

DIRETRIZES PARA A PRESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO: OBESIDADE

Pesquisador(es): LEDUR, Franciele; ZANETTI, Keller; ZAWADZKI, Patrick

Curso: Educação Física

Área: Ciências da Vida

Resumo: A obesidade é caracterizada pelo acúmulo excessivo de tecido adiposo no indivíduo. Normalmente, está associada a condições especiais de saúde, como a dislipidemia, diabetes tipo 2, hipertrofia ventricular esquerda, câncer de cólon, reto e próstata. Nas mulheres, câncer de vesícula, endométrio e mamas, colelitíase, esteatose hepática, osteoartrite, osteoartrose, apneia obstrutiva do sono, alterações na ventilação pulmonar, alterações nos ciclos menstruais e redução da fertilidade também são observadas. Na prescrição do exercício físico, orienta-se a realização de uma anamnese detalhada sobre o quadro geral de saúde e a realização de um teste de esforço com ergometria. Os exercícios devem visar atividade de baixo impacto, aeróbios, utilizando grandes grupos musculares. O treinamento de força deve ser introduzido em conjunto com a atividade aeróbia. E devem ser observadas precauções apropriadas quanto o risco cardiovascular, de lesões ortopédicas, com adequação de equipamentos e de regulação da temperatura corporal para evitar a hipertermia. Já com crianças obesas, além de seguir as mesmas recomendações, deve-se respeitar a faixa etária e priorizar o bem-estar durante a atividade. Utilizar recreação e jogos pré-desportivos, com grau de dificuldade reduzido com o objetivo de ajustar o ritmo da atividade para a intensidade correta de execução. Entende-se que o trabalho deve ocorrer de forma multidisciplinar, já que gasto energético produzido pelo exercício físico prescrito não produzirá o efeito de emagrecimento se a ingesta calórica não for adequada por um nutricionista.

Palavras-chave: Obesidade. Prescrição do exercício. Diretrizes.

E-mails: ledur.francielepatricia@gmail.com; patrick.zawadzki@unoesc.edu.br