

ASSOCIAÇÃO VITORIENSE DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E CULTURA
FACULDADE ESCRITOR OSMAN DA COSTA LINS - FACOL
COORDENAÇÃO DO CURSO EDUCAÇÃO FÍSICA - BACHARELADO

AILTON JOSÉ DOS SANTOS SILVA

**A PRÁTICA ESPORTIVA NA INFÂNCIA: PREVENÇÃO E TRATAMENTO DA
OBESIDADE**

VITÓRIA DE SANTO ANTÃO
2017



FACULDADE ESCRITOR OSMAN DA COSTA LINS
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA
TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO
ATA DE DEFESA



Nome do Acadêmico: Ailton José dos Santos Silva

Título do Trabalho de Conclusão de Curso: A Prática Esportiva na Infância: Prevenção e Tratamento da Obesidade

Trabalho de Conclusão de Curso apresentada ao Curso de Educação Física da Faculdade Escritor Osman da Costa Lins – FACOL, como requisito parcial para a obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

Área de Concentração:

Orientador: Robson de Paiva

A Banca Examinadora composta pelos Professores abaixo, sob a Presidência do primeiro, submeteu o candidato à análise do Trabalho de Conclusão de Curso em nível de Graduação e a julgou nos seguintes termos:

Professor: _____

Julgamento – Nota: _____ Assinatura: _____

Professor: _____

Julgamento – Nota: _____ Assinatura: _____

Professor: _____

Julgamento – Nota: _____ Assinatura: _____

Nota Final: _____. Situação do Acadêmico: _____. Data: ____/____/____

Prof. Elias Barros de Deus e Mello
Coordenador do Curso de Educação Física

A PRÁTICA ESPORTIVA NA INFÂNCIA: PREVENÇÃO E TRATAMENTO DA OBESIDADE

*Ailton José dos Santos Silva

** Robson Paiva

RESUMO

A obesidade é o principal fator de risco para se ter doenças crônicas degenerativas, com o decorrer do tempo estudos foram feitos e descoberto doenças como o diabetes mellitus tipo 2 em crianças e adolescentes que são obesas, desta maneira com a diminuição de tarefas do dia-a-dia aumenta os níveis de doenças relacionadas ao sedentarismo como a obesidade. Por conta do sedentarismo, a obesidade já decorrente do sedentarismo, práticas esportivas se tornam fundamental para as crianças que estão em fase de aprendizado, de novos conhecimentos. Sendo assim, há que se ter um entrosamento por parte da família neste sentido, porque a criança está fazendo novas descobertas, formando seus valores morais e a atividade física mesmo que pareça não ter influência, tem e é importante. A iniciação esportiva pode ocorrer em qualquer fase do desenvolvimento na infância, desde que as características motoras, cognitivas, afetivas e sociais sejam respeitadas em situações pedagogicamente adequadas. A formação esportiva envolve conhecimentos gerais do esporte e da modalidade selecionada, que todos os praticantes deveriam possuir. Sendo assim, esse estudo teve como objetivo discutir a importância da prática esportiva na infância como prevenção da obesidade. Consiste em uma revisão bibliográfica, a partir das bases de dados SCIELO (Scientific Electronic Library Online) e LILACS (Literatura Latino-americana e do Caribe em Ciências da Saúde), foram incluídos 15 estudos originais nos idiomas português e inglês, publicados entre os anos 2000 a 2016.

