

## **ATIVIDADE FÍSICA E OBESIDADE EM DISCUSSÃO: INTERVENÇÕES DESENVOLVIDAS POR ESTUDANTES DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

Brenda Mendonça Guimarães  
Danielle Oliveira Freitas  
Evandro Salvador Alves de Oliveira (Orientador)

**Resumo:** A obesidade é uma grande epidemia mundial, representando um ônus para a sociedade e para o sistema público de saúde por associar-se à importantes taxas de morbimortalidade. O sobrepeso, bem como a obesidade, é uma doença que surgiu com o sedentarismo e com uma alimentação geralmente rica em gorduras e em açúcares. Em ambos os sexos, a frequência de excesso de peso e obesidade aumenta com a idade, até os 54 anos em homens e 64 anos em mulheres. Segundo a amostra do Vigitel (Sistema de Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico), feita em 2013, o percentual de mulheres adultas com excesso de peso em Goiânia é de 44,3%, enquanto que nos homens adultos esse percentual é de 51,2%, totalizando uma média de 47,5% de pessoas adultas com sobrepeso. O objetivo deste trabalho é conscientizar um grupo de pessoas com sobrepeso/obesas e os demais interessados de Mineiros, Goiás, a conhecer a importância da atividade física no combate e na prevenção a essas patologias que afetam a população. A metodologia adotada para o desenvolvimento deste projeto de intervenção, a ser desenvolvida por discentes do terceiro período do curso de Educação Física do Centro Universitário de Mineiros – UNIFIMES, junto à disciplina de Fisiologia do Exercício, consiste na realização de uma palestra educativa com cerca de 20 pessoas que frequentam a Academia da Saúde de Mineiros, Goiás, bem como com indivíduos sedentários da comunidade. É importante destacar que nas últimas décadas, considerável conhecimento tem sido acumulado sobre a importância do exercício físico no tratamento de várias doenças crônicas, entre as quais está a obesidade. Os teóricos que sustentam as reflexões e os estudos com essa temática, são autores do campo da endocrinologia e metabologia, que tratam especificamente sobre a obesidade, tais como: Marcio C. Mancim (2015), Bruno Geloneze (2015), João Eduardo N. Sales (2015), Josivan Gomes de Lima (2015), Mario K. Cara (2015), Guyton e Hall (2011), entre outros. Como considerações finais, podemos dizer que o tema em questão expressa muita relevância para a comunidade, uma vez que nem todas as pessoas conhecem ou têm oportunidade de discutir assuntos relacionados à saúde, bem como, é de extrema importância que estudantes de Educação Física discutam assuntos relacionados à área da saúde, principalmente a respeito de doenças como a obesidade, já que é de competência deste profissional elaborar programas de treinamento para prevenir e tratar tal doença.

**Palavras-chave:** Obesidade. Atividade Física. Educação Física. Fisiologia do Exercício.

### **Dos Autores**

**Graduanda em Educação Física (Unifimes), bacharelado. E-mail:**  
brendinha.guimaraes01@gmail.com

**Graduanda em Educação Física (Unifimes), bacharelado. E-mail:** danielle\_of@msn.com

**Professor e Coordenador do curso de Educação Física da UNIFIMES. Doutorando em Educação (Uniupe); Doutorando em Estudos da Criança (Universidade do Minho – Portugal). E-mail:** evandro@fimes.edu.br

