

PAI GORDO, FILHO OBESO E NETO ACIMA DO PESO¹

Ana Paula ²
Brenda Vargas²
Hueslen Sampaio²
Karen Vargas²
Lucas Xavier³

RESUMO

Concluimos que cerca de quarenta por cento de brasileiros sofrem com o excesso de peso. Cerca de quinze por cento de crianças e oito por cento adolescentes. A obesidade relaciona-se com dois fatores preponderantes: a genética e a má alimentação. A genética evidencia que existe uma tendência familiar muito forte para a obesidade, pois filhos de pais obesos têm 80 a 90% de probabilidade de serem obesos. Sem os cuidados, podemos ter dificuldades para voltar ao nosso estado normal. Uma boa alimentação, atividades físicas e força de vontade são ótimas aliadas nesse combate à balança.

LEGENDA

- 1-Tema Trabalho
- 2-Componentes do grupo, alunos do terceiro ano
- 3-Orientador

INTRODUÇÃO (mais ou menos 40 linhas)

Na residência de parte das famílias brasileiras, os doces e fast-food (comida rápida) substituíram o almoço e jantar, isso é assustador pois as refeições mais importantes do dia-dia de uma pessoa seria essas e mesmo assim acabam sendo substituídas por alimentos que podem ocasionar várias doenças, por exemplo: câncer, doenças cardiovasculares e até diabetes. A finalidade do nosso trabalho é de conscientizar as pessoas que vieram nos assistir a ter um conhecimento amplo sobre os malefícios da obesidade e que ela passa de geração para geração dependendo do caso. que saiam Dalí e cheguem em casa e comecem a mudar seus hábitos alimentares, caso contrário irão ter que se preparar para as doenças que eles poderão adquirir com essa má-alimentação. Nosso objetivo é de que as pessoas tenham conhecimento amplo sobre a obesidade que é uma doença, de como você pode evitá-la, e como você pode controlar. No nosso país é gasto equivalente a um quarto de R\$ 490 milhões por ano em relação a obesidade é o que estima um estudo conduzido pela UnB (Universidade de Brasília) e divulgado pelo Ministério da Saúde. O nosso trabalho também abordará as 26 doenças relacionadas ao excesso de peso. Felizmente o ministério lançou uma nova linha de cuidados voltada á obesidade, com a inclusão de novas cirurgias, a redução da idade para realizar a cirurgia bariátrica (de 18 para 16 anos) e o reajuste dos procedimentos em até 20%. Hoje em dia está melhorando mais o investimento do governo a respeito desta doença, porém não é cem por cento, talvez se eles investissem mais em informações em canais de TV, folhetos distribuídos para os cidadãos, sobre o SUS oferecer nutricionistas para que cada um possa consultar com um profissional e que fique por dentro de todos os alimentos que ele pode

comer.

Esse ganho todo de peso é ocasionado pelos maus hábitos ou pela genética. Em uma pesquisa recente feita no Estado do Espírito Santo, a Emescam entrevistou 850 crianças de seis à nove anos em escolas públicas, a estatística aponta que trinta e oito por cento das crianças têm excesso de peso, enquanto cinquenta e nove por cento têm colesterol alto e oito por cento têm glicose aumentada, esses dados são assustadores partindo do princípio que essas crianças não passaram dos nove anos, são muito novas para ter esses maus hábitos que muitas vezes são inspirados nos pais. Sobre o nosso tema abordado é um assunto muito amplo em que podemos interpretar de todas as formas, porém a mais correta e que se encaixa é de que o governo do nosso país deveria investir mais no SUS (Sistema Único de Saúde) para que os brasileiros não tenham receio de ir no médico se consultar, cabe a nós mesmos nos conscientizar sobre os alimentos que fazem mau a saúde e cabe ao governo investir em orientações de nutricionistas, em cirurgias e na conscientização dos pais na fase de criança/adolescente de seus filhos, começar desde pequeno a ter uma boa alimentação e o incentivo para praticar esportes.

JUSTIFICATIVA / MOTIVAÇÃO (mais ou menos 40 linhas)

A motivação para que escolhamos este tema é que cada vez mais as pessoas sofrem por problemas de saúde causados pela obesidade, cabe a nós cidadãos e as autoridades públicas a fazer a orientação de uma dieta balanceada e do consumo de alimentos que fazem bem e mal a nossa saúde. 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 é determinada pelo Índice de Massa Corporal (IMC) que é calculado dividindo-se o peso (em kg) pelo quadrado da altura (em metros). O resultado revela se o peso está dentro da faixa ideal, abaixo ou acima do desejado - revelando sobrepeso ou obesidade. É comum os consumidores comprar alimentos industrializados e não procurar saber se eles fazem mal á saúde, em alguns destes produtos na embalagem mostra o percentual de gordura, sal, açúcar que em excesso prejudicam nossa saúde. É de suma importância enfatizar que nosso público alvo são os adolescentes que estão em uma idade de que comem de "tudo e mais um pouco" não queremos mostrar que a magreza é sinônimo de "bem estar" e sim que você pode ser uma pessoa saudável, mas tem que saber escolher o que você come, você é o que você come.

