RELAÇÕES DE OBESIDADES E APLICAÇÕES DE CONCEITOS EM NOSSA SOCIEDADE

Jônathas Temóteo Horácio[1]
Vitória Maria Batista[2]
Cassio Hartmann[3]

(1,2) Discentes do Instituto Federal de Alagoas/Maceió/Brasil
(3) Professor do Instituto Federal de Alagoas/Maceió/Brasil
GRUPO GERGILA – Grupo de Ergonomia e Ginástica Laboral
jonathas-timoteo@outlook.com

RESUMO

Nesse artigo iremos estudar e investigar conceitos do IMC (Índice de Massa Corporal) que significa Índice de Massa Corporal e que trata-se de uma medida do nível de gordura de cada pessoa, é uma média de referência internacional reconhecida pela OMS (Organização Mundial da Saúde). O presente artigo objetivou pesquisar familiares e amigos mais próximos. Trata-se de uma pesquisa quantitativa do tipo descritiva, aonde primeiramente o trabalho foi iniciado com nossos parentes, vizinhos, amigos próximos, colegas de trabalho e da escola. Foram investigadas 129 pessoas, sendo 64 do sexo feminino, entre 15 e 39 anos de idade, com média igual a de 21 anos e 65 pessoas do sexo masculino, entre 15 e 39 anos de idade, com média de 23 anos. Através dos resultados encontrados, podemos visualizar que boa parte da população investigada, está bem, em relação a obesidades e seus riscos, como problemas metabólicos. Mas mesmo assim existem pessoas com alguns problemas e risco coronariano e soluções podem ser tomadas para essas pessoas, como um acompanhamento médico nutricional, regulamentação de atividades físicas, uma dieta balanceada e principalmente o acompanhamento de um profissional de Educação Física, pois sabemos que com uma equipe multidisciplinar pode-se fazer a prevenção de tais doenças como é o caso da obesidade.
Palavras-Chave: Obesidade, IMC, RCQ

INTRODUÇÃO

IMC significa Índice de Massa Corporal e trata-se de uma medida do nível de gordura de cada pessoa, é uma média de referência internacional reconhecida pela OMS (Organização Mundial da Saúde).

O método de cálculo do IMC é simples e rápido e permite uma avaliação geral para definir se uma pessoa se encontra em risco de obesidade.

A obesidade é o acúmulo de gordura no corpo causado quase sempre por um consumo excessivo de calorias na alimentação, superior ao valor usado pelo organismo para sua manutenção e realização das atividades do dia a dia, ou seja, a obesidade acontece quando a ingestão alimentar é maior que o gasto energético correspondente. A obesidade também pode ser causada por outras diversas maneiras que segundo a OMS a obesidade pode ser causada por meio genético, comportamental, ambiental ou metabólica, por meio de uma dieta hiperenergética, ou por consumo de álcool ou de massa gorda e excesso de doce.

Várias consequências na saúde através da obesidade como: problemas no sistema circulatório, respiratório, digestório, geniturinário e reprodutor além de complicações metabólicas.

Uma maneira fácil de descobrir se alguém está obeso, basta apenas utilizar o cálculo do IMC:

$$IMC = \frac{m}{h^2}$$

Ou seja, valor do IMC é igual a massa (m) sobre a altura ao quadrado (h^2).

E para descobrir se realmente está com o peso ideal, visualizamos o quadro do IMC.

Situação	Valor do IMC
Abaixo do Peso	Abaixo de 18,5
Peso Normal	Entre 18,5 – 24,9
Excesso de Peso	Entre 25,0 – 29,9
Obesidade Leve	Entre 30,0 – 34,9
Obesidade Severa	Entre 35,0 – 39,0
Obesidade Mórbida	Acima de 40,0

Quadro 1: Relação de peso para determinar o nível de gravidade da obesidade de um indivíduo.

Existem dois tipos de obesidade, nos quais são caracterizados devido à localização de maior quantidade de gorduras. Esses tipos de obesidade são Ginóide e Andróide.

Ginóide: Neste tipo a gordura se distribui, principalmente, na metade inferior do corpo, particularmente na região glútea e coxas, os problemas relacionados a essa obesidade, também conhecida como pera, são principalmente mecânicos, devido ao impacto a o excesso de gordura causa no caminhar.

