

OBESIDADE INFANTIL E A IMPORTÂNCIA DA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA

Laísy de Moura Santana

Estudante do curso de Educação Física – FACOL

Nathalia Cristina Álvares Raimundo

Professor do curso de Educação Física – FACOL

Resumo: A obesidade é uma condição em que o excesso de gordura corporal afeta negativamente a saúde ou bem-estar de uma criança. Há diversos fatores que podem causar a obesidade como a má alimentação, a inatividade física ou fatores genéticos. O grande avanço da tecnologia leva as crianças a uma vida sedentária e com hábitos alimentares não adequados. Por isso, é importante transmitir para elas uma visão de atividades saudáveis em que possam deixar o estilo de vida mais adequado. A prática de atividade física traz vários benefícios à saúde e bem estar na infância melhorando o desenvolvimento do crescimento saudável, a faixa de peso ideal, diminuição do risco de desenvolver doenças crônicas e entre outros, estimulando assim a saírem do sedentarismo e de um mundo virtual. O método de pesquisa utilizado foi o de caráter bibliográfico encontrados em artigos e trabalhos de conclusão de curso entre os anos de 2000 a 2016. Este estudo teve como objetivo identificar as possíveis causas que levam as crianças ao sobrepeso e obesidade e apresentar os benefícios que a prática de atividade física traz para a saúde delas.

Palavras-chave: Obesidade; Exercício físico; Benefícios; Causas; Criança.

Abstract: Obesity is a condition in which excess body fat negatively affects the health or well being of a child. There are several factors that can cause obesity like poor diet, physical inactivity or genetic factors. The great advance of technology leads children to a sedentary life and with improper eating habits. Therefore, it is important to convey to the there a vision of healthy activities in which they can leave the most appropriate lifestyle. The practice of physical activity brings a number of benefits to the health and well-being childhood improving the development of healthy growth, the ideal weight range, reducing the risk of developing chronic diseases and others, thus stimulating them to leave the sedentary lifestyle and a virtual world. The research method used was the of bibliographic character found in articles and works of conclusion of course between the years of 2000 to 2016. This study aims to identify the possible causes that lead children to overweight and obesity and to present benefits that the practice of physical activity brings to the health from them.

Key-words: Obesity; Physical exercise; Benefits; Causes; Child.

1 Introdução

A obesidade é o acúmulo excessivo de gordura que excede aos padrões estruturais e físicos do corpo. De acordo com Júnior et al., 2007, obesidade é uma doença de causa complexa e multifatorial que envolve a interação de fatores fisiológicos, comportamentais,

ambientais, psicológicos e sociais. O exercício é definido como uma série de atividades físicas planejadas, estruturadas e repetidas. A atividade física é importante mesmo que espontânea, pois previne, dentre outras patologias, a osteoporose e a obesidade (MELLO et al., 2004). Há vários fatores que favorecem um estilo de vida cada vez mais sedentário como: o avanço da tecnologia, aumento da insegurança, diminuição dos centros urbanos e entre outros fatores (MACHADO, 2011).

A prática de atividade física para crianças obesas é de suma importância, pois hoje em dia elas trocam as atividades como brincar, correr, pular, por ficarem horas em vídeo game, navegando na internet, assistindo televisão e entre outros fatores, aumentando assim o índice de sedentarismo e até mesmo da obesidade (MACHADO, 2011). Uma criança com obesidade corre o risco de futuramente desenvolver fatores de risco para sua saúde como diabetes, dislipidemia, patologias cardiovasculares, hipertensão, câncer entre outras doenças (BRAY, 2002; FIATES, 2008 apud MACHADO, 2011).

A atividade física na infância traz vários benefícios ao organismo e a saúde, entendendo-se como um fator protetor contra a obesidade e sobrepeso. Crianças mais ativas têm uma tendência menor para a obesidade, enquanto crianças obesas, comparadas a crianças não obesas, são menos ativas, ou seja, tem escolhas por atividades de baixa intensidade do que a realização de atividades moderadas e/ou intensas (TROST et al., 2001; LAZZER et al., 2003 apud SOUZA, 2011).

