

OBESIDADE: ATIVIDADES FÍSICAS E TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL NO PROCESSO DE CIRURGIA BARIÁTRICA

MYRELLA DE FARIAS MADUREIRO SOUSA ¹

MARIANA POMPEU SANTOS ²

MARCELA LIRA CAVALCANTI ³

RESUMO

A obesidade tornou-se um problema de saúde pública em vários países e sua prevalência está crescendo, com uma estimativa de 250 milhões de obesos no mundo todo. Um aumento de 20% ou mais acima de seu peso corporal ideal significa que o excesso de peso tornou-se um risco sério de saúde. A obesidade tem um impacto significativo na saúde, bem estar psicológico, longevidade e na qualidade de vida desses indivíduos. São vários os problemas causados pela obesidade, como diabetes, hipertensão arterial, dislipidemia, depressão, câncer, dentre outras comorbidades. O tratamento mais indicado e eficaz nos últimos anos para a obesidade tornou-se a gastroplastia. Durante o tratamento, e na luta pelo peso minimamente adequado para a realização da cirurgia bariátrica, são muitos os benefícios que as atividades físicas proporcionam. Os exercícios físicos possibilitam melhoras fisiológicas e psicossociais no emagrecimento, tais como a melhora na função cardiovascular e diminuição do estresse e ansiedade. O presente estudo, por meio de resultados obtidos em terapia em grupo com obesos morbidos, visa demonstrar a importância da aliança entre atividade física e a Terapia Cognitivo-Comportamental(TCC) no acompanhamento de obesos morbidos no processo de pré-cirurgia bariátrica. A partir de um apoio psicoterapêutico grupal em TCC, o grupo que se prepara para as possíveis mudanças de hábitos necessárias no pré-cirúrgico da gastroplastia, é auxiliado para o enfrentamento das consequências advindas da cirurgia, assim como é apoiado no processo motivacional e psicoeducativo para a realização de atividades físicas essenciais para um bom convívio com seu corpo físico no pré e pós-cirúrgico e, conseqüentemente, para o seu bem-estar psíquico. Tendo em vista, pois, a reeducação desses indivíduos para um novo estilo de vida, faz-se de extrema relevância o trabalho interdisciplinar na

busca de proporcionar melhorias físicas, emocionais, afetivas e sociais. Assim, este trabalho inicia-se com a concepção dessa aliança ideal e conclui sabendo-se da extrema importância dessa equipe multidisciplinar no âmbito de proporcionar a conscientização sobre a necessidade de atividades físicas regulares, aquisição de novos hábitos e mudanças no novo estilo de vida, por todas as fases do tratamento, de forma que tais indivíduos alcancem a reeducação adequada a um novo estilo de vida, com possíveis grandes benefícios.

Palavras-chave: ATIVIDADES FÍSICAS, OBESIDADE, TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL.

¹ FIP, myrelladefarias@gmail.com;

² UEPB, mari.massie@hotmail.com;

³ UEPB, mah_f9@yahoo.com.br;