

## O PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA E O IDOSO OBESO

ROSANA BARALDI

CESUMAR - CENTRO UNIVERSITÁRIO DE MARINGÁ, MARINGÁ - PR

PATRÍCIA D'ANDRÉA MANGOLIN CONCI

CESUMAR - CENTRO UNIVERSITÁRIO DE MARINGÁ

NELI MARQUES DE OLIVEIRA

CESUMAR - CENTRO UNIVERSITÁRIO DE MARINGÁ

O presente estudo bibliográfico tem como objetivo, levantar as causas e problemas ocasionados pela obesidade em idosos por ausência de exercício físico provocando diversos malefícios. A obesidade é considerada pela OMS como uma doença e esse excesso de massa adiposa implica em alguns riscos aos idosos. O problema relacionado ao excesso de peso é basicamente o resultado de um desequilíbrio entre calorias ingeridas e gastas. Dentre as causas mais comuns de obesidade encontra-se a vida sedentária, uma ingestão maior de calorias do que se gasta, pouca ingestão água, frutas e verduras, grande ingestão de massas, pães e cereais, grande ingestão de calorias extras, o costume por lambiscos e petiscos. O excesso de peso e obesidade implica alguns riscos ao idoso, como aumento do colesterol, intolerância à glicose, problemas cardiovasculares e respiratórios, tendência ao estado depressivo, dificuldade em mover-se e em deslocar-se, o ideal seria que o idoso mantivesse um equilíbrio entre esses dois fatores, ou seja, uma alimentação balanceada e exercício físico. Contudo concluímos que a obesidade já representa um problema de saúde pública em destaque no Brasil. Além do controle alimentar, deve-se participar de programas de exercícios de resistência, força e flexibilidade, de maneira que o profissional busque fazer um programa que alie exercício aeróbico com trabalho de musculação, na qual os objetivos serão atingidos em longo prazo. Deve-se incentivar os idosos a terem prazer nas atividades programadas para motivá-los a não desistir. O profissional de educação física pode prestar uma assistência impar no combate ao avanço da prevalência da obesidade, mas para isso é necessária uma reformulação de muitos conceitos e uma ação efetiva e integrada com outros setores da saúde.

**Palavras-chave:** idoso; obesidade; profissional de educação física

[florzinhame11@hotmail.com](mailto:florzinhame11@hotmail.com)