

A IMPORTÂNCIA DO TREINAMENTO FUNCIONAL NO AUXÍLIO AO COMBATE DO SOBREPESO EM CRIANÇAS E ADOLESCENTES

Josenildo Bernardo da Silva Irmão, acadêmico em Bacharelado em Educação Física pela Faculdade Escritor Osman da Costa Lins – FACOL.
Diêgo Barbosa de Deus Mello, professor orientador do curso de Bacharelado em Educação Física da Faculdade Escritor Osman da Costa Lins – FACOL.

RESUMO

O presente artigo tem sua temática no treinamento funcional no auxílio ao combate do sobrepeso em crianças e adolescentes. Teve-se como objetivo central analisar os fatores que influem em decorrência do auxílio do treino funcional no combate ao sobrepeso em crianças e adolescentes. Especificamente buscou-se verificar qual a importância do treino funcional e da mudança de hábito alimentar no auxílio ao combate do sobrepeso em crianças e adolescentes; assinalar as mudanças ocorridas com crianças e adolescentes a partir do avanço tecnológico e necessidade de mudança do hábito alimentar. Para a efetivação desse estudo bibliográfico fizemos largo uso de material já publicado embasando-se em conhecimentos contidos em obras de autores estudiosos do tema. Viu-se que é de suma importância a conscientização do hábito alimentar correto, já na idade pré-escolar, assim sendo, a criança deve despertar cada vez mais cedo, para que possa ser preparada para se tornar uma geração com conhecimentos sobre alimentação saudável e nutrição. A introdução de hábitos alimentares corretos, através da criança na idade escolar, é o melhor método de se atingir esse objetivo, pois, dessa maneira está se preparando uma geração com os conhecimentos básicos sobre nutrição.

Palavras-Chave: Treinamento Funcional. Professor de Educação Física. Sobrepeso. Criança.

ABSTRACT

The present article has its theme in the functional training in aid to combat the overweight in children and adolescents. The main objective of this study was to analyze the factors that influence the use of functional training in the fight against overweight in children and adolescents. Specifically, we sought to verify the importance of functional training and the

change in eating habits in helping to combat overweight in children and adolescents; To point out the changes that have occurred with children and adolescents from technological advances and the need to change their eating habits. For the accomplishment of this bibliographic study we have made extensive use of material already published based on knowledge contained in works by scholars of the subject. It has been seen that it is of the utmost importance to raise awareness of the correct eating habits, already at the preschool age, so the child should wake up earlier and earlier so that he can be prepared to become a generation with knowledge about healthy eating and nutrition. The introduction of correct eating habits through the child at school age is the best method of achieving this goal, as this is preparing a generation with the basic knowledge about nutrition.

Keywords: Functional Training. Physical Education Teacher. Overweight. Child.

1 INTRODUÇÃO

Esse trabalho vem com o escopo de trabalhar a temática da importância do treinamento funcional no auxílio ao combate do sobrepeso em crianças e adolescentes tendo como campo de trabalho o âmbito escolar apontando os benefícios da prática do treinamento funcional para crianças e adolescentes.

Devido à atual estrutura social, à legislação vigente e à própria pressão social, a maioria das crianças passou a frequentar as instituições de Educação Infantil antes dos três anos de idade (GUIMARÃES, 2001). Em decorrência disso, os primeiros contatos com as práticas que determinarão os futuros hábitos alimentares dessas crianças acontecem na escola, no entanto, não podemos pensar que a aquisição de hábitos alimentares saudáveis, bem como a própria responsabilidade pela nutrição da criança fique apenas a cargo da escola; existe uma cadeia de responsabilidade: governo, comunidade/família, escola e o próprio indivíduo.

As escolas, na sua maioria, não oferecem ao aluno as informações necessárias à conscientização dos problemas referentes ao hábito alimentar e a sua importância para a saúde. Percebe-se ainda que a maioria dos exercícios físicos realizados durante a aula de Educação Física, não são efetivamente voltados à perda de calorias ou mesmo manutenção do corpo (GUIMARÃES, 2001).