Andróide: É caracterizada pelo acúmulo de tecido adiposo na metade superior do corpo, sobretudo no abdômen, essa distribuição de gordura, também conhecida como maça, é a mais prejudicial à saúde, pois a gordura localizada dessa forma fica mais próxima a órgão vitais, como rins, fígado, pâncreas, comprometendo seu funcionamento.

Além dessas, existe a **mista**, que é quando alguém tem esses dois tipos ao mesmo tempo.

Podemos também determinar o nível e gravidade desses tipos de obesidade, através da medida da cintura e do quadril.

A relação cintura/quadril **(RCQ),** onde podemos avaliar a distribuição de gordura, onde é feita a divisão da medida da cintura pela medida do quadril.

Um **RCQ** acima de 0.9 para os homens e 0.8 para as mulheres, significa excesso de gordura abdominal. O aumentando a incidência de doenças cardiovasculares e de diabetes, decorrem dessa má distribuição de gordura. Para isso existem valores específicos para homens e para mulheres desta má distribuição.

	Homens	Mulheres
Normal	Até 0,87	Até 0,72
Risco Médio	Entre 0,88 – 0,95	Entre 0,73 – 0,79
Risco Alto	Entre 0,96 – 1,00	Entre 0,80 – 0,87
Risco Muito Alto	Acima de 1,00	Acima de 0,87

Quadro 2: Relação entre a medida da cintura e do quadril, para determinar a gravida dos tipos de obesidade.

E é através dessas relações que fizemos um trabalho de campo para saber como está a saúde de nossos familiares e amigos mais próximos.

METODOLOGIA

Trata-se de uma pesquisa quantitativa do tipo descritiva, aonde primeiramente o trabalho foi iniciado com nossos parentes, vizinhos, amigos próximos, colegas de trabalho, de escola, todos aqueles que tivéssemos acesso, assim chegando a uma quantidade satisfatória, nesses dados foram coletados: a idade, o peso, a altura, a medida da cintura e do quadril, podendo assim coletar os valores do IMC e RCQ, para poder gerar gráficos e porcentagens de como está nossa sociedade mais próximas nos dias de hoje, para que através deste estudo

possamos ajuda-los caso esteja havendo problemas em sua saúde. Deste modo obtemos os seguintes quadros e resultados.

Foram investigadas 129 pessoas, sendo 64 do sexo feminino, entre 15 e 39 anos de idade, com média igual a de 21 anos e 65 pessoas do sexo masculino, entre 15 e 39 anos de idade, com média de 23 anos.

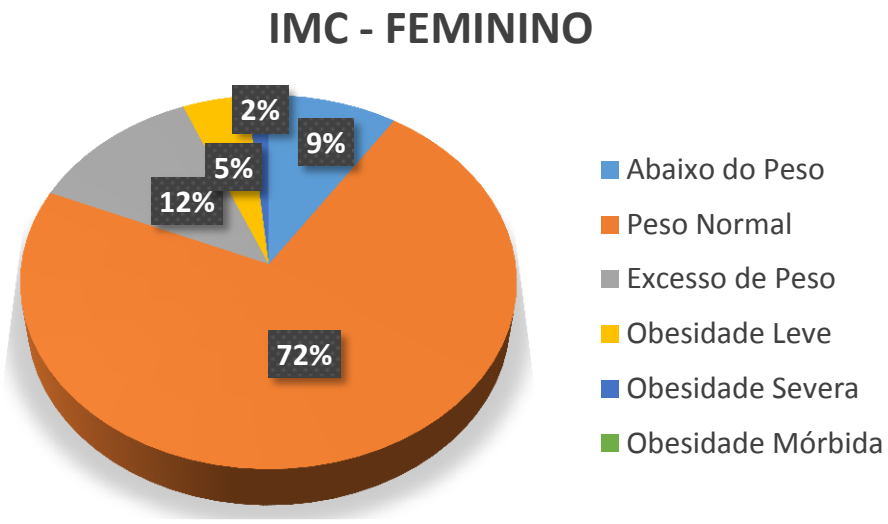

Gráfico 1: Mostra a situação em relação a obesidade através do IMC da nossa sociedade **feminina**, onde 9% das pessoas estão abaixo do peso, 72% estão com o peso normal, 12% estão com excesso de peso, 5% estão com obesidade leve, 2% estão com obesidade severa e nenhum dos investigados tinha obesidade mórbida.

