



CONSEQUÊNCIAS DA OBESIDADE NOS INDIVÍDUOS IDOSOS¹

Dayane de Oliveira Nogueira Guimarães², Joyce Rodrigues Fagundes³, Katholeen Daiane de Faria Ridier⁴, Sabrina Peviani Messa⁵

¹ Pesquisa desenvolvida para o III Simpósio de Fisioterapia

² Graduanda do Curso de Fisioterapia - Ajes. Bolsista do FIES. E-mail para contato: dayaneguimaraes.27@gmail.com

³ Graduanda do Curso de Fisioterapia - Ajes. Bolsista do PROUNI.

⁴ Graduanda do curso de Fisioterapia – Ajes. Bolsista dos programas PROUNI e FIES.

⁵ Docente do curso de Fisioterapia – Ajes.

Modalidade: Pesquisa Concluída.

Linha de Pesquisa: Emagrecimento e Saúde.

Introdução: Atualmente o hábito de vida da população de um modo geral tem sofrido muitas mudanças, pois a tendência populacional é ter uma vida corrida que acarreta o consumo de comidas rápidas (*fastfood*), com alto valor energético. A obesidade de um modo geral é caracterizada como o acúmulo de tecido adiposo no organismo, que atualmente é visto como um problema de saúde pública por estar diretamente relacionada com outras patologias. Esses hábitos de vida modernos inseridos na vida das crianças e adolescentes afetam de modo negativo, pois se não corrigidos, podem causar diversas complicações ao longo da vida, principalmente no período de maior fragilidade, a velhice. Nesse contexto, o presente trabalho tem por objetivo a revisão bibliográfica acerca da prevalência da obesidade nos idosos, bem como fatores de risco associados e a importância da intervenção pelos órgãos que regem o sistema de saúde.

Metodologia: Realizou-se revisão bibliográfica não sistemática da literatura, por meio de consulta nas bases de dados eletrônicas Scielo, Lilac's, Google acadêmico, com as palavras chaves no idioma português, sendo Obesidade, idosos e atividade física.

Resultados e Discussão: A busca por melhores condições de vida, principalmente nos grandes centros urbanos, fez com que a rotina do ser humano fosse alterada de maneira brusca, principalmente no quesito tempo. As pessoas estão sempre acelerando suas tarefas rotineiras e as consequências dessa falta de tempo para cuidar de si próprio desencadearam uma série de problemas epidemiológicos denominados de Doenças Crônicas Não-Transmissíveis (DCNT's). As DCNT's afetam a população em todas as faixas etárias e, possuem uma série de fatores de riscos associadas às doenças que levam á incapacidades ou morte, dentre as quais se destaca a obesidade que desencadeia inúmeros fatores de risco (hipertensão arterial, surgimento de doenças cardiovasculares, diabetes, colesterol, entre outros), desenvolvidos por fatores orgânicos, ambientais, comportamentais, psicossociais e socioeconômicos.



Como a obesidade não tem idade nem gênero para se instalar, todos estão sujeitos a desenvolvê-la, uns mais que outros, devido aos fatores ambientais, socioeconômicos e até mesmo genéticos. Pessoas que residem em centros urbanos são bem mais sujeitas a desenvolver um sobrepeso do que uma pessoa que reside no campo e tem seu trabalho braçal que faz com que o mesmo gaste as calorias que consome, sendo estas bem menores do que as consumidas por pessoas urbanas. Os dados sobre as mortes relacionadas às doenças cardiovasculares são alarmantes.

De acordo com a organização mundial da saúde (OMS), são considerados idosos todos indivíduos com idade igual ou superior a 60 anos, consideram esses indivíduos sem distinção de cor, raça e etnia. Nesse contexto, o foco dos principais países são os fatores que o crescimento da população idosa acarreta, tornando preocupante quanto às doenças que são mais propensas nesses indivíduos vulneráveis. Dentre esses fatores, a obesidade é a que mais cresce e a afeta os idosos mundialmente, por ser a porta principal para desenvolver diversas patologias.

Torna-se indispensáveis ações e estratégias para conscientização e solução nutricional da população em geral, para que a qualidade de vida eleve seus índices e a alta incidência de obesidade diminua, mas para que isso ocorra é necessário intervenção dos órgãos responsáveis pela saúde bem como a conscientização das pessoas.

As doenças crônicas não transmissíveis (DCNT's) associadas à obesidade tem sua prevalência, incidência e mortalidade elevada em indivíduos idosos, pelo fato de que os idosos estão expostos e vulneráveis, resultado pelo processo natural de envelhecimento. A obesidade implica diversos problemas funcionais na população idosa, comprometendo a capacidade física e motora, resultando na diminuição do processo fisiológico do organismo, determinando a incapacidade, fragilidade, levando a perda da autonomia e aumento da taxa de mortalidade. Nesse contexto a obesidade em idosos, entre outros fatores, acarreta a problemas agravantes na qualidade de vida, como síndrome da apneia e hipopneia do sono, hipertensão arterial, alteração hormonal, diabetes mellitus, doenças cardiovasculares, má circulação sanguínea, e alguns tipos de câncer, entre outras patologias.

