

## OBESIDADE E A INFLUÊNCIA DO ESTILO DE VIDA

CAMILA CARDOZO JOBIM<sup>1</sup>

TAÍS FERNANDES AMARAL<sup>2</sup>

ROSELIANE NAZARÉ AMARAL DOS SANTOS<sup>3</sup>

CATI RECKELBERG AZAMBUJA<sup>4</sup>

### RESUMO

O objetivo deste estudo foi verificar porque grande parte da população está tornando-se obesa e quais são os fatores que mais influenciam no seu desenvolvimento. Dentre os aspectos pesquisados, encontra-se o estilo de vida durante a infância e adolescência, além dos fatores intrínsecos e extrínsecos que exercem influência sobre o desenvolvimento da obesidade. A abordagem buscou estabelecer relações entre as medidas preventivas da saúde pública que indicam a mudança na composição corporal como o principal fator a ser incentivado, ressaltando as recomendações e os benefícios da prática de atividades físicas.

### INTRODUÇÃO

Segundo a Associação Brasileira de Endocrinologia e Metabologia, o Brasil tem cerca de 18 milhões de pessoas consideradas obesas. Considerando o total de indivíduos acima do peso, esse valor chega a cerca de 70 milhões, o que resulta no dobro de indivíduos há três décadas anteriores (SBEM, 2015).

---

<sup>1</sup>Acadêmico do Curso de Educação Física da Faculdade Metodista de Santa Maria. E-mail: camilajobim05@hotmail.com

<sup>2</sup>Acadêmico do Curso de Educação Física da Faculdade Metodista de Santa Maria. E-mail: ta\_amaral@hotmail.com

<sup>3</sup>Acadêmico do Curso de Educação Física da Faculdade Metodista de Santa Maria. E-mail: roselianesantos@70gmail.com

<sup>4</sup>Professor do Curso de Educação Física da Faculdade Metodista de Santa Maria. E-mail: cati.azambuja@metodistasul.edu.br

Os processos de transição demográfica, epidemiológica e nutricional que têm acontecido nas últimas décadas pelo mundo manifestaram-se também no Brasil e têm relação direta com o perfil de consumo alimentar da população e sua morbimortalidade. Novas demandas geradas pelo modo de vida urbano, junto com outras tendências da população, impõem uma adequação dos estilos de vida, em particular dos hábitos alimentares, às novas condições de tempo, recursos financeiros e trabalho. Aliás, a alta exposição à propaganda e publicidade e os produtos desenvolvidos pela indústria e comércio para atender a esta demanda passam a influenciar cada vez mais as escolhas alimentares. É essencial que as políticas públicas de segurança alimentar e nutricional efetivamente vinculem a discussão do acesso ao alimento com a adequação da alimentação, o que envolve todo o sistema alimentar, desde as formas de produção até a compra de alimentos, facilitando e estimulando escolhas alimentares saudáveis (MAZUR e NAVARRO, 2015).

Feijó et al. (1997) chamam a atenção para a importância da consolidação de hábitos alimentares e de estilo de vida saudáveis na adolescência. Segundo os autores, é nessa fase que esses hábitos são estabelecidos e muitas vezes mantidos na vida adulta. Na população adulta, a obesidade aumenta o risco de doença e morte, além de trazer vários outros fatores prejudiciais a uma vida saudável. Devem-se levar em conta alguns fatores como: genético, socioeconômicos, psicológicos, de desenvolvimento, hormonais, uso de medicamentos e a prática de atividade física. Pessoas obesas correm um risco maior de adoecer ou morrer por qualquer doença, lesão ou acidente, e esse risco aumenta proporcionalmente à medida que cresce a sua obesidade. Os métodos são diversos para diagnosticar a obesidade, contudo o mais fácil é os antropométricos por ser de fácil manuseio, inócuos, de baixo custo e os mais indicados para a prática diária (ESCRIVÃO et al., 2000).

Portanto, o objetivo deste estudo foi verificar quais os principais fatores que influenciam a obesidade e quais as medidas preventivas que contribuem para a diminuição desse quadro na população em geral, além de identificar as principais recomendações e benefícios das atividades físicas.