Palavras-Chaves: Prática esportiva; Obesidade; Infância

ABSTRACT

Obesity is the main risk factor for having chronic degenerative diseases, over time studies have been done and discovered diseases such as type 2 diabetes mellitus in children and adolescents who are obese in this way with decreasing day- to-day increases the levels of diseases related to the sedentarism like obesity. Due to the sedentary lifestyle, obesity already due to the sedentary lifestyle, sports practices become fundamental for children who are learning, new knowledge. Therefore, it is necessary to have a family relationship in this sense, because the child is making new discoveries, forming their moral values and physical activity even though it seems to have no influence, has and is important. Sport initiation can occur at any stage of development in childhood, provided that motor, cognitive, affective and social characteristics are respected in pedagogically appropriate situations. The sports training involves general knowledge of the sport and the selected modality, which all practitioners should possess. Therefore, this study aimed to discuss the importance of sports practice in childhood as prevention of obesity. It consists of a bibliographical review, from the Scientific Electronic Library Online (SCIELO) and LILACS (Latin American and Caribbean Literature in Health Sciences) databases, 15 original studies were included in the Portuguese and English languages, published between the years 2000 to 2016.

Keywords: Sports practice; Obesity; Childhood

1 *Ailton José dos Santos Silva. Bacharel em Educação Física, Faculdade Escritor Osman da Costa Lins. Vitória de Santo Antão, PE, Brasil E-mail: ailtonjose94@hotmail.com

2 ** Robson de Paiva. Docente da Faculdade Escritor Osman da Costa Lins. Vitória de Santo Antão, PE, Brasil.

1 INTRODUÇÃO

Como afirma Gaya, Torres e Balbinotti (2002): “a iniciação esportiva pode ocorrer em qualquer fase do desenvolvimento na infância, desde que as características motoras, cognitivas, afetivas e sociais sejam respeitadas em situações pedagogicamente adequadas”.

É importante a criança ter contato com práticas esportivas, pois, segundo Adelino Vieira e Coelho (1998): “a formação esportiva envolve conhecimentos gerais do esporte e da modalidade selecionada, que todos os praticantes deveriam possuir”. Então a formação para a prática contínua, deve começar cedo, pois previne e trata problemas com a obesidade.

Com base em informações epidemiológicas (CDC, 1998), que se relaciona ao sedentarismo e também a obesidade jovem, revela que se continuar com esse tipo de comportamento observado, estimasse que em 2020, 73% das pessoas adultas ira apresentar disfunções orgânicas, devido a um hábito alimentar e uma prática de atividades físicas irregulares.

Segundo Taddei (2000), “a obesidade é um distúrbio nutricional traduzido por um aumento de tecido adiposo, resultante de um balanço positivo de energia na relação de ingestão e gasto clórico que frequentemente causa prejuízo à saúde”.

Para o autor com o excesso de peso das crianças tem um nível elevado de pré-disposição e muitas complicações, afetando gradativamente o psicossocial, porque tem um isolamento e ficam, mas afastadas das variáveis atividades social com a discriminação pelo fato de serem obesas.

Portanto, segundo a afirmação de Ferriani (2005) diz que “a obesidade vem de países ricos quanto dos pobres, em dietas são ricas e inadequadas as necessidade humanas”.

O incentivo de maneira saudável deve ser bem trabalhado de maneira que englobe bom ambiente, muita atividade a fim de evitar sedentarismo e conseqüentemente obesidade, diversão proporcionando alegria para a criança para que não se torne algo metódico e exaustivo ou forçado.

Esse estudo teve como objetivo discutir a importância da prática esportiva na infância na prevenção da obesidade. Consiste em uma revisão bibliográfica, a partir das bases de dados SCIELO (Scientific Electronic Library Online) e LILACS (Literatura Latino-americana e do Caribe em Ciências da Saúde), foram incluídos 15 estudos originais nos idiomas português e inglês, publicados entre os anos 2000 a 2016.

2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

2.1 OBESIDADE NA INFÂNCIA

O sedentarismo é uma das causas da obesidade infantil ter se tornado na última década um grande problema de saúde pública, pois segundo dados do IBGE de 2010 o peso dos brasileiros vem aumentando e em 2009, uma em cada três crianças de 5 a 9 anos estavam mais de 30% acima do peso recomendado pela Organização Mundial de Saúde (OMS).

