

**OBESIDADE: UMA ALTERAÇÃO FÍSICA INDESEJADA**

*Iolanda Emília de Aguiar<sup>1</sup>*

**Resumo:** *O objetivo deste artigo, é realizar uma reflexão junto aos leitores quanto aos hábitos alimentares inadequados e principalmente a falta de desenvolver atividade física regularmente. A obesidade é atualmente um dos males da sociedade desenvolvida e este, inicia-se na infância, onde herdamos uma formação errônea da nossa alimentação e, conseqüentemente, com o abandono do movimento no desenvolvimento das atividades do nosso dia-a-dia, tendo em vista a tecnologia do momento, acabamos sendo vítimas deste mal*

**Unitermos:** *Hábitos Alimentares; Atividade Física; Obesidade.*

## **1. Introdução**

Hábito alimentar inadequado, falta ou redução da atividade física, tecnologia avançada, lazer eletrônico, alimento modificado, mecanização, fatores entre outros, estão levando a população mundial a tendência de sobrepeso e obesidade.

A saúde, nos dias atuais, é fator primordial para o indivíduo, e o aumento de peso não deve ser visto somente como um problema estético, mas sim como distúrbios de saúde, redução da qualidade e tempo de vida. O mundo moderno, repleto de comodismo associado a ausência de atividade física, vem provocando alterações físicas no ser humano e, conseqüentemente, colocando-o disposto a inúmeras doenças, entre elas, a de maior incidência é a obesidade e suas complicações, que além de prejudicial à saúde é fonte de muita frustração.

TARACH (1974) alerta para o problema da obesidade na infância que é muito mais perigoso que na idade adulta, pois é nessa época que se formam os hábitos alimentares e se desenvolve a prática dos exercícios.

---

<sup>1</sup> Professora Auxiliar do Curso de Educação Física da Unioeste.

Além disso, a obesidade em tal idade leva à formação de um número excessivo de células adiposas que acumulam gordura e são de difícil eliminação. Segundo GUYTON (1978) o número de células adiposas no organismo adulto é determinado quase inteiramente pela quantidade de gordura armazenada no corpo no início da vida. A formação de novas células adiposas é rapidíssima em crianças obesas, e continua com velocidade menor até a adolescência, depois, o número de células adiposas permanece o mesmo por toda a vida restante.

Desde as primeiras semanas de vida, há uma ansiedade muito grande dos pais com relação à alimentação do bebê, a prevenção se faz necessária desde o início da infância, é de suma importância e deve ser levada muito a sério. É um alerta às mães que super alimentam a criança na infância, interpretando todo choro como fome, ou premiar a criança por algo bem realizado ou pelo bom comportamento com alguma guloseima, a criança aprende a suprir as suas carências com comida.

Assim, baseado em relatos científicos, acredita-se que super alimentar crianças, especialmente no início da infância, pode ser origem de uma vida inteira de obesidade.

Acerca da criança obesa em idade escolar, questiona-se: ou ela é obesa por inatividade física ou é inativa por ser obesa.

## **2. O modernismo e inatividade**

As crianças atualmente estão sendo prejudicadas pela falta de movimento causada principalmente pelo status social, pela tecnologia avançada, e pelo desenvolvimento acelerado e desenfreado. Elas são levadas para a escola, supermercado, festa, passeio, etc. de carro. São poupadas por elevadores, no caso de residirem em prédios. O lazer e a recreação são realizados frente a aparelhos eletrônicos que além de ficarem inativas, presas dentro de casa ou apartamento, quando vão à escola, permanecem por muito tempo sentadas aprendendo conteúdos de aula.