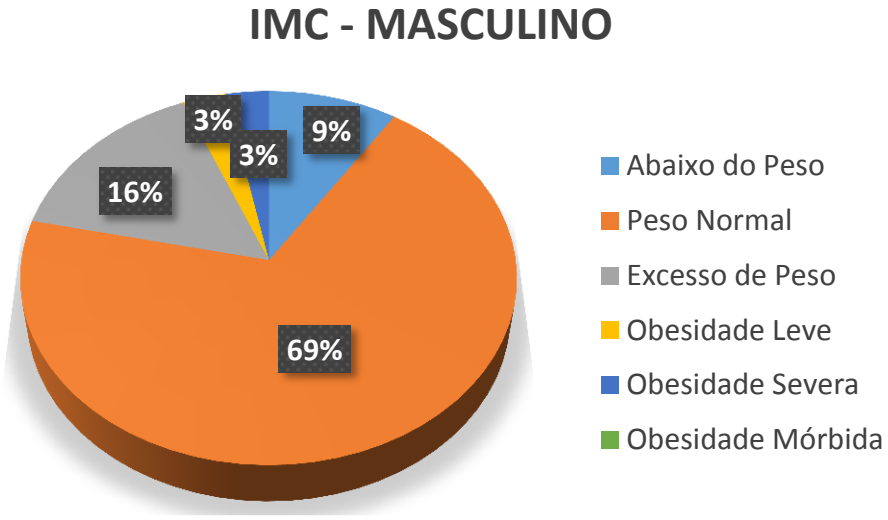

Gráfico 2: Mostra a situação em relação a obesidade através do IMC da nossa sociedade **masculina**, onde 9% das pessoas estão abaixo peso, 69% estão com o peso normal, 16% estão com excesso de peso, 3% estão com obesidade leve, 3% estão com obesidade severa e nenhum dos investigados tinha obesidade mórbida.

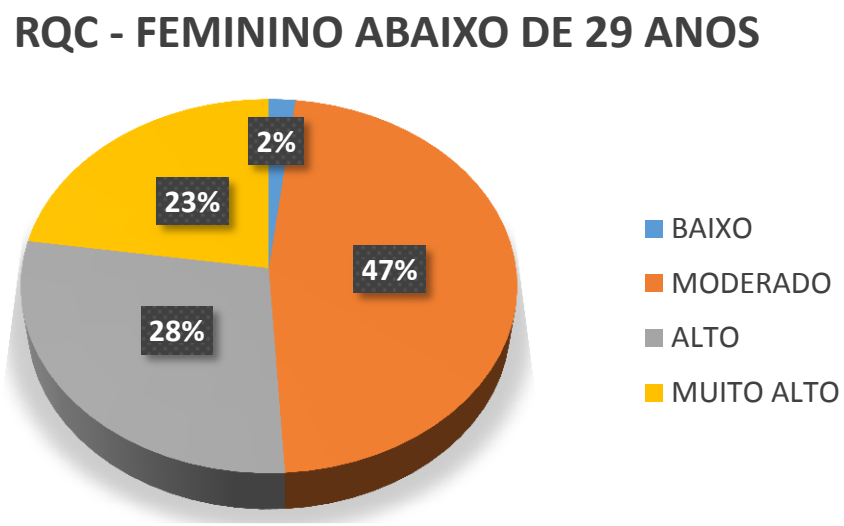

Gráfico 3: Através deste podemos ver como está a Relação Cintura Quadril **feminina**, onde 2% estão com baixos riscos cardiovasculares, 47% com o risco moderado, 28% com riscos altos e 23% com riscos muito altos.