A obesidade não é de hoje e é tão séria que Damiani et al. (2000) aponta que, segundo estudo realizado nos Estados Unidos em 1997 pelo National Center for Health Statistics (NCHS), a prevalência de crianças em nível pré-escolares obesas era de 21-25% e, destas, 80% chegariam a vida adulta obesas.

No entanto, Souza Leão diz que: A obesidade é o principal fator de risco para se ter doenças crônicas-degenerativas e, com o decorrer do tempo estudos foram feitos e descoberto doenças como o diabetes mellitus tipo 2 em crianças e adolescentes que são obesas.

Desta maneira, “com a diminuição de tarefas do dia-a-dia aumentam os níveis de doenças relacionadas ao sedentarismo como, (obesidades, diabetes mellitus, hipertensão arterial, osteoporose, distúrbio emocional)”. (SOUZA LEÃO, 2003)

Sendo assim, é devido à obesidade que se adquire os riscos de adquirir doenças degenerativas e doenças como diabetes e como consequência uma diminuição no desempenho das atividades rotineiras.

Como citou Truswell; Mann (2007) a obesidade é um transtorno pelo acúmulo de gordura corporal (adiposidade), uma das prevalências se encontra no mundo desenvolvido e nos grupos com uma condição financeira, mas baixa. Hoje em dia se tem uma preocupação maior relacionada à obesidade, mas não é o suficiente para mudar o grande quadro de pessoas obesas.

Segundo a endocrinologista pediátrica Márcia Regina Bedin: “As crianças passam mais tempo em frente à televisão, ao computador e ao videogame do que correndo na rua, jogando bola ou andando de bicicleta. Como as crianças de hoje têm o mesmo tamanho daquelas de décadas atrás, o resultado do maior consumo de calorias e do aumento do sedentarismo só pode resultar em obesidade”.

O que a endocrinologista destaca é justamente o fato das crianças passarem a maior parte do tempo ocupadas com a modernidade ao invés de brincarem e ter contato com

outras crianças evitando o sedentarismo que leva a obesidade precoce ou futura. É fundamental o combate desta situação para se evitar também problemas e doenças graves.

Outro ponto que se visa e menciona bastante é o fato dos pais possuírem baixa escolaridade, pois dados apontaram índices de obesidade em regiões menos desenvolvidas como cita Taddei.

Os dados demonstram que ocorreram, no decorrer dos sete anos que separaram os dois inquéritos, mudanças relevantes nas prevalências de obesidade entre menores de cinco anos de idade.

Tais mudanças foram no sentido de maiores prevalências nas regiões menos desenvolvidas, acompanhadas de reduções nas prevalências em regiões mais desenvolvidas. Tanto os aumentos quanto as reduções ocorreram mais intensamente entre os filhos de pais com maiores graus de escolaridade das respectivas regiões. (TADDEI et al 2002, p.29)

Então, para os pesquisadores o grau de escolaridade dos pais das crianças tem influência na obesidade, e em tese sim, pois falta incentivo e conscientização dos pais para com a criança que precisa ser orientada a prática de atividade física. É necessário e importante que se tenha uma alimentação adequada para os indivíduos já na sua infância que é seus primeiros anos de vida (ORNELLAS, 1983).

Todavia, os pais com baixa escolaridade podem ser conscientizados e orientados de que a criança ao praticar esportes vai somar de maneira positiva na sua vida como evitar que sejam desenvolvidas sérias doenças.

2.2 A PRÁTICA ESPORTIVA NA INFÂNCIA

Segundo Faria (2005), por conta do sedentarismo, a obesidade já decorrente do sedentarismo, práticas esportivas se tornam fundamental para as crianças que estão em fase de aprendizado, de novos conhecimentos. Sendo assim, há que se ter um entrosamento por parte da família neste sentido, porque a criança está fazendo novas descobertas, formando seus valores morais e a atividade física mesmo que pareça não ter influência tem e é importante.