A inatividade física cresceu em consequência do modernismo, mas já existia como nos apresenta um estudo acerca da relação do peso corporal com a atividade física, feito em crianças, Bruch apud ASTRAND e RODAHL (1980) em que a inatividade era característica da maioria das 160 crianças obesas examinadas no seu estudo. Isso vem confirmar a observação de Mayer & Thomas, apud ASTRAND e RODAHL (1980)

que a obesidade resulta de uma atividade física muito pequena e não do excesso de comida e que a inatividade física não é tão recente assim como se pensa, mas com a era tecnológica avançada, os problemas se multiplicam e novas pesquisas aparecem e nos apresentam resultados alarmantes, como a apresentada por VIANA (1997: 50)

*“ detectou que o número de crianças em torno dos 10 anos de idade, com problemas de obesidade, cresceu de 3% para 8% nos últimos quinze anos. A vida sedentária em frente a TV, videogame ou computador mais o regime fast-food foram apontados como principais responsáveis por esse crescimento. Um estudo sobre alimentação no Colégio Arquidiocesano em São Paulo, coordenado pela nutricionista Cíntia Mendes Gama, da Universidade Federal de São Paulo, constatou que as calorias ingeridas não trazem os nutrientes necessários, o que está gerando problemas de estrutura óssea e de anemia”.*

Antes de mais nada, temos que saber diferenciar o conceito entre nutrição e dieta, DI LACCIO, 1994 nos diz que: dieta consiste na ingestão habitual de alimentos e bebidas que todos nós fazemos no dia-a-dia. Já a nutrição abrange toda uma série de processos metabólicos que se realizam, independentemente da vontade do indivíduo. Logo, pode-se observar que a dieta, ou nosso hábito alimentar, está diretamente relacionada com nossa saúde e que nosso organismo pode enfraquecer-se ou fortalecer-se, segundo a maneira de viver e conforme a nossa alimentação. A autora acima citada, alerta que a prática constante de certos hábitos comuns em nosso meio, especialmente adotados pelos jovens, que negligenciam alimentos básicos em favor do modismo, como comer diariamente um “hot dog” com “Coca”, essas dietas mal equilibradas, consistindo em grande parte de alimentos industrializados e deficientes em vitaminas e sais minerais, diminuem a auto-defesa do organismo. O alerta é em especial dirigido aos adolescentes que são influenciados pela publicidade, que muitas vezes pode ser enganosa, realçando fatos de pequena importância nos alimentos que vende.

Outro aspecto desse alerta, são as dietas da moda. O padrão de beleza dos nossos dias é questionado. Os obesos não têm vez, pois a moda exige um corpo esbelto e músculos rígidos e isso leva muitos adolescentes e até adultos a, desesperadamente, seguirem qualquer modismo alimentar que ouvirem falar que é eficiente. Essas dietas, na maior parte, são carentes de elementos essenciais à saúde e até podem causar a morte de quem as pratica. Alerta-se também com as chamadas

fórmulas naturais. Há, no mercado, pesadas drogas químicas disfarçadas em produtos naturais para emagrecer, uma verdadeira fábrica de fazer dinheiro para enriquecer alguns profissionais.

### **3. Saúde x alimentação**

Conquistar a boa forma é saudável e necessário, mas é preciso conhecimentos para distinguir produtos alimentares dos modismos que possam prejudicar a saúde. Uma dieta adequada e nutritiva é importante e necessária para que o nosso organismo tenha um funcionamento perfeito e ausente de doenças.

Para emagrecer continua sendo válida a prescrição de atividades físicas regulares que queimam as calorias excedentes associadas a uma dieta equilibrada. É importante lembrar que somos responsáveis pela nossa própria saúde e que também temos responsabilidades com a saúde daqueles que nos cercam, pois grande parte das doenças, são resultado dos nossos erros de conduta alimentar.

Os alimentos são utilizados para manter e formar os tecidos corporais, regular os processos internos e fornecer calor, mantendo dessa maneira a vida, ou seja, eles têm a função de sustento, bem-estar para o desenvolvimento das potencialidades do ser humano.

Segundo RIBEIRO (1993) o efeito de um alimento em nosso organismo pode variar bastante conforme a hora que comemos. Uma pesquisa feita nos Estados Unidos, comprovou que o efeito da alimentação é diferente conforme o horário. Um grupo recebeu mais calorias de manhã e emagreceu, enquanto que outro que recebeu mais calorias a noite, engordou. O autor em seu relato, nos dá uma fórmula: tomar café da manhã como rei, almoçar como príncipe e jantar como pobre.

