

# OBESIDADE ADULTA EM RIBEIRÃO CLARO - PR: TRATAMENTO E PREVENÇÃO

## ADULT OBESITY IN RIBEIRÃO CLARO – PR: TREATMENT AND PREVENTION

<sup>1</sup>MOREIRA, A.A. <sup>2</sup>DA LOZZO, M. S. C.

Departamento de Ciências Biológicas – Faculdades Integradas de Ourinhos – FIO/FEMM

### RESUMO

A presente pesquisa teve por objetivo estudar as formas de controle da obesidade adulta, do tratamento à prevenção na cidade de Ribeirão Claro – PR. Foram analisadas as causas do problema como o sedentarismo, a má alimentação, problemas hormonais e outras que poderiam levar ao acúmulo de gordura, além, de estudar as formas de prevenção como a boa alimentação desde a infância, e os exercícios físicos. Verificou-se que a obesidade leva as pessoas a terem maior probabilidade de terem doenças como cardiopatias e diabetes, além, de mau colesterol e hipertensão. Constatou-se também, que as pessoas em Ribeirão Claro têm assumido um estilo de vida que agrava a possibilidade do acúmulo de gordura, pois, vêm diminuindo as atividades físicas e aumentado o consumo de calorias. As pessoas deixam para procurar ajuda muitas vezes, somente quando um dos problemas de saúde citados está instaurado e nem sempre associam a perda da saúde com o excesso de peso. Com o presente estudo observou-se que com a caminhada orientada por profissionais da saúde a uma melhora considerável na qualidade de vida das pessoas obesas e hipertensas.

**Palavras-Chave:** *obesidade. prevenção. tratamento.*

### ABSTRAT

The aim of this research is to study the ways of control of adult obesity from the treatment to prevention in the city of Ribeirão Claro – PR. Have been analysed the causes of problem such as sedentarism, unhealthy alimentation, hormonal events and other causes that could take to the increase of fat over and above to study the ways of prevention as healthy alimentation since childhood and the physical exercises. It was verified that obesity takes people to a great probability of have sick such as cardiopathies and diabetes over and above the bad cholesterol and hypertension. It was verified also that people in Ribeirão Claro have been assuming a lifestyle that aggravates the accumulation of fat as their physical activities have been reduced and the consumption of calories has been increased. Many times people only look for help when one of the cited health problems is established and not always associate the unhealthy with the body weight excess. With this study has been found that with a professional-oriented walk brings a significative improve to the lifestyle of obese and hypertensive people.

**Key-words:** *obesity. prevention. treatment.*

### INTRODUÇÃO

Atualmente em outros meios de comunicação, divulga-se as conseqüências para a saúde do excesso de peso, porém, as mulheres que possuem obesidade na

parte inferior do corpo, cujas conseqüências são menores, procuram tratamento numa proporção oito vezes maior do que aquelas que possuem obesidade na parte superior, onde os riscos são maiores devido aos prejuízos ao coração e pulmão (MERCK 2008).

De modo geral 31% dos homens e 35% das mulheres sofrem de obesidade no mundo, segundo dados de uma pesquisa divulgada por (MERCK 2008). Alguns fatores como a raça, a idade e o estilo de vida favorecem ou inibem o desenvolvimento da obesidade, porém, pode se dizer que as causas mais comuns, citadas por Moura (1998), é o consumo de muitas calorias aliada ao sedentarismo, sendo que na atualidade os sujeitos têm consumido mais do que seu corpo tem necessidade e o excesso fica acumulado em forma de tecido gorduroso no organismo (MOURA 1998).

Os fatores psicológicos também, têm influência sobre o aumento ou a perda de peso, muitos indivíduos, come por ansiedade e não por fome, resultando em excesso alimentar, outros que vivem em uma rotina estressante podem induzir inconscientemente de acordo com alguns médicos, o corpo a armazenar células de gordura como uma defesa equivocada do organismo, que se prepara para uma situação de crise (GIGANTE et al., 2006).

