

ÁREA TEMÁTICA:

- () COMUNICAÇÃO
- () CULTURA
- () DIREITOS HUMANOS E JUSTIÇA
- () EDUCAÇÃO
- () MEIO AMBIENTE
- (X) SAÚDE
- () TRABALHO
- () TECNOLOGIA

PROBLEMAS DE SAÚDE ASSOCIADOS AO EXCESSO DE PESO EM PARTICIPANTES DO PROJETO DE EXTENSÃO EMAGRECENDO COM SAÚDE

Stefany Kananda De Oliveira (stefany_kananda@hotmail.com)
Amanda Cristiane De Araújo (amanda.cristiane@outlook.com)
Flávio Guimarães Kalinowski (kalinows@uepg.br)
Marco Antonio Salles Rosa (sallespg7@gmail.com)
Nilo Massaru Okuno (nilookuno@yahoo.com.br)

RESUMO: A obesidade é resultado de um desequilíbrio crônico no balanço energético entre ingestão calórica e gasto energético, portanto grande consumo de energia e inatividade física são os primeiros fatores contribuintes para o aumento do peso corporal. O excesso de peso relacionado ao sobrepeso e a obesidade pode acarretar inúmeros riscos à saúde. O objetivo do presente estudo foi verificar a incidência de problemas de saúde em conjunto com sobrepeso e obesidade no Projeto de Extensão Emagrecendo com Saúde. Foram avaliadas 48 mulheres sobrepesadas e obesas com idade média de $51,2 \pm 9,2$ anos, com massa corporal média de $85,2 \pm 14,9$ kg, estatura de $1,58 \pm 0,06$ cm, circunferência da cintura de 104 ± 12 cm e índice de massa corporal média de $34,0 \pm 6,0$ kg/m². As participantes do projeto praticavam atividade aquática (hidroginástica) dois dias por semana durante uma hora por dia. Os dados sobre os fatores de risco foram autorrelatados a partir de uma ficha contendo os dados pessoais de cada participante. Das 48 mulheres avaliadas 10,4% possuem diabetes, 6,3% possuem doenças cardiovasculares, 4,2% possuem problema na coluna, 27,1% possuem hipertensão e 2,1% possuem hipotireoidismo. Conclui-se que, a distribuição de gordura na região abdominal está relacionada a uma maior incidência de problemas de saúde principalmente cardiometabólicos. Isso pode ser observado principalmente em mulheres com valores de circunferência de cintura acima de 88 cm, o que pode ser observado na maioria dos sujeitos participantes do projeto. Em função do excesso de peso, indivíduos obesos possuem mobilidade reduzida, conseqüentemente possuem dificuldade na realização de exercício físico em ambiente terrestre. Sendo assim, o ambiente aquático é uma maneira segura e apropriada para realização do exercício físico, diminuindo a sobrecarga das articulações.

PALAVRAS-CHAVE – Desequilíbrio energético. Doenças cardiometabólicas. Exercício físico.

(APOIO: Programa de Bolsas Proex)