Com intuito de propor controle da obesidade em idosos, o primeiro passo é seguir um estilo de vida saudável, ressaltando suas prioridades e barreiras, ampliar métodos de reintegração social e aceitação, destacando os pontos importantes na qualidade de vida e realização de exercícios, contribuindo assim para diminuição dos fatores de risco ocasionados pela obesidade. De acordo com a OMS as pessoas podem se manter saudáveis depois dos 70 anos, se obtiver alimentação balanceada e prática regular de exercícios físicos.

Diante da perspectiva de obesidade mundial, como grave problema de saúde pública, surge a necessidade de estratégias para suavizar essa problemática adotando medidas de prevenção, incluindo maior gasto calórico através do exercício ou diminuição do consumo. Estudo realizado na American College of Sports Medicine, comprova e recomenda que todos os indivíduos adotem hábitos de exercícios físicos regulares de 20 à 60 minutos de atividades aeróbicas entre 3 a 5 dias por semana, optando também por exercícios



de resistência e flexibilidade, dos quais contribuem para a perda e manutenção do peso, aumento da massa muscular, efeito térmico, altera o fluxo de oxigênio promovendo sensação de auto-suficiência e bem-estar, auxiliando na estimulação dos hormônios tireoidianos. Para que surjam os efeitos desejados é ideal que se tenha um programa de atividades que realmente alcance os objetivos. Exercícios do tipo intermitentes (com interrupções) e maior intensidade possuem efeito de gasto calórico elevado, promovendo melhores resultados na perda de peso.

Portanto, através deste é possível entender que a prática de exercícios é um dos principais mecanismos na perda de peso, contribuindo para manter o equilíbrio das funções fisiológicas e motoras do organismo, exercidas de forma passiva ou intensa, desde que sejam cumpridas regularmente e acompanhadas de uma reeducação alimentar.

Conclusão: Pode-se concluir com este trabalho que, se não for feita uma prevenção e/ou reeducação nos hábitos de vida, haverá consequências sobre a saúde, como por exemplo, a obesidade, que pode vir acarretada de diversas outras patologias. Desta forma faz-se necessário a conscientização e prática de mais campanhas voltadas para erradicar os fatores de risco associados a obesidade e que podem surgir com esses maus hábitos, bem como fixar a idéia de que obesidade não é saúde, pelo contrário somente prejudica os indivíduos acometidos.

Referências bibliográficas:

1. CARLUCCI, Edilaine Monique de Souza, et al., **Obesidade e sedentarismo: fatores de risco para doença cardiovascular**. Com. Ciências Saúde. 2013; 24(4): 375-384.
2. CAVALCANTI, Christiane Leite, et al., **Envelhecimento e Obesidade: um grande desafio do século XXI**. Revista Brasileira de Ciências da Saúde. Volume 14 Número 2 Páginas 87-92 2010 ISSN 1415-2177.
3. DOS SANTOS, Rodrigo Ribeiro, et al., **Obesidade em idosos**. Rev. Med. Minas Gerais 2013; 23(1): 64-73. Disponível em: <<https://www.google.com.br/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=2&ved=0ahUKEwjEyNqniNLWAhVDG5AKHcNJDWEQFggyMAE&url=http%3A%2F%2Fmimg.org%2Fexportar-pdf%2F12%2Fv23n1a11.pdf&usg=AOvVaw0MzYVaFJTqnA4DFaRzuSVB>>.
4. FERREIRA, Joel Saraiva; AYDOS, Ricardo Dutra. **Prevalência de hipertensão arterial em crianças e adolescentes obesos**. Ciência & Saúde Coletiva, v.15(1), p. 97-104, 2010. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/csc/v15n1/a15v15n1.pdf>>. Acesso em: 14 de setembro de 2017.
5. GUIMARÃES, Adriana Coutinho de Azevedo. et al., **Excesso de peso e obesidade em escolares: associação com fatores biopsicológicos, socioeconômicos e comportamentais**. Arq. Bra Endócrino Metab. v.56(2), p. 142-148, 2012. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/abem/v56n2/08.pdf>>. Acesso em: 12 de setembro de 2017.
6. HAUSER, Cristina; BENETTI, Magnus; REBELO, Fabiana Pereira V. **Estratégias para o emagrecimento**. Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano. Volume 6 – Número 1 – p. 72-81 – 2004.
7. MORAES, Priscilla Machado; DIAS, Cristina Maria de Souza Brito. **Nem Só de Pão se Vive: A Voz das Mães na Obesidade Infantil**. PSICOLOGIA: CIÊNCIA E PROFISSÃO, v.33(1), p. 46-59, 2013. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/pcp/v33n1/v33n1a05.pdf>>. Acesso em: 10 de setembro de 2017.



II SIMPÓSIO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E FISIOTERAPIA

ISSN 2525-9946

Juína – MT 2017



Palavras-chave: Atividades físicas, fatores de riscos, doenças crônicas não transmissíveis.