Os fatores de crescimento, e os hormonais têm também, relação com a obesidade, porém, de acordo com Moura (1998) e Lossow (1982), são poucos os indivíduos obesos que sofrem de distúrbios deste tipo.

Algumas lesões cerebrais sobre tudo no hipotálamo, e síndromes como a síndrome de Down podem potencializar os riscos de obesidade, porém, no caso das lesões são raríssimos os casos de obesos por este motivo (GUYTON, 1998).

Apesar de todos os fatores citados acima um deve ser destacado, o caso do consumo versus queima de calorias. No município de Ribeirão Claro assim como em muitos outros no mundo, a mudança no estilo de vida com o advento da tecnologia, onde os esforços físicos vem se tornando cada vez mais raros, quando tudo vem-se tornando automático, cada vez menos as pessoas tem o hábito de praticar atividades físicas (DAVID, 1999), de acordo com a Secretaria de Saúde de Ribeirão Claro. A lei do menor esforço vem prevalecendo juntamente com aumento do consumo de alimentos industrializados ricos em calorias e muitas vezes pobres de

nutrientes básicos para o desenvolvimento e conservação da saúde humana (GUEDES, 1995).

## MATERIAL E MÉTODOS

“A presente pesquisa desenvolveu-se no município de Ribeirão Claro PR, longitude 23° 2, 45” 5 26° W à região norte do Paraná, foi realizado um questionário na área de Saúde Pública, localizada a vinte e cinco quilômetros de distância de Jacarezinho Paraná, com onze mil habitantes segundo dados do censo de 2000.

A gordura é necessária para o organismo, pois serve como recurso de proteção dos órgãos vitais. Mais ou menos 4% da gordura do corpo servem para absorver choques, ou seja, “funciona como escudo protetor contra traumatismos internos e externos. Mesmo indivíduos submetidos a semi-inanição mantém esta camada protetora( CAMPOS 2008).

A gordura na porcentagem citada no site do governo de São Paulo, ([www.cve.saude.sp.gov.br](http://www.cve.saude.sp.gov.br)) é fonte de energia e age como isolante térmico de nosso organismo, por isso as pessoas obesas sofrem mais com o excesso de calor.

Tendo em vista que a reserva de gordura é necessária ao nosso organismo, como saber se está em excesso ou não no corpo humano? (DREHER, 2003).

Uma das formas é medida do índice da massa corporal que o site clube do bebê traz, onde o IMC (índice de massa corporal) é igual ao peso dividido pelo dobro da altura. E onde o resultado considerado é classificado da seguinte forma:

	<b>IMC</b>
<b>Normal</b>	Menor do que 25
<b>Pesado</b>	25 a 30
<b>Obesidade</b>	30 a 40
<b>Obesidade Mórbida</b>	Maior do que 40

Segundo (MCARDLE et al, 1998), outra forma de verificar a ocorrência da obesidade é o índice abdome/quadril. Se para a mulher for maior do que 0,80 cm e para o homem for maior do que 0,95 cm significam que são portadores de obesidade

central, também chamada de abdominal, visceral ou andróide, apresentam deposição de gordura predominantemente no abdome.

A primeira coisa que se deve fazer ao notar um excesso de peso é procurar ajuda médica, apesar da preocupação estética atual que às vezes leva ao excesso ao contrário, muito não se importam com o sobrepeso até que as doenças associadas comecem a fazer estragos no organismo.

Tendo em vista estas considerações e com o intuito de analisar a questão da obesidade no município de Ribeirão Claro no estado do Paraná, é que surgiu a necessidade de realizar uma pesquisa de campo, com aplicação de questionários na rede público de saúde do município voltado à equipe de saúde, com o intuito de descobrir as formas de tratamento e prevenção que vem sendo desenvolvidas, afinal prevenindo a obesidade também, há de se prever todos os malefícios decorrentes dela.

