**CONSEQUÊNCIA DA OBESIDADE EM CRIANÇAS E ADOLESCENTES**

Faculdades Pequeno Príncipe

Graduação em Biomedicina, 3º período

Graduandas:

Amanda Ribeiro Gonçalves

Camila Benato Adonski

Evellen Quiles Sanches Moreira

Lorena Baraldi Pedrozo

Orientadora:

 Prof. (a). Mestra Adriane Almeida Bavaroski

Este trabalho tem como objetivo relatar possíveis causas da obesidade durante adolescência. A obesidade pode ser definida como o acúmulo excessivo de gordura corporal que compromete a saúde, e ocorre, principalmente, quando o consumo energético é superior ao gasto de energia. Tem seu início, com freqüência, na infância, e a probabilidade da criança ou adolescente desenvolver obesidade na vida adulta é muito maior do que os mesmos com gordura corporal normal. Os fatores determinantes da obesidade estão associados aos fatores ambientais, comportamentais e genéticos, além dos hábitos de vida sedentária e alimentação inadequada. A inatividade física e a obesidade são considerados, isoladamente, fatores de alto risco para doenças cardiovasculares e é determinante para o acúmulo excessivo de gordura corporal, e não apenas um problema estético. A afirmativa de que as crianças obesas ingerem grande quantidade de alimentos nem sempre é verdadeira, pois em geral elas ingerem alimentos de alto valor calórico no qual não necessariamente está ligado em quantidade e sim em valores nutricionais inapropriados. O aumento das diversões tecnológicas passivas e a diminuição da prática de exercícios físicos, contribuem para o estilo de vida sedentário, a diminuição do gasto energético e para o crescimento da obesidade, além de provocarem alterações metabólicas precoces na infância. Crianças e adolescentes que possuem pais obesos têm mais chances de desenvolverem o problema, além de outras patologias como dislipidemia, diabetes, problemas cardiovasculares e hipertensão. Geralmente, os médicos calculam o peso ideal através do **índice de massa corpórea**, que é obtido através do seguinte cálculo: IMC = Peso/altura ao quadrado. Quando o indivíduo excede em 30% a relação ideal entre peso e altura estabelecida pelo **IMC**, a tendência é que sua pressão seja mais alta, que ele sofra de alterações no colesterol e tenha mais propensão à diabetes. Para sabermos mais sobre como está todo o organismo de um obeso, os seguintes exames podem ser solicitados pelo médico: TSH, T4 livre, teste de tolerância à glicose (GTT), anticorpos anti-tireoglobulina e anti-peroxidase.O tecido adiposo se encontra em excesso em obesos e faz parte do tecido conjuntivo de propriedades especiais, onde apresenta uma grande quantidade de adipócitos, que são células que acumulam lipídios em seu interior. Os adipócitos são células adaptadas ao armazenamento de energia em forma de triglicerídeos, derivam do mesênquima primitivo. Essas células são encontradas em todos os tecidos de sustentação frouxos, e principalmente a baixo da pele, distribuído de forma irregular pelo corpo.A gordura acumulada abaixo da pele e no abdômen tem como função proteger o corpo do frio e servir como reserva de energia. A atividade física tem sido a melhor expectativa de vida, podendo prevenir o desenvolvimento da obesidade, evitando o aumento da pressão arterial, colesterol e melhora a resistência á insulina, mais frequente em crianças. A prática constante de exercícios não apenas evita as doenças cardiovasculares, mas também a melhoria da saúde. A teorização apresentada neste trabalho é baseada no artigo intitulado Excesso de Peso, Pressão Arterial e Atividade Física no Deslocamento à Escola de Kelly S. Silva e Adair S. Lopes, o qual foi publicado na revista Sociedade Brasileira de Cardiologia de 2008. Este artigo retrata a realidade atual, onde as crianças e adolescentes vêm se tornando mais sedentários e com isso acarretando em variáveis patologias e isto pode estar diretamente relacionado com o deslocamento à escola, onde o excesso de peso foi maior entre os estudantes que se deslocavam passivamente. A metodologia utilizada foi o da Problematização com o Arco de Maguerez, onde tem como ponto de partida a realidade que, observada sob diversos ângulos, permite ao estudante ou pesquisador extrair e identificar os problemas ali existentes e consiste em problematizar a realidade. A aplicação permite fixar as soluções geradas e contempla o comprometimento do pesquisador para voltar para a mesma realidade. Com este trabalho conclui-se que a obesidade vêm afetando a vida de muitas crianças e adolescentes e consequentemente gerando doenças onde podem demonstrar efeitos/consequências à longo prazo. Uma solução para este problema seria a orientação aos pais para que seus filhos praticassem atividade física, não apenas na escola, mas fora dela também, como brincadeiras ativas, a prática de exercícios junto ao seus pais, natação entre outras. A alimentação deve ser balanceada e esses costumes devem iniciar em casa, com o incentivo dos pais para consumo de alimentos ricos em fibras e vitaminas como as frutas e verduras.

Palavras-chave: obesidades em crianças e adolescentes; atividade física em crianças e adolescentes; doenças cardiovasculares; colesterol; exames.