



Professor: Juliano Tavares dos Santos **Disciplina:** EDUCAÇÃO FÍSICA (1h/a semanal)

Área: Linguagens, Códigos e suas Tecnologias.

Educação de Jovens e Adultos – Ensino Médio Totalidade: 8

Turmas: 80 e 81 EJA Ensino Médio

Aluno(a): _____ Turma _____

Período: Julho/20

Atividade 5
A OBESIDADE

A obesidade é caracterizada pelo excesso de peso, geralmente, causado pelo sedentarismo e consumo exagerado de alimentos ricos em gordura e em açúcar, o que gera diversos malefícios na vida da pessoa, como o desenvolvimento de doenças, do tipo diabetes, pressão alta, colesterol elevado, infarto ou artrose dos ossos, além de sintomas como dificuldades para fazer esforços, indisposição e baixa autoestima.

Tipos de obesidade:

A obesidade genética

Abrange, aproximadamente, 4% da população brasileira. Neste caso, o indivíduo já nasce com o metabolismo totalmente descontrolado e lento em função das características de seus genes herdados dos pais. O recomendável é que já fase infantil seja iniciado um tratamento com o auxílio e avaliação de um médico endocrinologista.

A obesidade nutricional

Essa variante é decorrente de uma péssima dieta alimentar, frágil na ingestão dos nutrientes essenciais ao bom e pleno funcionamento do organismo. As pessoas acometidas por esse tipo de obesidade consomem, descontroladamente, carboidratos, proteínas e demais alimentos com excesso de gordura. Para piorar o quadro, geralmente esses indivíduos ingerem poucas porções de verduras e legumes. Isso gera uma alta concentração de calorias e, por conseguinte, acarreta a obesidade nutricional.

A obesidade comportamental

Nessa vertente, os péssimos hábitos adquiridos ao longo da vida é que acabam levando a um estado de obesidade. Trata-se de pessoas que não praticam atividades físicas regulares e sempre fazem suas refeições de modo acelerado e sem mastigar corretamente a comida. A obesidade comportamental se acentua quando em determinadas fases da vida, como no período de gestação, as pessoas adquirem o hábito de se alimentar constantemente mesmo quando já estão em estado de saciedade.

A obesidade psicológica

Quando o estado emocional não vai bem, a tendência é desenvolver uma alimentação exagerada. Assim como existem pessoas que, quando passam por um trauma nervoso ou estão, por algum motivo, extremamente tristes compram produtos na ânsia de preencher um vazio descomunal, outras tentam aplacar o mesmo mal comendo. A quantidade e a regularidade do consumo compulsivo de alimentos podem variar conforme o nível de depressão pelo qual as pessoas afetadas estejam passando.

A obesidade oriunda de certos remédios

Se a depressão não provocar a obesidade é necessário atenção para que os medicamentos antidepressivos não o façam, pois suas fórmulas possuem componentes que também podem causar a obesidade. Outros medicamentos com efeito análogo são os corticoides e o estrogênio.

A obesidade vinculada ao fumo

Muitas pessoas, ao estancar o vício arraigado ao fumo do cigarro, passam por um processo interno que pode culminar no surgimento da obesidade. Isso se dá porque o principal agente ativo do cigarro, a nicotina, age como elemento inibidor do apetite.

Sinais e sintomas da obesidade

O excesso de gordura tem efeitos negativos sobre todo o corpo, causando sinais e sintomas desconfortáveis, como:

- **Falta de ar** e dificuldades respiratórias, devido à pressão do peso abdominal sobre os pulmões;

- **Dores no corpo**, principalmente nas costas, pernas, joelhos e ombros, devido ao excesso de esforço que o corpo faz para suportar o peso;
- **Dificuldade para fazer esforços** ou caminhadas, devido ao excesso de peso e descondição do corpo;
- **Dermatites e infecções fúngicas**, devido ao acúmulo de suor e sujeira nas dobras do corpo;
- **Manchas escuras na pele**, principalmente pescoço, axilas e virilhas, uma reação causada pela resistência insulínica, ou pré-diabetes, chamada de *acantose nigricans*;
- **Impotência e infertilidade**, devido a alterações hormonais e dificuldades para o fluxo sanguíneo nos vasos;
- **Roncos noturnos e apnéia do sono**, pelo acúmulo de gordura no pescoço e vias respiratórias;
- **Maior tendência a varizes e úlceras venosas**, devido a alterações nos vasos e circulação sanguínea;
- **Ansiedade e depressão**, devido a insatisfações com a imagem corporal e compulsão alimentar.

Além disso, a obesidade é uma causa determinante de diversas doenças, como por exemplo doenças cardiovasculares, como pressão alta, infarto, AVC, trombose, e impotência, e doenças metabólicas, como diabetes e colesterol alto.

O que causa a obesidade

A obesidade pode ocorrer em qualquer idade e, no Brasil, a quantidade de pessoas que passam por esta situação está cada vez maior, devido ao consumo excessivo de alimentos calóricos, como pão, massas, doces, *fast food* e comidas prontas, além do sedentarismo, o que faz com que a quantidade de calorias consumidas seja maior do que a quantidade que a pessoa gasta ao longo do dia.

Além disso, distúrbios hormonais ou problemas emocionais como ansiedade ou nervosismo também podem aumentar o risco de obesidade e, por isso, estas situações devem ser tratadas logo que sejam identificadas.

Atividade

É importante lembrar que, acima de tudo, é essencial que a pessoa também esteja de bem consigo mesma e como o seu corpo, independente de ter alguns quilinhos a mais. Mas é mais importante ainda que se tenha conhecimento necessário de quais são os problemas que a obesidade pode causar em sua saúde ao longo de sua vida, conhecendo hábitos que podem ser adquiridos para a obtenção de uma maior qualidade de vida.

Lembrando ainda, que muitas vezes as pessoas obesas sofrem com bullying e preconceito por sua condição física.

A respeito deste tema, faça um pequeno texto contextualizando a condição de uma pessoa obesa no cenário atual de nossa sociedade (máximo 15 linhas):