

# CAUSAS E CONSEQUÊNCIAS DA OBESIDADE

Cunha, Gabriel Alcindo; Ruas, Eduardo Augusto

**Palavras-Chave:** Sobrepeso, Comorbidade, Massa corporal.

## INTRODUÇÃO

Torna-se imprescindível a necessidade de desenvolver táticas e estratégias de maneira eficaz para a realização de forma adequada para o controle da obesidade

São diversos os fatores que se relacionam à obesidade: os biológicos, psicológicos e comportamentais que podem ser relacionados à doença.

Os indivíduos que apresentam gordura corporal acima dos valores aceitáveis possuem maior risco de desenvolver doenças crônicas degenerativas como cardiopatias, acidentes vasculares cerebrais, hipertensão, dislipidemias, diabetes melito, aterosclerose, cálculo biliar e neoplasias. Tais doenças, que normalmente são observadas em adultos, estão cada vez mais sendo diagnosticadas em idades precoces. (MIRANDA et al., 2011).

No pensamento de Batista (2011) a obesidade pode ocasionar as mais variadas complicações como enfermidades respiratórias, assim como, cardiovasculares, as quais encontram-se diretamente relacionadas à vida dos indivíduos. Também é responsável em determinados casos à doenças psicossociais, afetando de maneira direta o convívio social.

O uso de estratégias comportamentais vem se tornando atualmente um facilitador para que pessoas consigam manter-se à longo prazo magro posteriormente programas para perda de peso.

Para o autor Ballone (2003) a vida moderna levada pelos indivíduos no cotidiano atual encarrega-se de trazer a necessidade por economia ou mesmo comodidade de consumir comidas industrializadas, cheia de conservantes, que os meios de comunicação social se incumbem de torná-los essenciais, o que acaba favorecendo mudanças erradas e ou não recomendáveis para a alimentação das pessoas.

---

<sup>1</sup> Gabriel Alcindo Cunha, Acadêmico do curso de Ciências Biológicas da Faculdade de Apucarana – FAP. Apucarana – Pr. 2022.

<sup>2</sup> Eduardo Augusto Ruas. Orientador da Pesquisa. Docente especialista do curso de Ciências Biológicas da Faculdade de Apucarana – FAP. Apucarana – Pr. 2022.

## **OBJETIVO**

Identificar as causas e consequências da obesidade através de propostas de ações no sentido de prevenção da doença,

## **MÉTODO**

O presente estudo terá e início por meio de um uma pesquisa bibliográfica alusiva ao assunto o qual esta sendo pesquisado através de uma revisão de literatura. Além da pesquisa bibliográfica que, de acordo com Gil (2012), é realizada por meio de livros, artigos científicos através de teorias comprovadas que irão servir como embasamento para desenvolvimento deste estudo, utilizou-se igualmente o método de estudo de caso que ainda de conforme Gil (2012), “Caracteriza-se pelo estudo profundo e exaustivo de um ou de poucos objetos, de maneira a permitir o seu conhecimento amplo e detalhado, tarefa praticamente impossível mediante os outros tipos de delineamento considerados”. Podendo também o estudo de caso ser utilizado em pesquisas exploratórias e descritiva.

## **DESENVOLVIMENTO**

Conforme observado por Monteiro (1995), com o passar do tempo aconteceu um grande processo no que se refere ao quesito mudança alimentar, vindo a desencadear uma alteração no perfil nutricional de toda a população. Dessa forma, é possível notar que as referidas variações ocorridas passaram a convergir-se em uma dieta de certa forma bem mais calórica, contendo exagero em açúcares, gorduras, assim como, alimentos refinados e, conseqüentemente, com muito baixo teor de fibras e carboidratos complexos consistindo na chamada transição nutricional. Juntando-se a esse fato, ocorre também a diminuição da prática de atividades física, surgindo assim um grande excesso de peso na população mundial.