2 Metodologia

Para a realização do presente estudo foi realizada uma revisão bibliográfica que analisaram a obesidade infantil e os fatores relacionados a essa condição, utilizando-se como fonte a base de dados Scielo, Bireme e Google acadêmico. Os descritores utilizados para a coleta do material foram: obesidade, atividade física e fatores de risco. Adotando os critérios de trabalho de conclusão de curso e artigos publicados entre os anos de 2000 a 2016, no idioma português e formato completo, sendo assim que trate o assunto de forma clara e objetiva. Foram excluídas teses e dissertações.

3 Resultados e Discussão

O processo de busca resultou em nove estudos, sendo sete artigos e dois trabalhos de conclusão de curso. Estes estudos tiveram como objetivo estudar as causas que levam as crianças ao hábito de alimentação inadequada, a inatividade física e a prevenção da obesidade infantil.

Foram identificadas três categorias tendo com frequência 100% dos artigos estudados à importância da alimentação saudável, 100% sobre obesidade infantil e 85% a importância que a prática de atividade física trás a saúde das crianças.

Obesidade é uma doença com acúmulo exagerado de gordura corporal sendo prejudicial à saúde obtendo a perda da qualidade de vida dando prejuízo a saúde da criança. (MACHADO, 2011). A obesidade infantil pode trazer vários riscos à saúde na fase adulta como diabetes, colesterol elevado, hipertensão e entre outros riscos. As causas que podem levar as crianças à obesidade são a má alimentação, a falta de atividade física e fatores genéticos. Segundo Rech et al., 2007, obesidade infantil pode ser definida como um distúrbio nutricional e metabólico, caracterizado pelo aumento da massa gorda no organismo e no tecido adiposo. Com o aumento da obesidade torna-se importante estudar estratégias para que se tenha um controle e diminuam os casos de sobrepeso. As práticas alimentares e a educação alimentar são um dos fatores determinantes a serem seguidas, para que a população siga uma alimentação saudável e cheguem ao peso adequado (SENA, 2012).

Os anúncios publicitários estão cada vez mais incentivando as crianças a ingerirem alimentos ricos em gorduras, açúcares e sal. Os comerciais infantis na maioria das vezes são sempre alimentos não saudáveis a criança como: salgadinhos, hambúrgueres, chocolates e entre outros alimentos que podem levar a criança à obesidade. Independentemente do tipo de alimento, a propaganda direcionada se aproveita da fragilidade do indivíduo em fase de desenvolvimento para incentivar o consumo. As crianças costumam também imitar os pais em tudo o que eles fazem, assim sendo se os pais têm hábitos alimentares errados, acaba incentivando seus filhos a se alimentarem do mesmo jeito.

Segundo Barbosa Júnior (2000), para resolver o problema de obesidade das crianças é necessário fazer uma dieta, controlando a quantidade de alimentos e fazendo uma redução nos alimentos que engordam como frituras, doces, refrigerantes, salgadinhos, lanches entre outros e incluir alimentos mais nutritivos como frutas, verduras, legumes e carnes magras. Assim, incentivando-as também a fazer a prática de atividade física.

Para Mello et al., 2004, existem três tipos de prevenção, a primordial previne crianças chegar ao sobrepeso, a primária evita que as crianças de risco cheguem ao sobrepeso e a secundária evita que as crianças cheguem à obesidade e reduzir as crianças com sobrepeso e obesidade. As iniciativas de uma prevenção primordial e primária devem ser iniciadas antes das crianças entrarem na escola. A obesidade infantil é um fator que está se avançando cada vez mais na população e causando um sério problema a saúde das pessoas (MACHADO, 2011).