## **METODOLOGIA**

O estudo foi realizado como procedimento para a pesquisa acadêmica na disciplina de Exercícios Físicos para Populações Especiais, especificamente para os Obesos, utilizando-se de análise de artigos científicos relacionados ao assunto e produção textual.

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

A obesidade é caracterizada pelo acúmulo excessivo de gordura corporal no indivíduo. Para o diagnóstico em adultos, o parâmetro utilizado mais comumente é o do índice de massa

corporal (IMC). O IMC é adotado pela Organização Mundial de Saúde para o cálculo do peso ideal de cada indivíduo, calculado dividindo-se o peso do paciente pela sua altura elevada ao quadrado. Quando o IMC encontrasse acima de 30 kg/m<sup>2</sup> fica caracterizado a obesidade. A OMS define a gravidade da obesidade em: grau I (moderado excesso de peso) quando o IMC situasse entre 30 e 34,9 kg/m<sup>2</sup>; a obesidade grau II (obesidade leve ou moderada) com IMC entre 35 e 39,9 kg/m<sup>2</sup> e, por fim, obesidade grau III (obesidade mórbida) na qual IMC ultrapassa 40 kg/m<sup>2</sup> (SEGAL e FANDINO, 2002).

Melo apud Barbieri (2012), nos diz que a obesidade é um grave problema quando se refere à saúde pública na sociedade atual, ela vem aumentando exponencialmente atingindo pessoas de todas as idades e faixas etárias. Nessa linha realizou-se uma análise a partir do pressuposto materialista-histórico de Karl Marx e Friedrich Engels. Buscando compreender o fundamento histórico-social do desenvolvimento da obesidade e seus determinantes nesse momento histórico. Como conclusão, identificou-se que os fatores causadores da Obesidade estão enraizados na estrutura e funcionamento da Sociedade capitalista, sistema de organização social onde o lucro é o objetivo final do trabalho humano.

Segundo relatos da Organização Mundial da Saúde, a prevalência de obesidade infantil tem crescido em torno de 10 a 40% na maioria dos países europeus nos últimos 10 anos e ocorre freqüentemente no primeiro ano de vida, entre 5 e 6 anos e na adolescência. Já no Brasil, está presente nas diferentes faixas econômicas, principalmente na classe mais alta. A classe econômica influencia a obesidade nas mais diversas áreas, sendo através da educação, renda e/ou ocupação, afetando algumas ações comportamentais que prejudicam a ingestão calórica, o gasto energético e a taxa de metabolismo (MELLO et al., 2004).

No Brasil, tem-se constatado um aumento na prevalência de obesidade estritamente ligado as mudanças no estilo de vida (brincadeiras menos ativas, horas assistindo televisão ou em jogos de computadores, medo de brincar nas ruas devido à falta de segurança) e na alimentação (comerciais que enfatizam produtos ricos em carboidratos simples, gorduras e calorias e facilidade em preparar alimentos ricos em gorduras e calorias). A obesidade, ainda que na infância, relaciona-se a várias complicações e a uma maior taxa de mortalidade. Quanto mais tempo o indivíduo se mantém obeso, maior é a chance das complicações ocorrerem e mais precocemente. Além de que, o percentual total de gordura, o excesso de gordura localizado no tronco ou região abdominal e o excesso de gordura visceral são três aspectos da composição corporal associados à ocorrência de doenças crônico-degenerativas. (MELLO et al., 2004).

Já na adolescência, além das transformações fisiológicas, há ainda as mudanças psicossociais, o que os caracteriza como grupo mais vulnerável. São considerado grupo de

risco nutricional devido à inadequação de sua dieta decorrente do aumento das necessidades energéticas e de nutrientes para atender à demanda do crescimento. A obesidade na adolescência tem sido associada ao aparecimento precoce de hipertensão arterial, dislipidemias, aumento da ocorrência de diabetes tipo 2, distúrbios na esfera emocional, além de comprometer a postura e causar alterações no aparelho locomotor (ENES et al., 2010).

