

A ATIVIDADE FÍSICA COMO ASPECTO PREVENTIVO DA OBESIDADE INFANTIL

Diego Rafael Andrade de Sena

Estudante do curso de Educação Física – FACOL

Talita Grazielle Pires de Carvalho

Professor do curso de Educação Física – FACOL

Resumo: A obesidade é um importante problema de saúde pública, que pode afetar o ser humano em todas as suas fases de vida, sendo criança, adolescente ou adulto. O objetivo deste estudo foi em analisar a contribuição da prática de atividades físicas na prevenção e no tratamento da obesidade infantil. Trata-se de um estudo de revisão sistemática, que teve como descritores utilizados para a busca de artigos: “obesidade infantil”, “atividade física” e “obesidade em crianças e adolescentes”, em periódicos digitais indexados nas bases: SciELO, BVS, Google Acadêmico, inserindo as publicações datadas entre os anos de 2002 e 2016. Não foram inseridos os estudos que tinham como população pessoas idosas e que não explicitava sobre a atividade física como fator combatente à obesidade. De acordo com os artigos analisados, observou-se que atividade física ajudar na prevenção e no combate à obesidade, além de ser um aspecto importante quando associada a uma alimentação equilibrada.

Palavras-chave: Obesidade, Atividade Física, Prevenção, Crianças, Saúde.

Abstract: Obesity is a major public health problem that can affect the human being in all moments of life, as a child, teenager or adult. The aim of this study was to analyze the practical contribution of physical activity in the prevention and treatment of childhood obesity. This was a systematic review study, which had the descriptors used in the search for articles: "childhood obesity", "physical activity", "obesity in children and adolescents" and "systematic review", in indexed digital journals on the basis SciELO, BVS, Google Scholar, inserting publications dated between the years 2002 and 2016. The studies have been inserted which had the population elderly and did not explain on physical activity as a combatant factor to obesity. Physical activity is essential to help prevent and combat obesity, as well as being an important aspect when combined with a balanced nutritional education.

Keywords: Obesity, Physical Activity, Prevention, Children.

1 Introdução

Obesidade é definida como o acúmulo excessivo de gordura no tecido adiposo, em partes do corpo ou no corpo todo, com grande aumento de massa corporal (OLIVEIRA, 2005).

Para Salim e Bicalho (2004), a obesidade é considerada uma doença crônica, multifatorial, caracterizada pelo excesso de gordura acumulado nos tecidos adiposos. É um fator de risco para patologias graves, tais como diabetes, complicações cardiovasculares e hipertensão, além de estar também ligada ao sedentarismo. No que se refere a complicações psicológicas, a obesidade pode causar sofrimento, depressão, dificuldades na interação social e queda na qualidade de vida. (GALATTI, PAES e SEOANE, 2012).

Entre os fatores que têm sido associados ao aumento do grau de sobrepeso e de obesidade estão a ampla disponibilidade e variedade de produtos de sabor atrativo, preço acessível, facilidade de serem encontrados, mas que são cheios de energia servida em largas porções; em contrapartida temos um baixo índice de gasto energético por parte das crianças e adolescentes, ocasionado pela quase nula vontade para a realização de atividade física na sociedade moderna (NUNES et al., 2006).

Uma pessoa pode desenvolver a obesidade quando a sua ingestão de calorias está superior ao seu gasto calórico. Este dado está diretamente ligado à prática de atividade física, pois esta tem a função de fazer o praticante perder as calorias adquiridas, logo a não realização de atividade física, associada aos maus hábitos alimentares são aceleradores para o desenvolvimento da obesidade (NUNES et al., 2006).

Quando se fala de atividade física, esta pode ser considerada como qualquer movimento corporal, produzido pelos músculos esqueléticos, que resulta em gasto energético maior do que os níveis de repouso, logo se têm vários exemplos básicos: execução de serviços domésticos, deslocamento para a escola, subidas e descidas em escadas, entre outros. Já o exercício físico, é uma atividade física planejada, estruturada e repetitiva que tem como objetivo final ou intermediário aumentar ou manter a saúde/aptidão física (CHEIK et al, 2003).

O IMC é bastante utilizado para avaliação da obesidade, sendo um índice que correlaciona o peso e a altura (kg/m^2), sendo necessário um IMC $>30\text{kg m}^2$ para considerar uma pessoa obesa (NISSEN, 2012).

O interesse pelo tema deste estudo surgiu a partir da necessidade de se discutir a importância da prevenção da obesidade ainda na infância, pois uma criança ou um

adolescente obeso poderá ser um adulto com maus hábitos alimentares, dificuldades relacionadas à saúde e condicionamento físico, além de problemas sociais, como o *bullying*.

Nesse contexto, surge o questionamento: Qual a importância da prática de atividades físicas na prevenção e tratamento da obesidade infantil?

Dessa forma, o objetivo do estudo está em analisar a contribuição da prática de atividades físicas na prevenção e no tratamento da obesidade infantil.

