

**2^a
SÉRIE**

CANAL SEDUC-PI2



PROFESSOR (A):



DISCIPLINA:



CONTEÚDO:



TEMA GERADOR:



DATA:

LAURYANNA Educação
QUEIROZ Física

**OBESIDADE E
ATIVIDADE FÍSICA**

**Paz Na
Escola**

30.04.2019

ROTEIRO DE AULA

- Definição
- Riscos da obesidade
- Importancia dos cuidados
- Beneficios da Atividade na obesidade

OBESIDADE E ATIVIDADE FÍSICA

PROFESSORA: LAURYANNA

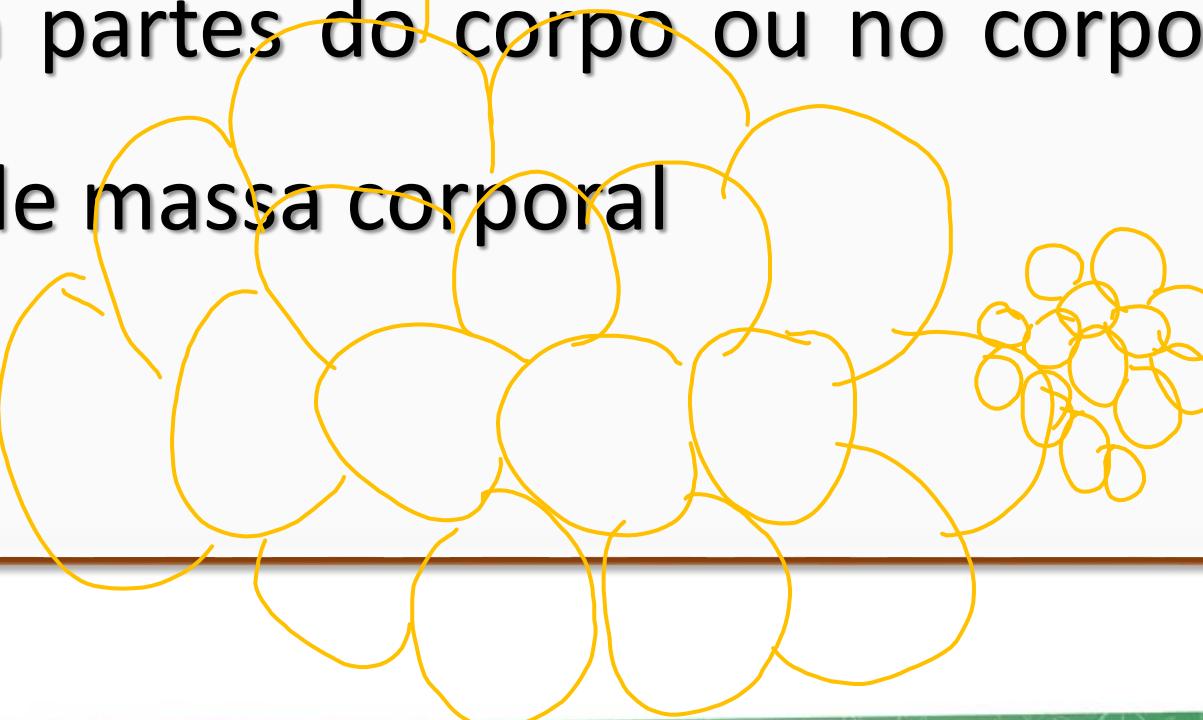
OBESIDADE

É uma condição na qual a quantidade de gordura ultrapassa os níveis desejáveis. Mas pode ocorrer também um excesso de peso, onde o peso corporal total excede determinados limites, pelo aumento da massa magra.

Adiposo = Gordura

Visceral

Obesidade é definida como o acúmulo excessivo de gordura
no tecido adiposo, em partes do corpo ou no corpo todo,
com grande aumento de massa corporal
(Oliveira 2005).