### **4. Obesidade**

Uma das causas da obesidade é o hábito de ingerir alimentos em quantidades superiores às organicamente necessárias, principalmente para indivíduos sedentários. O sedentarismo e a inatividade contribuem em muito para a obesidade, pois o indivíduo inativo gasta menos energia por dia. A ingestão e o gasto de energia só podem ser equilibrados pelo

organismo quando há atividade moderada. Outra causa é o estado emocional do indivíduo, quando a alimentação compulsiva se torna compensadora para problemas emocionais e psicológicos, muitas vezes, ele ingere alimentos sem se dar conta do que está fazendo, por estar afetado emocionalmente por algum motivo.

O crescimento do tecido gorduroso altera tanto o tamanho quanto o número de células, pois as células adiposas possuem a propriedade de se multiplicarem, e essa multiplicação se processe principalmente durante a infância e a juventude. A partir destes fatos, conclui-se que a obesidade adquirida na infância gera adultos com permanente tendência a engordar. A obesidade uma vez instalada, sempre será problema, pois com a perda de peso, as células adiposas não diminuem em número e sim “murcham” e com o menor dos incentivos elas se inflamam e a obesidade reaparece. Sem dúvida, uma das estratégias para se ter um peso ideal, é estar em constante controle e observação. A obesidade é, freqüentemente, uma complicação perigosa ou o prenúncio de uma doença. Indivíduos com tendências diabéticas, devem esforçar-se para manter o peso normal ou um pouco abaixo dele, como forma de prevenir ou retardar o desenvolvimento da doença.

A família, os pais principalmente, influenciam as crianças indiretamente, para que ela se torne uma obesa, quando comem exageradamente, até por uma questão de cultura, uma maior disponibilidade de alimento ou hábitos inadequados, sem controle, leva a criança a adquirir os mesmos hábitos pela convivência, mas também o fator hereditário deve ser levado em consideração, já que filhos obesos ganham peso porque eles comem os mesmos alimentos e são expostos aos mesmos hábitos alimentares que os pais, e ainda mais associados com uma predisposição genética. Para VITOLLO (1995) filhos de pais obesos têm 75% de probabilidade de serem obesos. Já para filhos de pais não obesos, esta probabilidade cai para 25%.

Uma das principais características de toda vida animal é sua capacidade de realizar movimento e ele é responsável pelo desenvolvimento das habilidades físicas. GUEDES e GUEDES (1995) nos relatam como o indivíduo está sendo visto: “O ser humano tido como “homo sapiens”, atualmente está sendo considerado como “homo sedentarius”, denominação esta devido aos inúmeros dispositivos tecnológicos que reduzem ao mínimo o esforço físico. Não se pode negar que tem proporcionado ao homem melhoria na qualidade de vida, mas, por outro lado, vem acarretando uma série de riscos para a sua

saúde, tornando-o vulnerável às doenças pelo estilo de vida em que predomina a carência de atividades físicas”.

A obesidade está sendo vista como uma doença fatal, podendo ser causadora de problemas nas doenças cardiovasculares, na hipertensão, na diabete, no câncer, derrame cerebral, nas artrites entre outras. Ela não é só uma consequência da maior disponibilidade de alimento ou hábitos inadequados, mas também da falta da atividade física, sendo uma característica comum nas pessoas obesas, como também de problemas psicológicos, do metabolismo, do emocional e do hereditário.

Mesmo com uma tendência genética que favoreça a obesidade, a introdução de dietas individuais e exercícios programados podem evitar, ou pelo menos atenuar, a expressão desta tendência. Se a obesidade atinge todos os membros da família, é indispensável uma revisão e possíveis mudanças na dieta e no grau de atividade física destes indivíduos.