2 Metodologia

Trata-se de um estudo de revisão sistemática, onde foram utilizados os descritores: “obesidade infantil”, “atividade física” e “obesidade em crianças e adolescentes”. A busca foi realizada em periódicos digitais indexados nas bases SciELO, BVS e Google Acadêmico, inserindo as publicações datadas entre os anos de 2008 e 2016. Foram adotados como critérios de inclusão: estudos originais, escritos em português, tendo crianças e adolescentes como amostra, no início do mês de julho se estendendo até o mês de setembro.

3 Resultados

Foi realizada uma pré-análise dos trabalhos encontrados, através da leitura dos títulos, resumos e palavras-chave, observando sempre a adequação ao tema proposto pela pesquisa e respeitando os critérios de inclusão citados anteriormente. Foram selecionados quatro estudos que foram lidos na íntegra para, assim, serem identificados e organizados, conforme a Tabela 1:

Tabela 1 – Estudos Incluídos no presente estudo.

AUTOR (ANO)	METODOLOGIA	OBJETIVO	RESULTADOS
SOUZA et al. (2016)	Estudo de Caso	Investigar a prevalência de obesidade através dos indicadores em crianças de ambos os sexos na cidade de Guaxupé/MG e correlacionar com o tempo de atividade de repouso e física	Longos períodos de inatividade física estão associados ao desenvolvimento da obesidade em crianças e adolescentes

RECH et al. (2011)	Pesquisa de Campo	Verificar a prevalência de obesidade e sobrepeso em uma escola pública municipal da serra gaúcha em dois diferentes momentos: março de 2008 e dezembro de 2009, e acompanhar uma coorte das crianças que permaneceram na escola no período.	O estudo apresentou altas prevalências de obesidade e sobrepeso nos escolares estudados.
PARENTE ALBUQUERQUE (2016)	Estudo Transversal	Relacionar a obesidade com o comportamento alimentar e o estilo de vida de escolares.	Foi verificada elevada frequência de obesidade, segundo IMC/I, (55,9%) e inatividade física (69,1%); além do consumo insuficiente de frutas, hortaliças (100,0%), leite e derivados (91,2%); consumo excessivo de óleos (30,9%), açúcares (44,1%) e refrigerante e/ou suco de caixinha (75,0%).
CHAVES et al (2008)	Estudo de delineamento transversal	Avaliar a influência da alimentação escolar na obesidade em escolares, visando obter conhecimento sobre a qualidade da merenda escolar e a distribuição da obesidade nestes indivíduos, identificando assim um possível grupo de risco.	A prevalência de obesos e sobrepeso na amostra estudada foi 15,7%.

4 Discussão

Nos estudos inseridos nesta pesquisa, a atividade física foi listada como um dos principais fatores para prevenir a obesidade, além de combatê-la quando a doença já está desenvolvida no indivíduo (SOUZA, 2016).

Uma das principais causas da obesidade infantil é a falta da prática de atividades físicas regulares, tendo por consequência as calorias extras que não são queimadas através de exercícios ou de atividades físicas e que se transformam em gordura. Quando esta gordura se

torna excessiva, e aumenta cada vez mais, a pessoa então se torna obesa. Este exemplo pode ser diferente de uma criança para outra, visto que pode ser suscitada por alguns fatores tais como os genes, questões de saúde e o sedentarismo, assim como as questões psicológicas que também contribuem para o aumento de peso, sendo mais um causador da obesidade infantil (RECH, 2011)

Intervenções em crianças, principalmente antes dos 10 anos de idade ou na adolescência, reduzem mais a severidade da doença do que quando as mesmas intervenções são realizadas na idade adulta. Mudanças de hábitos na dieta e na prática de atividade física podem e devem ser incentivados pelos pais, educadores, pessoas que estão no convívio com a criança, visto que bastam poucas modificações no balanço calórico para que já se notem alterações substanciais no grau de obesidade (CHAVES et al., 2008).

De acordo com os artigos analisados, a falta de atividade física regulamentada é, sem dúvida alguma, um dos fatores determinantes da epidemia global de excesso de peso e obesidade em todas as faixas etárias. O envolvimento na atividade física deve vir desde as fases iniciais da vida (na criança), durante a adolescência e a sua continuidade durante toda a idade adulta jovem, na meia idade e após os 50 anos é essencial para garantir um adequado controle do peso e da gordura corporal (PARENTE ALBUQUERQUE, 2016).

5 Conclusão

Desse modo, conclui-se que a atividade física é fundamental para o controle /eliminação da obesidade, principalmente em crianças.

O desenvolvimento desta pesquisa foi de extrema importância para revisar alguns aspectos acerca da obesidade.

A atividade física é essencial para ajudar na prevenção e no combate à obesidade, além de ser um aspecto importante quando associada a uma educação alimentar equilibrada. O incentivo à prática de atividade física deve ser despertado às crianças por seus pais e educadores, pois a prática dessas atividades, associada a uma alimentação saudável, contribui com a prevenção da obesidade.

