

**2ª  
SÉRIE**

## **CANAL SEDUC-PI2**



PROFESSOR (A):

**LAURYANNA Educação  
QUEIROZ Física**



DISCIPLINA:

**OBESIDADE E  
ATIVIDADE FÍSICA**



CONTEÚDO:



TEMA GERADOR:

**Paz Na  
Escola**



DATA:

**30.04.2019**

# ROTEIRO DE AULA

**Definição**

**Riscos da obesidade**

**Importancia dos cuidados**

**Beneficios da Atividade na obesidade**

# OBESIDADE E ATIVIDADE FÍSICA

PROFESSORA: LAURYANNA

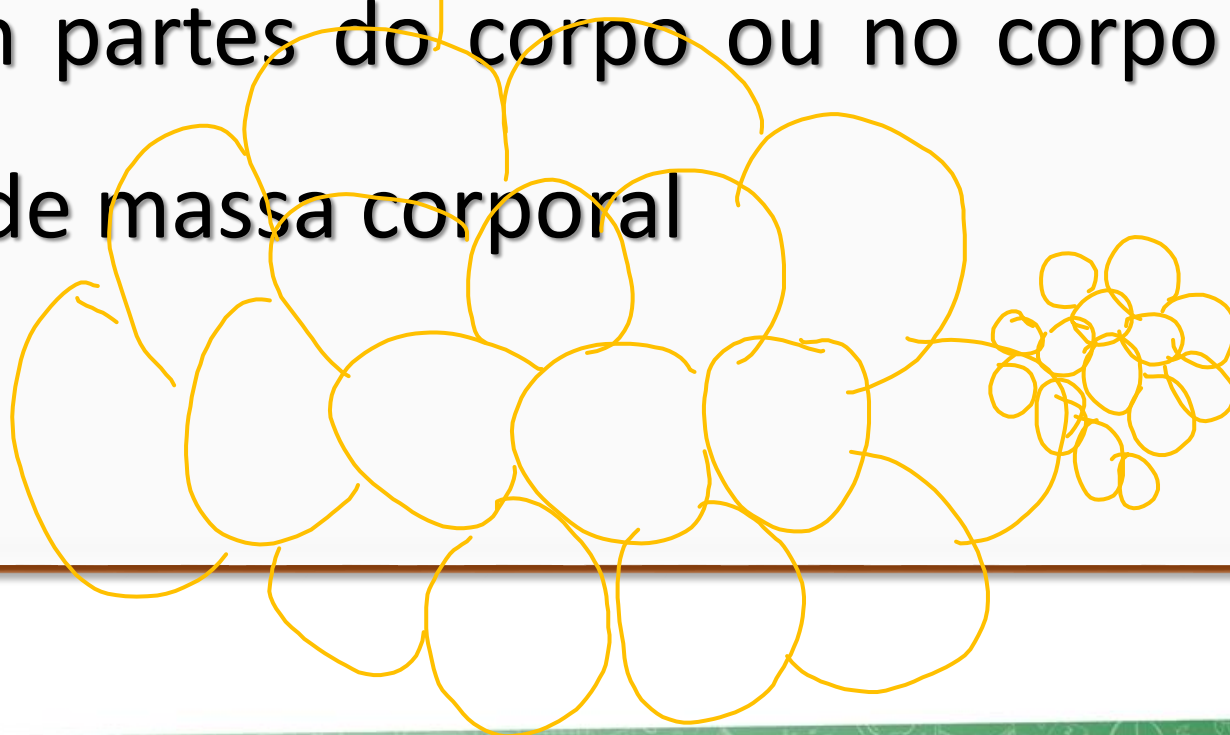
# OBESIDADE

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**

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

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

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

**33%** Mais chances  
de desenvolver  
**ASMA**

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

Mais de  
**50%** dos adultos  
que têm  
**DIABETES** são obesos

Cerca de  
**10%** dos casos de  
**CÂNCER**  
são causados pela obesidade

healtheo360

Sources: Centers for Disease Control and Prevention | Harvard Medical School | Heart Rhythm Society | The Sleep Foundation | National Health and Nutrition Examination Survey



# 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.



*mc* *FORA*

## • Obesidade exógena

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



## • Obesidade <sup>CENTRO</sup> endógena

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



PIG AIG SIG



## 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**, retarda 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?