A obesidade, para Barbosa (2001) pode ser analisada como sendo um grande volume de gordura no organismo, sendo assim se cria a acima dos parâmetros arbitrariamente estabelecidos como normais e que, conseqüentemente, resulta em um comprometimento permanente da saúde do indivíduo

Conforme Pinho (2013) existe na atualidade os mais variados métodos que designam o sobrepeso como o IMC – Índice de Massa Corpórea, tabela mais usada pelo seu baixo custo, esse índice se obtém a partir a partir ad razão entre o peso e a altura. Esta elevada ao quadrado, conforme o índice obtido realiza-se a classificação de acordo com a tabela abaixo:

<b>Valor do IMC</b>	<b>Classificação</b>
<18,5kg/m <sup>2</sup>	Abaixo do peso
18,5 até 24,9kg/m <sup>2</sup>	Peso normal
30 até 34,9 kg/m <sup>2</sup>	Sobre peso
<18,5kg/m <sup>2</sup>	Obeso grau I
35,0 até 40 kg/m <sup>2</sup>	Obeso grau II
≥25 até 29,9kg/m <sup>2</sup>	Obeso grau III

Fonte: Pinho (2013)

Torna-se necessário que se busque evitar a prevalência da obesidade para que ela não continue aumentando, torna-se, portanto, imperativo que medidas sejam adotadas de maneira preventiva criança tanto no seio da família quanto na escola. As referidas medidas tanto podem ser no sentido de se aumentar o gasto calórico através de exercícios físicos, assim como, por meio da diminuição na ingestão calórica. Não existe duvidas de que com a diminuição da quantidade de atividade física, o indivíduo pode vir a aumentar pó sobrepeso de maneira bem rápida. Diversos mecanismos podem ser utilizados no auxílio da perda como na manutenção do peso. Determinados exercícios seriam para o aumento do gasto diário de energia, a redução do apetite, o aumento da taxa metabólica de repouso, o aumento da massa muscular, o aumento do efeito térmico de uma refeição, a elevação do consumo de oxigênio, a otimização dos índices de mobilização e utilização de gordura, bem como uma sensação de autossuficiência e bem-estar (REVISTA UNICAMP, 2010).

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Através do presente trabalho conclui-se que os indivíduos obesos devem ser orientados, com base em estudos e análises realizadas a ter uma maior consciência, bem como, uma melhor percepção da doença e suas consequências, assim como,

dos recursos e formas de tratamento, permitindo uma mudança dos hábitos de vida e impedindo a perpetuação da obesidade.

O esperado é o despertar na sociedade um melhor cuidado consigo próprio através do estímulo na adoção de costumes saudáveis, como uma alimentação contrabalançada e bem equilibrada, assim como e prática regular de atividades físicas. Após tais mudanças comportamentais almeja-se que a médio e longo prazo aconteça uma redução da prevalência da obesidade na em toda comunidade.

## REFERÊNCIAS

BALLONE, G. J. (2003). **Obesidade Infantil**. Disponível em: <http://www.psiqweb.med.br/infantil/obesid.html>. Setembro de 2022.

BARBOSA, D. G. **Relação entre mudança e peso e competência social em dois adolescentes obesos durante intervenção clínica comportamental**. [dissertação]. 2001. Universidade de São Paulo. Mestrado em Psicologia. São Paulo, 2001. Disponível em Acesso em: 26 jul. de 2001

BATISTA, A. P. **Intervindo na obesidade da infância e adolescência: revisão da literatura**. 2011. 26 f. Dissertação (Especialização em atenção básica em saúde da família), Universidade Federal de Minas Gerais, Faculdade de Medicina, Minas Gerais, 2011.

GIL, Antonio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2008.

MONTEIRO, C. A.. **Da desnutrição para a obesidade**: a transição nutricional no Brasil. In: MONTEIRO, C.A. Velhos e novos males da saúde no Brasil: a evolução do país e de suas doenças. São Paulo: Hucitec, 1995.

Revista da Faculdade de Educação Física da UNICAMP, Campinas, v. 8, n. 3, p. 47-63, set./dez. 2010. ISSN: 1983-9030

PINHO, Claudia Porto Sabino. **Prevalência e fatores associados à obesidade abdominal em indivíduos na faixa etária de 25 a 59 anos do Estado de Pernambuco, Brasil**. Cad. Saúde Pública, Rio de Janeiro, v. 29, n. 2, Feb. 2013.