O ambiente familiar é um fator que influencia diretamente no desenvolvimento da obesidade na criança. Hábitos frequentes de comer *fast-foods*, conservantes, alimentos de composição modificada, com ingestão de alimentos ricos em gorduras, refrigerantes, porções de alimentos com altos níveis glicêmicos e aumento da porção das refeições são hábitos da família que podem levar à obesidade infantil. Além destes fatores relacionados à alimentação,

a falta da prática de atividade física pelos pais também reflete na desmotivação dos filhos em praticar tais atividades.

Atualmente, os hábitos alimentares das crianças e adolescentes brasileiros estão apoiados sobre os pilares das escolhas inadequadas dos pais. Da mesma forma está a relação com a prática de atividade física.

Boa educação alimentar e prática de atividade física são as principais formas de prevenção e de tratamento da obesidade e devem ser amplamente conhecidas pela população.

O quadro da obesidade pode ser mais fácil de ser revertido quando as mudanças nos costumes físicos e alimentares são aplicadas em crianças e adolescentes do que na vida adulta, quando a pessoa já traz todos os maus costumes relacionados a estes fatores. Crianças obesas podem ser tornar adolescentes obesos e boa parte destes chega à vida adulta também com a obesidade. Dessa maneira, as crianças obesas de hoje podem ser vistas como futuros hipertensos, diabéticos, com riscos renais, cardiovasculares e cerebrais aumentados. Todos esses fatores reforçam a obesidade infantil como um importante problema de saúde pública que precisa ser mais debatido e levado a sério.

REFERÊNCIAS

PARENTE ALBUQUERQUE, Lusyanny et al. Relação da obesidade com o comportamento alimentar e o estilo de vida de escolares brasileiros. **Nutr. clín. diet. hosp.** 2016; 36(1):17-23. Disponível em: <http://revista.nutricion.org/PDF/361parente.pdf>. Acessado em 18/11/2016.

CHEIK, Nadja Carla et al. Efeitos do exercício físico e da atividade física na depressão e ansiedade em indivíduos idosos. **R. bras. Ci. e Mov.** Brasília v. 11 n. 3 p. 45-52 jul./set. 2003. Disponível em: <https://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBCM/article/download/509/534> Acessado em: 18/11/2016

CHAVES, M. das G. A.M.; MARQUES, M.H.; DALPRA, J. O.; RODRIGUES,P.A.; CARVALHO, M. F. de; CARVALHO, R.F. de. **Estudo da relação entre a alimentação e obesidade.** HU Revista, Juiz de Fora, v. 34, n. 3, p. 191-197, jul./set. 2008.

de MELLO, Elza D. Obesidade infantil: como podemos ser eficazes? In: **Jornal de Pediatria - Vol. 80, Nº3, 2004.** Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/jped/v80n3/v80n3a04>> Acessado em: 01/11/2016.

GALATTI, Larissa Rafaela; PAES, Roberto; SEOANE Antonio Montero. Pedagogia do esporte e obesidade: perspectivas para um estilo de vida saudável com base na adequada iniciação esportiva na infância. **Pensar a Prática**, Goiânia, v. 15, n. 2, p. 272-550, abr./jun. 2012.

NISSEN, Leonardo Paese. **Intervenções para tratamento da obesidade: revisão sistemática.** 2012. Disponível em <<https://rbmfc.org.br/rbmfc/article/download/472/504>> Acesso em 28/10/2016.

NUNES, M. A. Transtornos alimentares e obesidade. In: SICHIERI,R.; SOUZA, de R. A. G. **Epidemiologia da obesidade.** Porto Alegre: Artmed, 2006. p. 251-264.

OLIVEIRA, Ricardo Jacó de. Saúde e Atividade Física: **Algumas abordagens sobre atividade física relacionada à saúde.** Rio de Janeiro: Shape, 2005.

RECH, Ricardo Rodrigo et al. Obesidade e sobrepeso em escolares de uma escola pública na serra gaúcha. **Revista Contexto & Saúde**, Ijuí, v. 10, n. 20, Jan./Jun. 2011.

SALIM, Cássia Maria Ramalho; BICALHO Rute Nogueira de Moraes. **Obesidade infantil - aspectos psicológicos envolvidos na causa e suas consequência.** Univ. Ci. Saúde, Brasília, v. 2, n. 1, p. 1-151, jan./jun. 2004. Disponível em: <<http://www.publicacoesacademicas.uniceub.br/index.php/cienciasaude/article/viewFile/521/342>> Acessado em 14/08/16

SOUZA, et al. Correlação entre Atividade Física, Repouso, Riscos Cardiovasculares e Obesidade em Crianças. **Revista Brasileira de Ciências da Saúde.** V. 20 N. 2 Páginas 107-114, Minas Gerais, 2016. Disponível em: <<http://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/lil-789419>> Acessado em 14/11/2016.