A atividade física, para a criança, adolescente ou adulto, independentemente da idade, é de fundamental importância, pois através dela, além de melhorar a capacidade de agilidade, equilíbrio, força, coordenação, entre outras, auxilia o desenvolvimento físico, intelectual e social mantendo a saúde do corpo e da mente, aumenta o gasto energético, tende a equilibrar o peso corporal, tonificar a musculatura e tornar o indivíduo mais ativo.

Segundo DI LACCIO (1994) nosso organismo pode enfraquecer-se ou fortalecer-se, segundo a nossa maneira de viver e em particular, conforme a nossa alimentação. Não basta apenas não estar doente para se ter saúde, é preciso apresentar evidências ou atitudes que afastem ao máximo os fatores de risco, que provocam as doenças. Saúde se identifica com vários aspectos do comportamento humano voltados a um estado de completo bem-estar físico, mental e social, pois saúde não é algo que apenas temos e sim que adquirimos, conquistamos ao longo de nossa vida, sendo que a saúde após conquistada, deve ser preservada como algo muito precioso.

Segundo KRAUSE & MAHAN (1991) “A obesidade é caracterizada por um aumento na massa adiposa. A massa adiposa aumenta pelo aumento do tamanho da célula, pelo aumento do número de células ou ambos. É uma condição de excesso de tecido adiposo em relação à massa corpórea magra”.

ASTRAND (1980) alerta que o tamanho e o formato do corpo em grande parte são determinados pelas dimensões do esqueleto, pois uma certa quantidade de músculo e de outros tecidos em geral

acompanha uma quantidade mínima de gordura, depende muito do tamanho do esqueleto. O peso corporal ideal pode ser modificado até certo ponto, pelo aumento dos músculos conseqüentemente ao treinamento, especialmente pelo tipo de treinamento praticado pelos levantadores de peso. Portanto, uma pessoa pode estar com excesso de peso, ou o peso além do peso corporal ideal segundo normas estabelecidas em tabelas especiais, sem ser obesa. Levando em consideração o exposto acima, a investigação deve ser realizada, usando outros instrumentos a fim de que se obtenha resultados seguros.

STRYJER & STRYJER (s/d) nos alertam que o excesso de gordura provoca uma vasta gama de complicações, tanto do ponto de vista mecânico, quanto do metabólico. Do ponto de vista mecânico a obesidade sobrecarrega as articulações e ligamentos, provocando lombalgias, pés chatos e erosão das articulações dos joelhos e quadris. O excesso de gordura no tronco e abdômen dificulta a respiração, o aumento de sudação e a maior fricção dos membros com o tronco para execução dos movimentos provocam freqüentemente doenças na pele. A interrupção compressiva do fluxo biliar pode provocar a formação de cálculos. Também são comuns os casos de hérnia do esôfago e os transtornos vasculares periféricos (varizes). Durante cirurgias abdominais, o excesso de gordura dificulta a regulagem de uma boa anestesia. Do ponto de vista metabólico, a excessiva adiposidade pode causar diabetes e aumento da colesterolemia (colesterol no sangue), que pode determinar a esclerose dos vasos sangüíneos que, por sua vez, causa hipertensão arterial e diversas afecções cardiovasculares como o infarto do miocárdio e a angina do peito.

Para HALPERN (1995) as principais conseqüências da obesidade e mais graves são: diabetes, hipertensão arterial, alterações de gordura no sangue, como aumento de triglicerídeos, de colesterol, diminuição do bom colesterol (HDL), e doenças cardiovasculares. A pessoa em formato de maçã é a que corre maior risco de desenvolver doenças coronarianas. Nela a gordura fica concentrada na barriga, tronco e tórax. Os exemplos mais comuns são homens que possuem a conhecida “barriga da felicidade” ou “barriga do chope”. Outro tipo de obesidade é a chamada obesidade em pêra. Ela é a mais superficial, a gordura fica em baixo da pele e se concentra em nádegas, coxas e abdome, a maior incidência é em mulheres e, ao contrário da outra, esta não mata.