Mediante tais problemas, cabe perguntar quais os benefícios do treinamento funcional no combate ao sobrepeso em crianças e adolescentes? E como se dará esses benefícios? Pois, acredita-se que a partir de um planejamento sistemático, sendo utilizado de forma correto a criança poderá despertar para utilização e manutenção de uma vida saudável acompanhada de um hábito alimentar, de atividades físicas e esportivas (MONTEIRO e CARNEIRO, 2010).

A cultura do esporte e atividades física faz parte do conteúdo da Educação Física, mas não é somente isso, na disciplina trabalha-se a expressão corporal através de: Jogos, recreação, mímicas, esportes, lutas, ginástica, entre outras (MONTEIRO e CARNEIRO, 2010). Se bem organizada e trabalhada de forma correta, os esportes individuais ou coletivos poderão auxiliar nas aprendizagens importantes, como técnicas de modalidades variadas, histórico e conceitos, a importância da cooperação, organização e trabalho em equipe.

Esse artigo de cunho bibliográfico teve como objetivo geral analisar os fatores que influem em decorrência do auxílio do treino funcional no combate ao sobrepeso em crianças e adolescentes. Especificamente buscou-se verificar qual a importância do treino funcional e da mudança de hábito alimentar no auxílio ao combate do sobrepeso em crianças e adolescentes; assinalar as mudanças ocorridas com crianças e adolescentes a partir do avanço tecnológico e necessidade de mudança do hábito alimentar.

A definição do tema concretizou-se com a observação nos últimos anos da crescente quantidade de crianças e adolescentes com sobrepeso (OPAS, 2013). Busca-se a partir deste estudo, descrever como as pessoas observam tal evolução, e como se dá, o desenvolvimento de ações voltadas à ampliação da consciência e à importância de hábitos alimentares saudáveis, e atividades físicas.

Para a efetivação desse estudo bibliográfico fez-se largo uso de material já publicado e é também um estudo de perspectiva qualitativa. De acordo com Chizzotti (1991, p. 79) “[...] a abordagem qualitativa parte do princípio de que há uma relação dinâmica entre o mundo real e o sujeito, uma interdependência viva entre o sujeito e o objeto, um vínculo indissociável entre o mundo objetivo e a subjetividade do sujeito”.

Para seu embasamento se irá buscar conhecimentos em obras de teóricos renomados estudiosos do tema, como: Campos e Corauccineto (2004), Enes e Slater (2010) Monteiro e Carneiro (2010), Mezomo (2002) Guimar[aes et al (2001) e muitos outros que lemos com a intenção de uma maior aprofundamento do tema ora em pauta.

2 DESENVOLVIMENTO

Cada vez mais se torna crescente o número de pessoas com sobrepeso e obesidade e, nesse sentido, os altos índices aparecem justamente na infância e adolescência. Diante de tais constatações, o Brasil destaca-se como em outros países como sendo um país de futuros obesos (SBEM, 2016). O governo, seja a nível federal, estadual ou municipal, pode ser responsável pela alimentação da população em geral por diversas razões: recolhe os impostos, determina as políticas específicas, equilibra a balança comercial referente aos produtos alimentares etc. Com relação à alimentação escolar o governo federal tem o Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE), conhecido como merenda escolar, que é administrado pelo Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação (FNDE). O PNAE transfere recursos financeiros a Estados e Municípios, em caráter complementar, objetivando complementar ainda que parcialmente, as necessidades nutricionais dos alunos (BRASIL, s/d).

As responsabilidades da comunidade em relação à alimentação das pessoas vêm aumentando a partir do momento em que percebe a força da organização social. A própria legislação aponta a necessidade do acompanhamento dos investimentos das verbas pela comunidade.

Cabe ao FNDE e ao Conselho de Alimentação Escolar (CAE) fiscalizar a execução do programa, sem prejuízo da atuação dos demais órgãos de controle interno e externo, ou seja, do Tribunal de Contas da União (TCU) e do Ministério Público. Qualquer pessoa física ou jurídica pode denunciar irregularidade a um desses órgãos (BRASIL, s/d).

