OBESIDADE: QUEM É O VERDADEIRO CULPADO, A GULA OU VOCÊ?

FLÁVIO ROCHA DE OLIVEIRA MELLO
ISABELLA CRISTINA OLIVEIRA SANTOS FARIAS
JOSÉ ADRIALYSON VIEIRA SANTOS
LUCAS EMANUEL
ROSANA OLIVEIRA MELLO
INGRID SCHWETER GANIDA
*Universidade Tiradentes, Aracaju, Sergipe, Brasil.
#Universidade Federal de Sergipe, São Cristóvão, Sergipe, Brasil
flaviomello95@gmail.com
Palavras-chave: Obesidade. Sedentarismo. Saúde .

INTRODUÇÃO: A obesidade é o acúmulo de gordura no corpo, geralmente causado pelo consumo excessivo de calorias na alimentação, ou seja, a obesidade acontece quando a ingestão alimentar é maior que o gasto energético. Em alguns casos, pode ser de uma decorrência genética mas com agravante na forma de alimentação do indivíduo. Assim, filhos com ambos os pais obesos apresentam alto risco de obesidade. Existem três graus de obesidade, Grau 1(moderado); Grau 2(grave); Grau 3(mórbida/muito grave). Pode-se tratar da obesidade adotando um estilo de vida mais saudável, com menor ingestão de calorias e aumento das atividades físicas. **OBJETIVO:** O objetivo desta pesquisa é compreender as causas do aumento da obesidade na população e os tipos de atividade física que ajudam a combater a obesidade. **METODOLOGIA:** Trabalho este, realizado na Universidade Tirantes, utilizando informações obtidas nos sites de pesquisa Google Acadêmico e Scielo, além das diretrizes do site da Abeso (www.abeso.org.br). **RESULTADOS:** Caso a obesidade não seja tratada, o indivíduo pode passar por uma série de complicações, como: pressão alta, diabetes, problema nas articulações, dificuldades respiratórias, pedra na vesícula e até algumas formas de câncer. Vale ressaltar que a doença já vem no indivíduo desde pequena, a obesidade infantil se tornou uma epidemia, vem aumentando significativamente nos últimos anos. Na infância, o tratamento pode ser ainda mais difícil do que na fase adulta, pois está relacionado a mudanças de hábitos e disponibilidade dos pais, além de uma falta de entendimento da criança quanto aos danos da obesidade. Além disso, a doença pode ser decorrente de condições médicas, como doenças hormonais ou o uso de medicamentos a base de corticoides. A cada ano que se passa, a obesidade tende a se expandir, não só por conta da má alimentação, mas sim pelo sedentarismo. Crianças, adolescentes e até adultos, trocaram as brincadeiras de rua pelo jogo virtual, onde passam horas e horas a frente de um computador ou vídeo game. Várias atividades ajudam a perda de peso, justamente as atividades aeróbicas são de suma importância para um indivíduo com obesidade, essas devem fazer parte do treino (bicicleta, dança, caminhada) e pode-se incluir também a hidroginástica, exercícios na água reduzem o peso sobre as articulações, favorecendo aulas mais longas e maior queima de calorias. **CONCLUSÃO:** Essas atividades devem e só podem ser feitas por um profissional de educação física, pois sabe transmitir e ensinar a forma correta de fazer os exercícios. Mas ainda possuem os indivíduos que não obtém sucesso nos exercícios somente, indica-se para este o uso de cirurgia. Para enfrentar a obesidade precisa-se de muita determinação,

conciliando atividades físicas e boa alimentação para assim atingir um bom objetivo.

REFERÊNCIAS utilizar de 5 a 10:

http://abeso.org.br/pdf/diretrizesbrasileirasobesidade200920101.pdf

http://bases.bireme.br/cgibin/wxislind.exe/iah/oline/?lsisScript=iah.xis&src=google&base=LILACS&lang=p&nextAction=lnk&exprSearch=341255&indexSearch=ID.

http://www.revista.ups.br/rbefe/article/download/16636/18349