A importância do exercício físico na obesidade

Autor(res)

André Victor Cordeiro
Marcelo Borrego Canduta

Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

Instituição

CENTRO UNIVERSITÁRIO ANHANGUERA DE SÃO PAULO

Resumo

Mostrar a importância e os benefícios do exercício físico na obesidade.Incentivar uma pessoa obesa a se exercitar.O Ministério da Saúde reconhece a obesidade como um problema de saúde pública e orienta que, diante do atual quadro epidemiológico do país, sejam prioritárias as ações de promoção da alimentação adequada e saudável, de prevenção da obesidade e intervenções para a construção de ambientes alimentares saudáveis.Tal qual uma orquestra, o corpo humano funciona como um sistema em que cada parte exerce uma função em prol do todo. Isso inclui características como quantidade de água no corpo, de massa magra, o peso e o percentual de gordura. Quando dentro de um parâmetro adequado, esse percentual é positivo para a saúde. Mas quando esse limite é extrapolado, é hora de ligar o sinal de alerta.

Agência de Fomento

FUNADESP-Fundação Nacional de Desenvolvimento do Ensino Superior Particular

5ª SEMANA DE CONHECIMENTO