Percebe-se aqui a importância da comunidade nos Conselhos, pois, os municípios que não têm o Conselho Municipal de Educação e o Conselho de Alimentação Escolar ficam excluídos do recebimento das verbas da merenda escolar (BRASIL, s/d).

De acordo com Campos e Coraucci (2008), o treinamento funcional tem em sua essência a possibilidade de melhoria de aspectos considerados importantes para a saúde da criança e do adolescente, inclusive levando-as, através dos exercícios, a desafiarem diversos componentes do sistema nervoso, tendo como resultado a diminuição do sobrepeso, de uma possível futura obesidade, além de melhorias em tarefas do dia a dia consideradas difíceis ou impossíveis de realizar.

Em relação à obesidade, de acordo com a Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS), (2003), ela chegou a ter proporções catastróficas e epidêmicas globais com mais de um

bilhão de pessoas com excesso de peso. Desse grupo 300 milhões apresentam obesidade clínica. A obesidade é uma patologia que apresenta graves dimensões psicológicas e sociais que afetam todas as faixas etárias e grupos sociais (OPAS, 2003).

É notório que o sobrepeso e a obesidade tornaram-se uma grande vilã para as crianças e adolescentes de todo o mundo. Ainda conforme a Organização Pan-Americana da Saúde (2003), o número de crianças obesas na faixa etária dos 6 aos 11 de idade, mais que dobrou na década de 60, já entre as crianças na faixa dos 12 aos 17 anos teve aumentos significativos passando de 5% para 13% nos meninos e de 5% para 9% nas meninas.

A Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia (SBEM) publicou recentemente que o Ministério da Saúde divulgou pesquisa em que revelou que quase a metade da população brasileira estava com sobrepeso. Em 2006 a taxa chegava a 42,5%, passando para 48,5% em 2011. A obesidade entre os homens é mais comum sendo de 52,6% e entre as mulheres chega a 44,7%. A pesquisa aponta que o excesso de peso entre os homens na faixa etária de 18 a 24 anos apresenta 29,4%, já na faixa etária dos 25 aos 34 anos chega a 55% e entre os 34 aos 65 anos esse número alcança a taxa de 63%, mostrando que a obesidade tornou-se um grave problema a ser combatido.

Segundo a Pesquisa de Orçamentos Familiares (POF), (2008 – 2009) e de acordo com o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística, (IBGE, 2008), a idade que apresenta a maior taxa de excesso de peso e obesidade aparece em crianças a partir dos 5 (cinco) anos de idade, surgindo em todas as camadas da sociedade e em todo o território nacional. De acordo com Oliveira *et al* (2003) este fato deve-se entre outras coisas a modificação no estilo de vida da população, em decorrência também da urbanização desordenada, do êxodo rural e está relacionado também ao desenvolvimento econômico do país e ao sedentarismo indiretamente proporcionado pelo acesso as tecnologias.

Antes das descobertas da medicina e da psicologia, o sobrepeso e a obesidade eram considerados apenas como um fator de risco para a saúde, assim os indivíduos considerados obesos deveriam perder peso pelo fato de estarem propensos a desenvolver algumas doenças, como o diabetes, a hipertensão arterial, a artrite e as doenças cardíacas. O sobrepeso e a obesidade vêm crescendo numericamente de forma significativa em todo o mundo (ENES e SLATER, 2010).

Para Monteiro e Carneiro (2010), o treino funcional tem como objetivo proporcionar ao praticante a possibilidade de preparar o organismo através do centro corporal, chamado por *core* que significa núcleo, e compreende a estrutura do grupo muscular transverso, espinhais – rotadores, interespinhais, intertransversais, semiespinhais e multífido que abrangem a coluna lombar.

