47, n.2, p.111-127, 2003.

PINHEIRO, A. R. O.; FREITAS, S. F. T.; CORSO, A. C. T. **Uma abordagem epidemiológica da obesidade.** Rev. Nutr. v. 17, n. 4, p. 523-533, 2004.

POULAIN, JP. **Sociologia da obesidade.** São Paulo: Editora Senac, São Paulo, 2013.

ROTH, Gregory A. et al. **Global, regional, and national burden of cardiovascular diseases for 10 causes, 1990 to 2015.** Journal of the American College of Cardiology, v. 70, n. 1, p. 1-25, 2017.

SANTOS-D'AMORIM, K.; CRUZ, R.; CORREIA, A. E. O uso dos blogs de ciência no campo da Ciência da Informação no Brasil e seus papéis na cultura científica. **Brazilian Journal of Information Science: Research Trends**, v. 14, n. 2 Abr-Jun, p. 24-48, 30 jun. 2020.

SICHERI, R., COITINHO, C. D., PEREIRA, R. A., MARTINS, V. M. R., MOURA, A. S.. **Variações temporais do estado nutricional e do consumo alimentar no Brasil.** PHYSIS - Rev Saúde Coletiva, 7 Ed., p. 31-50, 1997.

SICHERI, R., SOUZA, R. A. **Estratégias para prevenção da obesidade em crianças e adolescentes.** Cad Saúde Pública 2008; 24 Suppl 2:S209-34.

SILVA-GRIGOLETTO, Marzo Edir Da; BRITO, Ciro Jose; HEREDIA, Juan Ramon. **Treinamento funcional: funcional para que e para quem?** Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano, v. 16, n. 6, p. 714-719, 2014.

SILVA-GRIGOLETTO, Marzo Edir Da; RESENDE-NETO, Antônio Gomes de; TEIXEIRA, Cauê Vazquez La Scala. **Functional training: a conceptual update.** Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano, v. 22, 2020.

SWINBURN B, EGGER, G., RAZA, F. **Dissecting obesogenic environments: the development and application of a framework for identifying and prioritizing environmental interventions for obesity.** Prev Med 1999; 29:563-70.

SWINBURN B, KRAAK V, RUTTER, H., VANDEVIJVERE, S., LOBSTEIN, T., SACKS, G., et al. **Strengthening of accountability systems to create healthy food environments and reduce global obesity.** Lan - cet 2015; 385:2534-45.

TEIXEIRA, Cauê V. La Scala et al. **Complexity: A Novel Load Progression Strategy in Strength Training.** Frontiers in Physiology, v. 10, 2019.

THOMPSON, Walter R. **Worldwide survey of fitness trends for 2020.** ACSM's Health & Fitness Journal, v. 23, n. 6, p. 10-18, 2019.

WANDERLEY, E. M., Ferreira VA. **Obesidade: uma perspectiva plural.** Ciênc Saúde Coletiva 2010; 15:185-94.

WORLD HEALTH ORGANIZATION et al. **Global action plan on physical activity 2018-2030: more active people for a healthier world: at-a-glance**. World Health Organization, 2018.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). **Obesity and overweight**, 2014.

LLAPA-RODRIGUEZ, Eliana Ofelia et al. Uso de práticas integrativas e complementares no tratamento de estresse ocupacional: uma revisão integrativa. **Enfermería Global**, v. 14, n. 3, p. 291-327, 2015.