RISCOS DA OBESIDADE

- McArdle (2003) relata que a obesidade está relacionada a uma série de co-morbidades, denominada síndrome dos obesos:

- intolerância a glicose,
- resistência à insulina,
- diabetes tipo 2,
- hipertensão,
- tecido adiposo visceral aumentado,
- maior risco de doenças cardiovasculares e câncer.

MAUS HÁBITOS

RISCOS DA OBESIDADE

- Fatores genéticos, como hereditariedade, poderiam aumentar o ganho de peso em indivíduos obesos.

OBESIDADE: UMA BOMBA-RELÓGIO

Consequências da obesidade na saúde

Pessoas obesas têm...

**25% mais chances de ter
DEPRESSÃO**

Crianças obesas têm
**200% mais chances de ter
ESCLEROSE MÚLTIPLA**

33%
Mais chances
de desenvolver
ASMA

Mais de
50% dos adultos
que têm
DIABETES são obesos

**30% das pessoas com
DEMÊNCIA** são obesas

Pessoas obesas têm
**104% mais chances de ter
INSUFICIÊNCIA CARDÍACA**

Pessoas obesas têm
**150% mais chances de ter
PRESSÃO ALTA**

Cerca de
10% CÂNCER
são causados pela obesidade

healtheo360°

Riscos da Obesidade

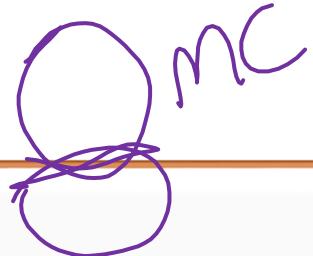
- Possibilidade de morrer de ataque cardíaco;
- Risco de obter doenças respiratórias devido o diafragma estar contraído; *APNEIA*
- Aumento do colesterol e do diabetes;
- Risco aumentado de pedras na vesícula;
- As articulações sofrem mais.



Mande para longe os riscos

- Pratique pelo menos 30 minutos de atividade física diariamente;
- Faça uma reeducação alimentar;
- Pare de fumar;
- Não tome bebidas alcoólicas.





• Obesidade exógena

Desequilíbrio do gasto calórico com a ingestão alimentar, levando o aumento de peso.



• Obesidade ^{DENTRO} endógena

Acontece o ganho de peso por fatores de desequilíbrio hormonal, provenientes de alterações do metabolismo tiroedeano, gonadal, hipotálomo-hipofisário, de tumores e síndromes genéticas.



PIG

AIG

GIG

OS BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA PARA OBESOS

- A atividade para obesos exige **cuidados**, seja em casa, na academia ou na rua. Por isso, recomenda-se a procura de um **médico**, para que seja feita uma avaliação.
- Melhora **a auto estima** e o nível de concentração, além de fazer com que os reflexos se tornem mais rápidos e a **memória** fique mais apurada.
- Ajuda a regular a **taxa de açúcar** no sangue, o que **reduz o risco de diabetes**, retardando o processo de envelhecimento e auxilia na construção e na manutenção da massa óssea.

- Queima de calorias e **perda de peso**, manutenção da tonificação dos músculos, melhora do **metabolismo** e da **circulação**, diminuição do apetite e do estresse etc.
- A prática física, na rotina de indivíduos obesos, também confere melhorias na qualidade do sono e na **prevenção de problemas de pressão sanguínea** e de **colesterol alto**.
- A atividade física diminui o risco de doenças cardiovasculares em obesos.
- Melhora o **bem-estar** e também o **humor**. Essas alterações alteram positivamente quadros de **depressão** e **ansiedade**.

ATIVIDADE DE CASA

QUESTÕES PARA CASA

- 1- O que vem a ser obesidade, ou seja, qual seu conceito? Quais as causas da obesidade?
- 2- Quais os riscos da obesidade para a saúde?
- 3- Quais os benefícios da atividade física para as pessoas acima do peso?
- 4- Qual a diferença entre obesidade endógena e obesidade exógena?