Os benefícios causados pela prática de atividades físicas e treinamento funcional vêm influenciando não apenas nas aulas de Educação Física, como também na qualidade de vida das pessoas, tendo como destaque: as condições físicas, autonomia, cidadania e transformação de um aluno crítico e formador de valores importantes para o convívio em sociedade (MONTEIRO e CARNEIRO, 2010).

Jovens e adolescentes são induzidos desde cedo a uma cultura alimentar carregada de alimentos prejudiciais a saúde, com altos índices de produtos químicos que proporcionam as crianças e adolescentes graves problemas. Seria interessante que a escola desde a Educação Infantil com objetivos específicos de aprendizagens proporcionasse conteúdos, desenvolvendo habilidades e aptidões que preparem as crianças para a vida e conscientização de uma vida saudável. Alimentar-se bem significa ingerir a quantidade ideal da quantidade certa de alimentos (GUIMARÃES *et al*, 2001).

O hábito alimentar poderá contribuir de forma significativa para o aumento do sobrepeso e da obesidade em crianças e adolescentes, é comum ver, como as crianças se alimentam e quais são os alimentos que repetidamente são consumidos. As grandes quantidades de sódio, açúcar, corantes e conservantes existentes na maioria dos alimentos proporcionam uma série de danos à saúde. As consequências do sobrepeso e em especial da obesidade são vários e graves, veja-se algumas:

SOBREPESO E OBESIDADE	CONSEQUÊNCIAS
	Com relação às doenças cardiovasculares, identifica-se que a hipertensão arterial (pressão alta) é a consequência mais comum. Isso acontece porque o coração precisa fazer mais força para realizar sua tarefa básica. Isto é, bombear o sangue para o organismo. As dislipidemias se dão por causa das alterações nos níveis de gorduras no sangue, principalmente de colesterol e de triglicerídeos. A gordura em excesso, circulando pelo organismo tende a se depositar no interior dos vasos, prejudicando a circulação;
	O diabetes é a elevação da glicose no sangue;
	As osteoartrites são os problemas mais comuns decorrentes do sobrepeso e da obesidade. As dores na coluna, no quadril, nos joelhos e nas pernas se dão pela sobrecarga de peso nas articulações;
O câncer pode ser decorrente não apenas do sobrepeso e da obesidade, mas dos maus hábitos alimentares. Nas mulheres, o câncer de mama de útero e de ovário são diretamente relacionados ao sobrepeso e a obesidade. Nos homens, o câncer de intestino (cólon e reto) e de próstata são os mais associados à obesidade;	

	Os reflexos psicológicos são a diminuição da autoestima e o comprometimento das relações sociais, principalmente das relações sociais, principalmente em crianças e adolescentes.
--	---

Fonte: Dados retirados de Ministério da Saúde. Política Nacional de Alimentação e Nutrição.

Diante de tais constatações sobre os problemas relacionados ao hábito alimentar das crianças e dos adolescentes, percebe-se a importância da família nesse processo para que possa minimizar se não resolver os problemas relacionados à obesidade e ao sobrepeso. Acredita-se que mediante uma postura mais agressiva de conscientização, e a introdução de atividades físicas, e do treino funcional no seu contexto social o aluno, poderá perceber a importância do hábito saudável (ENES e SLATER, 2004).

O treino funcional poderá desenvolver nas crianças e adolescentes diversos benefícios para a saúde, principalmente no combate ao sobrepeso e a obesidade, dentre tantos benefícios podemos destacar:

- I – Poderá proporcionar a criança e adolescentes o desenvolvimento da sua consciência sinestésica e controle corporal;
- II – Possibilitará uma melhora da postura corporal;
- III – Possibilitará uma melhora no equilíbrio muscular eliminando o excesso de gorduras;
- IV - Deverá apresentar uma maior resistência física e a diminuição de lesões musculares;
- V- Melhorará a estabilidade das articulações, beneficiando principalmente a coluna vertebral;
- VI - Possibilitará uma maior incidência de movimentos corporal;
- VII - Poderá ter aumento do equilíbrio estático e dinâmico;
- VIII – Poderá ampliar a força e coordenação motora em atividades diversas;
- IX - Poderá ter uma melhora da resistência central cardiovascular e periférico-muscular;
- X – Poderá ter melhora da flexibilidade e propriocepção (CAMPOS e CORAUCCINETO, 2004, p 44).