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Muitos, de acordo com a pesquisa realizada junto à Secretária de Saúde de Ribeirão Claro, procuram o sistema público de saúde em busca de remédios para emagrecer, querendo uma fórmula mágica que lhes poupe do regime alimentar e dos exercícios. Como a mudança de hábitos, embora, não seja impossível de ser realizada, seja, como a equipe de saúde observou mais difícil de ser conseguida e mantida na idade adulta, realiza-se já há alguns anos no município o acompanhamento da alimentação desde a infância, pelos pediatras no posto de saúde e pela nutricionista nas escolas, visando a educação alimentar saudável desde o berço.

E para o público adulto vem sendo desenvolvido, o programa, caminhada na praça, que de princípio é voltado aos portadores de Hipertensão arterial, porém, como pôde ser observados, todos são obesos, portanto, são beneficiados também, no quesito perda de peso.

Os dados coletados junto a Secretária de Saúde de Ribeirão Claro foram analisados, como pode ser observado na tabela 01, há resultados expressivos do número de pessoas obesas no município, que já são atendidas na Rede Pública de Saúde.

**Tabela 1: DADOS DA PESQUISA-PROJETO: CAMINHADA NA PRAÇA**

* Dados coletados junto à secretaria de saúde de Ribeirão Claro, os 45 participantes são obesos.			
NÚM DE PARTICIPANTES	IDADE	DIABÉTICOS	HIPERTENSOS
45	40 A 80	30%	100%

Das pessoas que participam da caminhada na praça, que na maioria são sempre as mesmas desde o início do projeto há quatro anos atrás, é composta por pessoas acima do peso, que procuraram ajuda no posto de saúde devido à pressão alta, colesterol alterado ou diabetes e cardiopatias.

## CONCLUSÃO

Através das observações realizadas, pode-se comprovar que há um grande número de pessoas obesas no Município de Ribeirão Claro, de que as mesmas possuem doenças decorrentes da obesidade, como diabetes que atinge 30% e hipertensão arterial 100%, e os obesos diagnosticados no Sistema Público de Saúde apresentam idade entre 40 a 80 anos. Com base nos autores estudados, pode-se compreender que existem inúmeros fatores que levam a obesidade, mas que o tratamento e a prevenção dependem muito da pessoa, pois, seus hábitos alimentares e seu estilo de vida são os fatores mais determinantes para o acúmulo de peso.

## REFERÊNCIAS

Campo, Shirley. **Medicina avançada**; <http://www.drashirlydecampos.com.br/noticias> acessado em 29/04/08 19h30min.

DAVID, C. **Exercício e saúde**. SP. Copyright, 241p. 1999.

DREHER. H.S. **Vida e Saúde**. 6ª ed. SP. Caniatti, p. 4 a 7. 2003.

GIGANTE. (et al). **Obesidade da População Adulta de Pelotas: Rio Grande do Sul, Brasil e associação com nível sócio-econômico**. Cad. Saúde Pública. RJ. Set. 2006.

GUEDES, D. P.. GUEDES, J.E.R.P. **Exercício Físico na Promoção da Saúde**, Londrina: Midiograf, 1995.

GUYTON E HALL. **Fisiologia Humana e Mecanismo das Doenças**. 6ª. Copyright. P. 523 a 524. 1998.

LOSSOW. Jacob Francone, **Anatomia e Fisiologia Humana**. 5ª ed. Editora Guanabara. P. 460 a 462. 1982.

MOURA. Mauro Tadeu, **Como Enfrentar a Obesidade**. 2ª ed. Ícone. SP. 130 p. 1998

MCARDLE, W.D. KATCH, F.I. KATCH, V.L. **Fisiologia do exercício, energia, nutrição e desempenho humano** 4ª edição, Rio de Janeiro, Guanabara Koogan, 1998.

MANUAL, MERCK, **Saúde para a família**, 18ª ed. Editora Roca. 2008.

[www.manualmerck.com.br/artigos](http://www.manualmerck.com.br/artigos) **Obesidade** acessado em 12/08/08 11h00min horas.

[www.cve.saude.sp.gov.br/doencascronicas](http://www.cve.saude.sp.gov.br/doencascronicas). acessado em 29/04/08

[www.clubedobebe.com.br/palavraobesidade](http://www.clubedobebe.com.br/palavraobesidade), acessado em 29/04/08 20:00 horas.