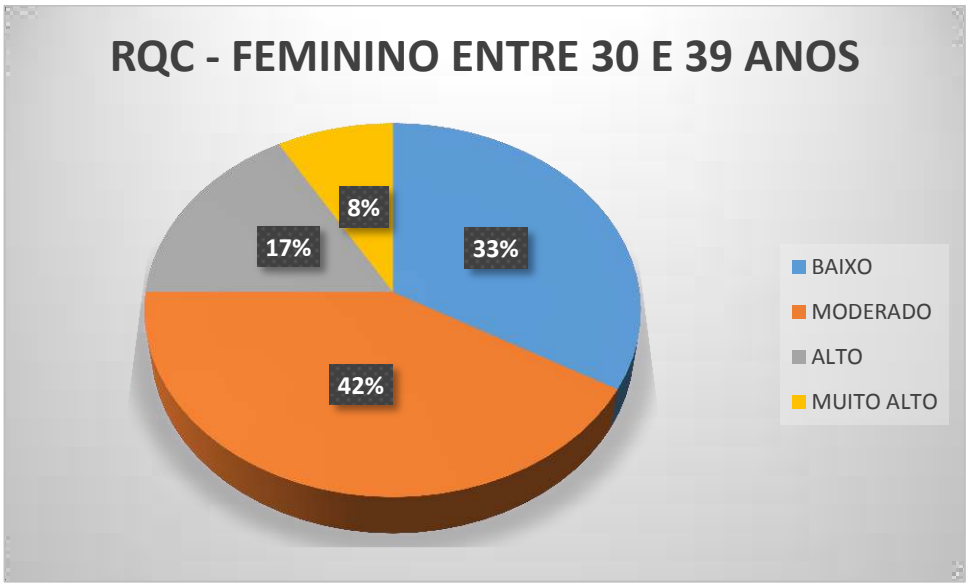

Gráfico 4: Através deste podemos ver como está a Relação Cintura Quadril **feminina**, onde 33% estão com baixos riscos cardiovasculares, 42% com o risco moderado, 17% com riscos altos e 8% com riscos muito altos.

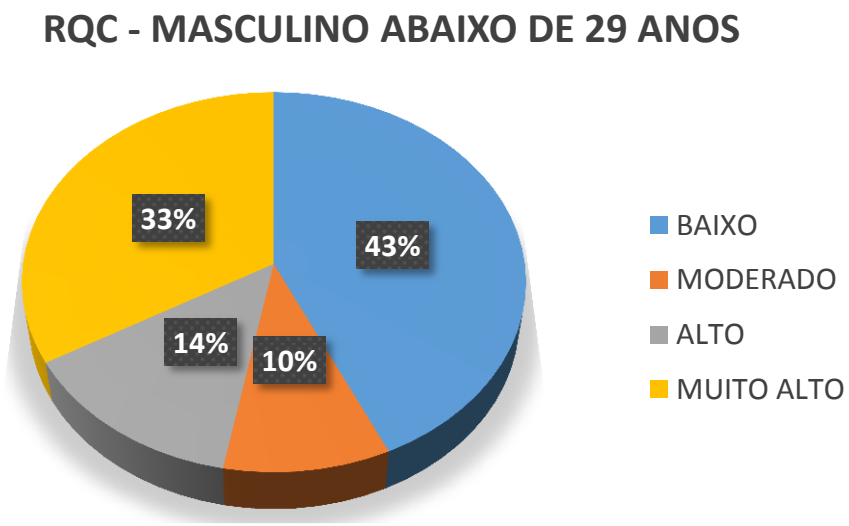

Gráfico 5: Através deste podemos ver como está a Relação Cintura Quadril **masculina**, onde 43% estão com baixos riscos cardiovasculares, 10% com o risco moderado, 14% com riscos altos e 33% com riscos muito altos.

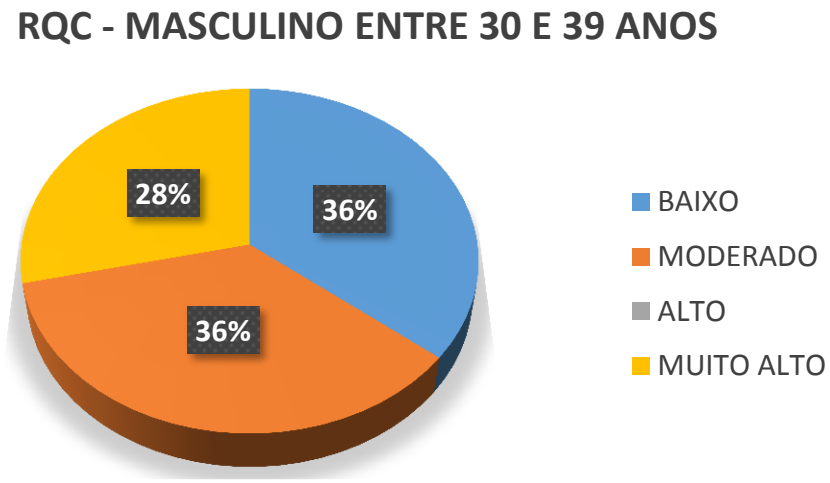

Gráfico 6: Através deste podemos ver como está a Relação Cintura Quadril **masculina**, onde 36% estão com baixos riscos cardiovasculares, 36% com o risco moderado, nenhum dos investigados estavam com riscos altos e 28% com riscos muito altos.