A busca pela aprendizagem direcionada do aluno passa por meio de considerações, fazendo com que tenham condições de atingir ou adquirir o conhecimento, modificando as situações teórico-práticas resultando numa melhor condição para que sejam beneficiados com o enriquecimento do conhecimento e da prática do treino funcional.

Ações envolvendo o tema em destaque poderão ser de grande valia para a sociedade como um todo que percebe essas ações, situando sua edificação no geral, em toda a sociedade, onde se observa a ampliação da consciência de que a Educação Física não se limita só pela prática do perder e ganhar que estão ultrapassadas, dessa forma, as aulas esportivas podem contribuir para formação do cidadão.

Segundo Mezomo (2002) é de suma importância a conscientização do hábito alimentar correto, já na idade pré-escolar, assim sendo deve-se despertar cada vez mais cedo, para que possam ser preparados para tornarem-se uma geração com conhecimentos sobre alimentação saudável e nutrição. A introdução de hábitos alimentares corretos, através da criança na idade escolar, é o melhor método de se atingir esse objetivo, pois, dessa maneira está se preparando uma geração com os conhecimentos básicos sobre nutrição. Os professores também precisam ser instruídos para que transmitam corretamente os conhecimentos às crianças.

O profissional de Educação Física que atua com crianças e adolescentes deve estar atento a várias ciências, dentre elas, principalmente, a fisiologia, a bioquímica, a psicologia e a didática, que devem ser utilizadas de forma integrada, pois o treinamento funcional desse grupo é complexo, uma vez que mantê-lo motivado torna o treinamento ainda mais difícil, tendo estreita relação com a forma com que o profissional irá conduzi-lo. Utilizar atividades lúdicas como meio de buscar exercícios pré-desportivos, treinamento com característica intercalada e com duração de curtos períodos de tempo são possibilidades de opções para este grupo, que tem tendência a ser disperso (CAMPOS e CORAUCCINETO, 2004).

Com a efetivação dos estudos viu-se que no mundo cada vez mais globalizado e cada vez mais voltado para o trabalho, em que a família precisa estar em conformidade com a velocidade da rotina, os hábitos alimentares, ficam em segundo plano. A alimentação saudável dá lugar a refeições prontas, pratos industrializados trocam-se uma refeição rica em proteínas, carboidratos, e vitaminas, por refeições rápidas, que só prejudicam a saúde.

Este é um assunto pertinente visto a realidade que se percebe tanto nas famílias quanto na sociedade que deveriam se empenhar efetivamente no combate a esse grande mal que assola as crianças em todo o mundo e buscar desenvolver projetos de conscientização sobre o hábito alimentar e a prática de exercícios na tentativa de minimizar tais problemas. No entanto, encontramos pouco material para a efetivação de um estudo mais profundo e recomenda-se que mais estudos sejam elaborados sobre esse assunto.

É bem verdade que mesmo em algumas situações as escolas colocam à disposição do aluno informações sobre alimentos saudáveis, e a importância do hábito alimentar e da prática de exercícios, percebe-se que não existe por parte das crianças e adolescentes uma verdadeira conscientização sobre os perigos existentes em decorrência de o hábito alimentar e do

sedentarismo. Sendo assim, a falta de informação prevalece em quase todos os ambientes em que a criança e o adolescente permanecem inclusive no âmbito familiar.

Segundo Guimarães et al. (2001), as mudanças que vem ocorrendo no padrão alimentar dos brasileiros, ocasiona uma transição nutricional em decorrência dos fatores econômicos e sociais, destacando-se ainda a maciça influência da mídia e dos meios de comunicação, sobre alimentos industrializados.