Segundo Oliveira (2003), as preferências alimentares das crianças, como pratica de atividades físicas são coisas influenciadas diretamente pelos hábitos, que se prolongará até sua vida adulta, reforçando possíveis hipóteses que ira ser decisivo na manutenção ou não no seu peso saudável.

Além de não permitir o sedentarismo da criança a prática de esportes e atividades físicas vai ajudar em muitos fatores como ensinar valores a criança, fazendo-a entender os conceitos e ganhar e perder, aprendendo a conviver com conquistas e derrotas.

Sendo assim, é de extrema importância a prática esportiva na infância, a começar pela escola que se torna parte fundamental neste processo e junto à escola o professor profissional da área que possa desempenhar a função de movimentar a criança com atividades recreativas e em grupo para o desenvolvimento da criança.

A escola deve ter um profissional de educação física para acompanhar as crianças e para os casos daqueles pais que não possuem condições para matricular os filhos em escolinhas de futebol, aulas de natação, entre outras o filho vai ter a escola que pode oferecer as aulas de educação física. As aulas promovidas pela escola vão ser muito úteis e com certeza será a aula que as crianças vão ficar ansiosas pra ter.(Malmberg, 2003) .

Todavia, essas aulas e atividades esportivas têm um ponto bem positivo que é afastar essas crianças desse meio tecnológico.

Há que se falar também no ambiente a qual serão praticadas as atividades esportivas, Malmberg (2003) considera o ambiente de prática como o elemento principal. E na verdade é, pois serve até como atrativo para as crianças que como bem se sabe são atraídas pelo que vêm.

3 METODOLOGIA

Esse estudo teve como objetivo discutir a importância da prática esportiva na infância como prevenção da obesidade. Consiste em uma revisão bibliográfica, a partir das bases de dados SCIELO (Scientific Electronic Library Online) e LILACS (Literatura Latino-americana e do Caribe em Ciências da Saúde), foram incluídos 15 estudos originais nos idiomas português e inglês, publicados entre os anos 2000 a 2016.

4 DISCUSSÃO

A prática esportiva é sem dúvida a melhor maneira de controlar e prevenir a obesidade, isso é importante que aconteça logo na infância devido aos grandes riscos de doenças que possam vir possivelmente nos anos iniciais da vida como, por exemplo, doenças cardíacas, cardiovascular, hipertensão arterial e problemas nas articulações.

A alimentação também faz parte desse fator que influencia bastante no desenvolvimento da obesidade, um dos primeiros passos é alterar tais hábitos alimentares em casa, tirando o máximo possível dos alimentos industrializados, transgênicos e pobres em nutrientes.

O sedentarismo infantil é algo sério e a cada dia cresce de maneira absurda e tem como consequência a obesidade, uma vez que uma criança sedentária pode se tornar um adolescente e/ou um adulto obeso.

Contudo, os próprios pais têm influência no que tange o sedentarismo, pois devido tantas violências nas ruas, os pais preferem manter os filhos em casa como forma de mantê-los seguros e, nem todos os pais possuem condições para matricular os filhos em aulas de natação, escolinha de futebol ou até mesmo levar a um playground.

Sendo assim colaboram para o sedentarismo quando optam por dar aos filhos meios eletrônicos como computador, televisão, celular, entre outras coisas. Dessa forma, as crianças não saem pra brincar na rua por conta da violência principalmente na zona urbana ou então não fazem atividades por conta de condições financeiras.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A prática esportiva é necessária e de extrema importância para prevenir a obesidade, estudos feitos por especialistas provam que todas as práticas esportivas exigem um alto gasto calórico.

Todavia, muitas crianças hoje em dia não praticam nenhum esporte por falta de incentivo dos pais e por causa do uso abusivo da tecnologia, porém o fato de não haver essa prática esportiva, a consequência possa ser uma vida inativa.

Sendo assim, é pelo fato de não haver uma rotina saudável presente na vida da criança que os índices de sedentarismo vêm aumentando grandiosamente em todo o mundo. Sendo a prática esportiva importante desde a infância.