### **Prática de atividade física**

Muitas evidências apontam que a prática de exercícios físicos melhora a composição corporal, contribuindo para potencialidades fisiológicas envolvendo muitas modificações positivas para promoção da saúde e um melhor condicionamento físico (PAES et al., 2015). Ainda os mesmos autores relatam que está mais que comprovado que a prática de atividade física melhora a aptidão cardiorespiratória, melhora a composição corporal e contribui para o bem-estar psicossocial, que por sua vez tem sido um importante aliado na prevenção e no tratamento da obesidade.

A recomendação adotada pela OMS, pelo Programa Agita São Paulo, Rede de Atividade Física das Américas e Agita Mundo Network postula que todo indivíduo adulto deve acumular pelo menos 30 minutos de atividade física, em pelo menos 5 dias da semana, se possível todos, de intensidade moderada, que podem ser realizadas de maneira contínua ou acumulada (PATE et al., 1995).

### **CONCLUSÕES**

Conclui-se após este trabalho que a obesidade já está sendo vista como um grande problema a ser tratado pela saúde pública, pois a maioria dos fatores que influenciam são de ordem social como propagandas, falta de segurança, aumento do tempo de trabalho e de locomoção, hábitos alimentares não saudáveis, entre outros.

São muitos os fatores que levam o seu desenvolvimento, mas cada vez mais uma mobilização por uma vida relativamente ativa no que se diz respeito a prática de atividade física e uma boa alimentação são fatores simples e que podem influenciar benéficamente a manutenção do peso ideal e assim evitar o surgimento de diversas doenças relacionadas a obesidade.

### **REFERÊNCIAS**

BARBIERI, A. F. As Causas da Obesidade: Análise sob a Perspectiva Materialista Histórica. **Revista da Faculdade de Educação Física da UNICAMP**, Campinas, v.10, nº1, p.133-153, janeiro/abril, 2012.

ENES, C. C.; SLATER, B. Obesidade na adolescência e seus principais fatores determinantes. **Rev. bras. epidemiol**, v. 13, n. 1, p. 163-171, 2010.

ESCRIVÃO, M. A. M. S. et al. Obesidade exógena na infância e na adolescência. **J Pediatr**, v. 76, n. Supl 3, p. S305-S310, 2000.

FEIJÓ, R. B.; SUKSTER, E. B.; FRIEDRICH, L.; FIALHO, L.; DZIEKANIAK, K. S.; CHRISTINI, D. W.; et al. Estudos de hábitos alimentares em uma amostra de estudantes secundaristas de Porto Alegre. **Pediatria**, v. 19, n. 4, p. 257-62, 1997.

MAZUR, C. N.; NAVARRO, F. Insegurança alimentar e obesidade em adultos: Qual a relação? **Saúde**, Santa Maria, v. 41, n. 2, Jul./Dez, p.35-44, 2015.

MELLO, E. D.; LUFT, V. C.; MEYER, F. Obesidade infantil: como podemos ser eficazes. **J Pediatr (Rio J)**, v. 80, n. 3, p. 173-82, 2004.

SEGAL, A.; FANDINO, J. Indicações e contra-indicações para realização das operações bariátricas. **Rev Bras Psiquiatr.**, v. 24, Supl III, p. 68-72, 2002.

SBEM-SOCIEDADE BRASILEIRA DE ENDOCRINOLOGIA E METABOLGIA. **O que é Obesidade?** Disponível em: <<http://www.endocrino.org.br/o-que-e-obesidade>> Acessado em: 10 de outubro de 2015.

WHO – World Health Organization. “Preventing and managing the global epidemic of obesity”. **Report of the World Health Organization Consultation of Obesity**. Geneva, 1997.

PAES, S. T.; MARINS, J. C.; ANDREAZZI, A. Efeitos metabólicos do exercício físico na obesidade infantil: uma visão atual. **Revista Paulista de pediatria**. Março 2015.p.122-129.

PATE, R. R.; PRATT, M.; BLAIR, S. N.; HASKELL, W. L.; MACERA, C. A.; BOUCHARD, C. et al. Physical activity and public health. A recommendation from the Centers for Disease Control and Prevention and the American College of Sports Medicine. **JAMA**. v. 273, n. 5, p. 402-7, 1995.