3 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Um problema que vem despertando preocupação em relação ao sobrepeso e obesidade em crianças e adolescentes é a falta de atividades físicas. Nossos jovens levam uma vida sedentária, o que pode implicar em doenças graves que irão comprometer sua vida para sempre. Percebe-se ainda que nos dias atuais a atividade física sempre fica em segundo plano, além disso, é mais comum ver crianças passarem hora a fio diante de um computador, jogando ou acessando as redes sociais. Esse fato vem despertando preocupação para a saúde pública e suas consequências primárias podem ser o sobrepeso e a obesidade, as quais têm sido descritas como sendo um importante problema da atualidade, que vem se destacando no cenário epidemiológico mundial.

A obesidade é considerada um dos maiores fatores prejudiciais à saúde, caracteriza-se pelo acúmulo excessivo de gordura corporal, aliados a problemas saúde, resultado de fatores como, genética e nutrição irregular. A prática do treinamento funcional poderá reduzir os casos de sobrepeso possibilitando as crianças: saúde e disposição; aumento da autoestima, valorizando a pessoa como um todo; disposição para realização de tarefas despertando para a prática de esportes, brincadeiras, e atividades físicas; diminuição dos níveis de gordura corporal; controle das taxas sanguíneas como: glicose, triglicérides, colesterol entre outras.

Pode-se utilizar o treinamento funcional como uma forte estratégia para combater esse grande mal, que é uma realidade nos dias atuais, além de ser uma atividade lúdica, proporciona melhora na motricidade e suas valências como lateralidade, coordenação motora, equilíbrio, etc. A atividade física contribui no combate à obesidade infantil ao aumentar o gasto energético.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. **Política Nacional de Alimentação e Nutrição**. Disponível em: <http://nutricao.saude.gov.br/documentos/pnanpdf> Acesso em: outubro de 2016.

CAMPOS, M. A.; CORAUCCINETO, B. **Treinamento Funcional Resistido: Para Melhoria da Capacidade Funcional e Reabilitação de Lesões Musculoesqueléticas**. Rio de Janeiro: Revinter, 2004.

CHIZZOTTI, Antônio. **Pesquisa em ciências humanas e sociais**. 11 ed. São Paulo: Cortez, 2010.

ENES, C. C.; SLATER, B. **Obesidade na adolescência e seus principais fatores determinantes**. Rev Bras Epidemiol, v. 13, n. 1, p. 163-71, 2010.

GUIMARÃES, L.V. *et al.* **As diferenças de estado nutricional em pré-escolares de rede pública e a transição nutricional**. Jornal de Pediatria, 2001.

IBGE (Instituto brasileiro de geografia e estatística, 2008) /**POF, (Pesquisa de Orçamentos Familiares) - (2008 – 2009)**, Disponível em: <http://www.ibge.gov.br/home/estatistica/populacao/condicaoadevida/pof/2008_2009_analise_cornsumo/default.shtm> Acesso em: outubro de 2016.

MEZOMO, Iracema de Barros. **Os serviços de alimentação**. São Paulo: Manole, 2002.

MONTEIRO, A; CARNEIRO. T; **O que é Treinamento Funcional?** www.arthurmonteiro.com.br. [s.l.] 20 de abril de 2010. Disponível em <<http://www.arthurmonteiro.com.br/2010/04/o-que-e-treinamento-funcional/>> Acesso em: outubro de 2016.

OLIVEIRA, A. M. A. et al. **Sobrepeso e obesidade infantil: influência de fatores biológicos e ambientais em Feira de Santana, BA**. Arq Bras Endocrinol Metab, v.47, n. 2, p.144-150, 2003.

OPAS, Organização Pan-Americana da saúde. **Doenças crônico-degenerativas e obesidade: estratégia mundial sobre alimentação saudável, atividade física e saúde**. / Organização Pan-Americana da Saúde. Brasília: 2003.

SBEM, Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia. **Números da Obesidade no Brasil**. Disponível em: <<http://www.endocrino.org.br/numeros-da-obesidade-no-brasil/>> Acesso em: outubro de 2016.