Pesquisadores estudam para se chegar a um denominador comum que indique porque com o aumento da idade adulta (envelhecimento),

as pessoas começam a perder cálcio nos ossos, água nas células e não perdem gordura, mas sim, essa tende a aumentar. Isso nos vem confirmar que, se o indivíduo com o passar dos anos tende a diminuir sua atividade física e, conseqüentemente um indivíduo inativo em gasto energético menor, resulta acúmulo de gordura corporal.

## 5. Considerações finais

Com as diversas citações, vimos que a obesidade está diretamente relacionada em sua maior parte com a falta de atividade física e o consumo calórico, não deixando de levar em consideração, casos de hereditariedade e outros casos de menor incidência e menos difundidos.

Todo caso de obesidade, deve ser investigado e estudado para se conhecer a sua causa e após tomar as providências cabíveis, sempre embasados e acompanhados de profissionais da área.

Segundo KRAUSE & MAHAN (1991) para conter o estado obeso, deve-se induzir o equilíbrio negativo, aumentando-se o gasto energético em relação à ingestão calórica.

Viver com dignidade e qualidade depende essencialmente de nossa saúde, isto quer dizer, depende de nós mesmos. A nossa saúde é adquirida, conquistada dia-a-dia, quem não a conquista, não a tem.

O movimento é a base da nossa vida, desde a existência do homem, sabe-se que ele sempre viveu numa intensa atividade física para sobreviver, mas ao tornar-se civilizado, ele encontrou formas de frear o próprio movimento e pôr em movimento máquinas que hoje são tidas como tecnologia avançada. Essa tecnologia avançada, vem desempenhando funções outrora desempenhada pelo homem, transformando-o em ser sedentário, inativo e vulnerável a muitas doenças, sem dúvida, a evolução foi um enorme progresso, tem proporcionado uma qualidade de vida invejável, mas por outro lado tem deixado o homem moderno exposto a doenças degenerativas, pondo em risco a saúde, tornando-o incapaz para determinadas tarefas ou levando-o à morte prematura.

A contribuição que os programas regulares de exercícios proporcionam ao homem quanto à aquisição e manutenção de um estilo de vida saudável, atualmente, está sendo vista como essencial para o bem estar do indivíduo e essa conscientização está a cada dia mais difundida e acatada, pois são muitos os que praticam algum tipo de atividade física regular e sistemática, sem pensar em ser um atleta ou um futuro campeão, mas para ter qualidade e quantidade de vida.

## Referências Bibliográficas

- ASTRAND, P. O. RODAHL, K. **Tratado de fisiologia do exercício**. 2. ed. Rio de Janeiro : Interamericana, 1980.
- DI LACCIO, A. M. **Sou da geração "hot-dog"**. In: Revista Mundo Jovem, ano 32, n. 250, abril/1994.
- GUEDES, D. P; GUEDES, J. E. R. P. **Exercício Físico na Promoção da Saúde**. Londrina : Midiograf, 1995.
- GUYTON, A. C. **Fisiologia Humana**. 6. ed. Rio de Janeiro : Guanabara Koogan, 1978.
- HALPERN, A. **Obesidade**. *Revista Saúde*, n. 85, fev./1995.
- KRAUSE, M. V; MAHAN, L. K. **Alimentos, nutrição e dietoterapia**. 7. Ed. São Paulo : Roca, 1991.
- RIBEIRO, Lair. **Emagreça comendo** : ação sem medicação. Rio de Janeiro : Objetiva, 1993.
- STRYJER, R. S.O; STRYJER, L. J. **Projeto Saúde**. Rio de Janeiro : EBS Editora Biologia e Saúde, s.d.
- TARACH, M. J. **Como Caminhar Certo Para Viver Muito**. 2. ed. Lisboa, Livros Horizonte, 1974.
- VITOLLO, M. **Obesidade** In: Revista Nova Escola, n. 87, set/1995.
- VIANA, M. **De olho na dieta de seu filho**. In: Revista Pense Leve - Vigilantes do Peso, ano 6, n. 63, 1997, p.50.