CONCLUSÃO

Através dos resultados encontrados, podemos visualizar que boa parte da população investigada, está bem, em relação a obesidades e seus riscos, como problemas metabólicos. Mas mesmo assim existem pessoas com alguns problemas e risco coronariano e soluções podem ser tomadas para essas pessoas, como um acompanhamento médico nutricional, regulamentação de atividades físicas, uma dieta balanceada e principalmente o acompanhamento de um profissional de Educação Física, pois sabemos que com uma equipe multidisciplinar pode-se chegar a prevenir tais doenças como é o caso da obesidade.

REFERÊNCIAS

[1] http://www.vivaplenamente.net/os-tipos-de-obesidade/

[2] http://www.anutricionista.com/tipos-de-obesidade.html

[3]http://www.interne.com.br/novidades/index.php?option=com%20_content&view=article&id=1698:tipos-de-obesidadeandroide-ginoide-e-mista&catid=26:saude&Itemid=3

[4] http://guiadoestudante.abril.com.br/profissoes/saude/nutricao -687250.shtml

[5] https://pt.wikipedia.org/wiki/Nutri%C3%A7%C3%A3o

[6]http://bases.bireme.br/cgibin/wxislind.exe/iah/online/?IsisScript=iah/iah.xis&src=google&base=LILACS&lang=p&nextAction=lnk&exprSearch= 341255&indexSearch=ID

[7] https://pt.wikipedia.org/wiki/Obesidade

[8] http://www.endocrino.org.br/obesidade/

[9] http://www.maisequilibrio.com.br/saude/tipos-deobesidade-3651.html

[10] http://www.infoescola.com/doencas/obesidade-ginoidee-androide/

[11] http://www.saudeemmovimento.com.br/saude/cintura_quadr il.htm

[12] https://exercicioesaude.wordpress.com/saude/rcq/

ABSTRACT

In this article we will study and investigate concepts of BMI (Body Mass Index) which means body mass index and that it is a measure of the level of fat each person is an average of international benchmark recognized by the WHO (World Health Organization Cheers). This article aimed to search for family members and close friends. This is a quantitative research descriptive, where the work was first started with our relatives, neighbors, close friends, co-workers and school. 129 people were investigated, 64 females, between 15 and 39 years old, with a mean of 21 years and 65 males, between 15 and 39 years of age, averaging 23 years. Through these results, we can see that much of the population investigated, okay, for obesities and its risks, as metabolic problems. But still there are people with some problems and coronary risk and solutions can be taken to these people as a nutritional medical supervision, regulation of physical activity, a balanced diet and especially the monitoring of a professional physical education because we know that with a multidisciplinary team can make the prevention of such diseases such as obesity.
Keywords: Obesity, BMI, WHR

RÉSUMÉ

Dans cet article nous allons étudier et d'enquêter concepts de l'IMC (Indice de Masse Corporelle) ce qui signifie que l'indice de masse corporelle et qu'il est une mesure du niveau de la graisse chaque personne est une moyenne de référence internationale reconnue par le (OMS Organisation Mondiale de la Santé la santé). Cet article vise à rechercher des membres de la famille et les amis proches. Ceci est une recherche quantitative descriptive, où le travail a été commencé avec nos parents, des voisins, des amis proches, collègues de travail et l'école. 129 personnes ont été étudiés, 64 femmes, âgés de 15 et 39 ans, avec une moyenne de 21 ans et de 65 hommes, entre 15 et 39 ans, avec une moyenne de 23 ans. Grâce à ces résultats, nous pouvons voir que la majeure partie de la population étudiée, d'accord, pour les obésités et ses risques, comme des problèmes métaboliques. Mais il ya encore des gens avec des problèmes et des risques et des solutions coronarienne peuvent être prises pour ces gens comme une surveillance nutritionnelle médicale, le règlement de l'activité physique, une alimentation équilibrée et en particulier la surveillance d'un professionnel de l'éducation physique parce que nous savons que, avec un équipe pluridisciplinaire peut faire de la prévention de ces maladies comme l'obésité.
Mots-clés: Obésité, IMC, WHR