Praticar esportes, manter uma vida saudável, hábitos alimentares corretos, também irão ter incidência na prevenção de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), além de ajudar na melhoria do condicionamento físico em geral.

Contudo, sem essa prática, os problemas irão aparecendo aos poucos trazendo junto algumas complicações no dia-a-dia e restringindo ainda mais a crianças nas suas atividades diárias, afetando o seu psicológico e sua forma de lidar com os colegas e com os próprios familiares.

REFERÊNCIAS

BALABAN, G., SILVA, G. A. P. **Efeito protetor do aleitamento materno contra a obesidade infantil.** Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/jped/v80n1/v80n1a04>>. Acesso em: 17 novembro 2017.

BLOGBRASIL. **A importância da atividade física na infância.** Disponível em: <<http://www.blogbrasil.com.br/a-importancia-da-atividade-fisica-na-infancia/>>. Acesso em: 25 maio 2017.

DAMIANI, D. **Obesidade na Infância e Adolescência -Um Extraordinário Desafio!** Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0004-27302000000500002&script=sci_arttext&tlng=pt>. Acesso em: 17 novembro 2017.

MELLO, E. D., LUFY, V. C., MEYER, F. **Obesidade infantil: como podemos ser eficazes?.** Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/jped/v80n3/v80n3a04>. Acesso em: 17 novembro 2017.

OPAS/OMS BRASIL. **Obesidade.** Disponível em: <http://www.paho.org/bra/index.php?option=com_joomlabook&task=display&id=234&Itemid=232>. Acesso em: 26 maio 2017.

OPAS/OMS BRASIL. **Em evento na OPAS/OMS, Brasil assume metas para frear crescimento da obesidade até 2019.** Disponível em: <http://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=5366:em-evento-na-opas-oms-brasil-assume-metas-para-frear-crescimento-da-obesidade-ate-2019&catid=1273:noticiasfgcv&Itemid=821>. Acesso em: 26 maio 2017.

PESSONI, ARQUIMEDES, ANCHESCHI, BRUNA E LIMA, TESS DE ABREU. **Obesidade infantil na web: páginas gordas de informação e magras de qualidade?.** Disponível em: <<http://repositorio.uscs.edu.br/bitstream/123456789/264/2/Comsaude2004.pdf>>. Acesso em: 26 maio 2017.

REPETTO, G., RIZZOLLI, J., BONATTO, C. **Prevalência, riscos e soluções na obesidade e sobrepeso: Here, There, and Everywhere.** Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0004-27302003000600001&script=sci_arttext&tlng=pt>. Acesso em: 17 novembro 2017.

RODRIGUES, R. L. COSTA, R. O. CARVALHO, D. G. OLIVEIRA, M. B. A. **Obesidade Infantil.** Disponível em: <<http://www.atenas.edu.br/Faculdade/arquivos/NucleoIniciacaoCiencia/REVISTAS/REVISTA014/n5/12%20OBESIDADE%20INFANTIL.pdf>>. Acesso em: 17 novembro 2017.

Sedentarismo na infância causa obesidade, revela estudo da OMS. **Jornal da manhã online**, Uberaba, 27 novembro 2012. Disponível em: <<http://www.jmonline.com.br/novo/?noticias,7,SA%DADE,72280>>. Acesso em: 27 maio 2017.

SOS – CASAS DE ACOLHIDA. **Esporte na infância: a importância do incentivo saudável.** Disponível em: <<http://www.acolhida.org.br/esporte-na-infancia-a-importancia-do-incentivo-saudavel/>>. Acesso em: 26 maio 2017.

TSUKAMOTO, M. H. C., NUNOMURA, M. **Iniciação esportiva e infância: Um olhar sobre a ginástica artística.** Disponível em: <<http://rbce.cbce.org.br/index.php/RBCE/article/view/166>>. Acesso em: 30 maio 2017.