No nosso grupo que é dividido por quatro pessoas, sendo duas que não praticam esportes são sedentárias e os outros dois praticam esportes e vivem em dieta para manter a boa forma e saúde em dia, sendo todos adolescentes entre 16 e 18 anos concluintes do terceiro ano do ensino médio. O por que da realização desta pesquisa é de que iremos tomar também conhecimentos que não tínhamos a respeito deste assunto que é tão importante para que possamos viver em harmonia com nosso organismo e nosso corpo físico, já que o grupo é digamos que "dividido" entre sedentários e praticantes de musculação/esportes nós temos o objetivo de que depois deste trabalho os demais colegas comecem a mudar a alimentação de péssima, para saudável e comecem a pratica de esportes.

Na nossa fase de adolescente é importante cuidar do nosso corpo e saúde para que quando estivermos um pouco mais velhos esses problemas não prejudiquem ainda mais nossa integridade. O ponto positivo é do conhecimento que iremos adquirir durante a apresentação e pesquisa do trabalho, até

porque as pessoas que irão prestigiar nossa apresentação pode acrescentar experiência própria que viveu/vive dentro de casa, se sofre com obesidade e o preconceito dos colegas, nossa meta não é só passar informações e sim mostrar também qual a maneira de evitar tudo isso (as doenças causadas pela obesidade)

OBJETIVO

O objetivo principal é de que conseguirmos alcançar todas as pessoas para a importância de uma boa alimentação, para que possamos convencer de que a prática de exercícios físicos e esportes fazem bem a saúde, mas que quando juntos com uma boa alimentação você consegue viver mais feliz, de bem com a vida e com uma saúde de qualidade.

OBJETIVO GERAL

Sensibilizar as pessoas em ter bons hábitos alimentares

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Listar para as pessoas os alimentos que são prejudiciais a nossa saúde
- Conscientizar a sociedade os alimentos que fazem bem a saúde
- Orientar as pessoas a prática de exercícios físicos
- Listar as atividades do dia-dia que fazem com que queimamos calorias
- Diferença entre um corpo magro saudável e um corpo magro não saudável
- Mostrar a educação alimentar que começa em casa

MATERIAIS E MÉTODOS

08/07- Distribuição de textos que ampliariam nosso conhecimento sobre o assunto, distribuído pelo professor orientador

09/07- Grupo se reúne para ler o texto entregue

15/07- Dividimos por parte o que cada um irá pesquisar na internet

18/07- Achamos um artigo interessante que saiu na revista VEJA sobre o nosso tema

22/07- O grupo decide que iremos abranger o assunto em especial para os adolescentes

28/07- O grupo decide que iremos levar alimentos prejudiciais a saúde

30/07- Nos reunimos mais uma vez e decidimos que iremos incentivar também a prática de esportes e atividades físicas que fazem bem a saúde

19/08- Orientações do trabalho pelo orientador

20/08- Pesquisa na internet

21/08- Reunião do grupo

25/08- Pesquisa na internet sobre estatísticas obesidade

MATERIAIS QUE IREMOS USAR

- *Cartazes
- *Audiovisual
- *Alimentos que prejudicam a saúde
- *Alimentos que fazem bem a saúde
- *Folhetos
- *Revistas com reportagens sobre nosso tema
- *Jump (equipamento para perder calorias)
- *Colchonete (para demonstração de exercícios que podem ser feitos em casa)
- *Livros e Revistas que ajudam na prática de exercícios físicos
- *Livros orientações pratos e alimentos saudáveis

RESULTADOS ESPERADOS (mais ou 10 linhas)

O resultado que esperamos é que as pessoas se preocupem mais com a saúde, por mais que seja um pouco chato o assunto é de suma importância cuidar do nosso corpo para que eventuais doenças nos prejudiquem. Quando se podem evitar doenças é bem melhor, e quando isso é feito através da alimentação é super saudável optar por alimentos que fazem bem ao nosso corpo.

BIBLIOGRAFIA

<http://linode.samus.com.br/semanaestadualct/wp-content/uploads/edital.pdf>

www.wikifisica.com (acesso em 25-07-2013)

<http://revistaepoca.globo.com/Saude-e-bem-estar/noticia/2013/05/pai-gordo-filho-obeso-e-neto-acima-do-peso.html>

(Acesso em Agosto 2013) <http://www.minhavidade.com.br/saude/temas/obesidade#.UiXd3dl07vo>

(Acesso em Agosto 2013) <http://pt.wikipedia.org/wiki/Obesidade>

(Acesso em Junho/Julho 2013)

<http://www1.folha.uol.com.br/cotidiano/1248721-custos-ao-sus-com-obesidade-chegaram-a-r-488-milhoes-em-2011.shtml>

(Acesso em Agosto 2013)

<http://revistaepoca.globo.com/Saude-e-bem-estar/noticia/2013/05/pai-gordo-filho-obeso-e-neto-acima-do-peso.html>

(Acesso em Agosto 2013) [HTTP://obesidadedeonline.blogspot.com](http://obesidadedeonline.blogspot.com)

ANEXOS (colocar fotos de um possível experimento)