RÉSUMÉ

Dans cet article nous allons étudier et d'enquêter concepts de l'IMC (Indice de Masse Corporelle) ce qui signifie que l'indice de masse corporelle et qu'il est une mesure du niveau de la graisse chaque personne est une moyenne de référence internationale reconnue par le (OMS Organisation Mondiale de la Santé la santé). Cet article vise à rechercher des membres de la famille et les amis proches. Ceci est une recherche quantitative descriptive, où le travail a été commencé avec nos parents, des voisins, des amis proches, collègues de travail et l'école. 129 personnes ont été étudiés, 64 femmes, âgés de 15 et 39 ans, avec une moyenne de 21 ans et de 65 hommes, entre 15 et 39 ans, avec une moyenne de 23 ans. Grâce à ces résultats, nous pouvons voir que la majeure partie de la population étudiée, d'accord, pour les obésités et ses risques, comme des problèmes métaboliques. Mais il ya encore des gens avec des problèmes et des risques et des solutions coronarienne peuvent être prises pour ces gens comme une surveillance nutritionnelle médicale, le règlement de l'activité physique, une alimentation

équilibrée et en particulier la surveillance d'un professionnel de l'éducation physique parce que nous savons que, avec un équipe pluridisciplinaire peut faire de la prévention de ces maladies comme l'obésité.
Mots-clés: Obésité, IMC, WHR

RESUMEN

En este artículo vamos a estudiar e investigar conceptos de IMC (Índice de Masa Corporal) que significa el índice de masa corporal y que es una medida del nivel de grasa cada persona es un promedio de referencia internacional reconocida por la OMS (Organización Mundial de la Salud de la OMS salud). Este artículo apunta a la búsqueda de familiares y amigos cercanos. Se trata de una investigación cuantitativa descriptiva, donde el trabajo se inició primero con nuestros familiares, vecinos, amigos cercanos, compañeros de trabajo y la escuela. 129 personas fueron investigadas, 64 mujeres, de entre 15 y 39 años de edad, con una media de 21 años y 65 varones, de entre 15 y 39 años de edad, con un promedio de 23 años. A través de estos resultados, podemos ver que gran parte de la población investigada, bien, para obesidades y sus riesgos, como problemas metabólicos. Pero todavía hay personas con algunos problemas y riesgos y soluciones coronaria se pueden tomar para estas personas como una supervisión médica nutricional, la regulación de la actividad física, una dieta equilibrada y sobre todo la supervisión de un profesional de la educación física, porque sabemos que con un equipo multidisciplinario puede hacer que la prevención de enfermedades tales como la obesidad.
Palabras clave: Obesidad, IMC, WHR

RESUMO

Nesse artigo iremos estudar e investigar conceitos do IMC (Índice de Massa Corporal) que significa Índice de Massa Corporal e que trata-se de uma medida do nível de gordura de cada pessoa, é uma média de referência internacional reconhecida pela OMS (Organização Mundial da Saúde). O presente artigo objetivou pesquisar familiares e amigos mais próximos. Trata-se de uma pesquisa quantitativa do tipo descritiva, aonde primeiramente o trabalho foi iniciado com nossos parentes, vizinhos, amigos próximos, colegas de trabalho e da escola. Foram investigadas 129 pessoas, sendo 64 do sexo feminino, entre 15 e 39 anos de idade, com média igual a de 21 anos e 65 pessoas do sexo masculino, entre 15 e 39 anos de idade, com média de 23 anos. Através dos resultados encontrados, podemos visualizar que boa parte da população investigada, está bem, em relação a obesidades e seus riscos, como problemas metabólicos. Mas mesmo assim existem pessoas com alguns problemas e risco coronariano e soluções podem ser tomadas para essas pessoas, como um acompanhamento médico nutricional, regulamentação de atividades físicas, uma dieta balanceada e principalmente o acompanhamento de um profissional de Educação Física, pois sabemos que com uma equipe multidisciplinar pode-se fazer a prevenção de tais doenças como é o caso da obesidade.
Palavras-Chave: Obesidade, IMC, RCQ

Av. Intendente Julios Calheiros, Nº 740 Mata do Rolo, Rio Largo, Alagoas/CEP: 57.100.000

Av. Dr. Fábio Wanderley, Nº 19, Cidade Universitária, Maceió, Alagoas/CEP: 57.072.760