A atividade física é definida como qualquer movimento corporal produzido pelo corpo humano de ação voluntária que aumenta o gasto de energia podendo ser através da utilização de exercícios físicos, através de programas de atividade física, esportes e lazer. Há uma diminuição dos níveis de atividade física em tempo livre ou em lazer na população geral acarretando, portanto o sedentarismo. (ESPANHA, 2006 apud PESSOA, 2014 p.15).

A atividade física traz vários benefícios à saúde da criança como: a faixa do peso saudável, melhora a postura, equilíbrio, flexibilidade, velocidade, bem estar físico, melhor auto-estima, não há riscos de problemas de saúde quando adulto e entre outros benefícios. Para o tratamento da obesidade infantil a participação em esportes e o aumento da atividade física com orientação e educação alimentar são bem recomendados para que as crianças não cheguem ao sobrepeso (LOPEZ et al., 2000). O exercício físico tem o papel de trabalhar a resistência muscular localizada, aumento da capacidade aeróbica, aumento da massa magra e redução da massa corporal. Os números de casos de adolescente com vários problemas de saúde cada vez aumenta por conta da falta de atividade física na infância. A tecnologia ao passar do tempo está evoluindo gradativamente e as crianças estão cada vez mais sem fazer a prática de atividade física.

A atividade física para criança deve ser prazerosa e alegre para que se torne um hábito no seu dia-a-dia, ou seja, ela escolhe um esporte que mais gosta para que tenha motivação de praticá-lo e continue exercendo de forma em que se dê continuidade ao esporte escolhido (BRACCO et al., 2001; COSTA et al., 2004 apud MACHADO, 2011).

Para Rinaldi et al., 2008, a prática de atividade física diminui o risco de obesidade, atua na regulação do balanço energético, influencia na distribuição do peso corporal, preserva e mantém a massa magra, além de promover perda de peso corporal.

4 Conclusão

A obesidade infantil constitui uma temática complexa em diversos fatores tendo em vista como os principais pontos importantes o crescimento do sobrepeso, o aumento da tecnologia, propagandas de alimentos industrializados e a inatividade física.

A televisão na atualidade representa uma forma de passar tempo para as pessoas inclusive as crianças, onde na maioria das vezes estão assistindo do que fazendo a prática de atividade física. A alimentação pouco balanceada e a inatividade física fazem com que as crianças desenvolvam o sobrepeso e obesidade acarretando doenças no decorrer de sua vida.

Sendo assim fornecer sempre informações as crianças e familiares sobre a importância da prática de atividade física e hábitos alimentares saudáveis para que as crianças não se

prejudiquem com a inatividade física e cheguem à obesidade. Portanto, é importante demonstrar a sociedade os benefícios da prática regular de atividades para melhoria da saúde, controle da obesidade e qualidade de vida das crianças.

REFERÊNCIAS

BARBOSA JUNIOR, A. Cuidado com obesidade começa na infância. **Folha de São Paulo**, São Paulo, 2 abr. 2000. Caderno Ribeirão, p.3. Disponível em: <http://www1.folha.uol.com.br/fsp/cotidian/ff0204200014.htm>. Acesso em: 04 de setembro de 2016.

BRACCO, M. et al., 2001 apud MACHADO, Y. L. **Sedentarismo e suas Consequências em Crianças e Adolescentes**. Trabalho de conclusão de curso - Instituto Federal De Educação Ciências e Tecnologia Sul de Minas, Campus Muzambinho, 2011.

BRAY 2002 apud MACHADO, Y. L. **Sedentarismo e suas Consequências em Crianças e Adolescentes**. Trabalho de conclusão de curso - Instituto Federal De Educação Ciências e Tecnologia Sul de Minas, Campus Muzambinho, 2011.

COSTA et al., 2004 apud MACHADO, Y. L. **Sedentarismo e suas Consequências em Crianças e Adolescentes**. Trabalho de conclusão de curso - Instituto Federal De Educação Ciências e Tecnologia Sul de Minas, Campus Muzambinho, 2011.

ESPANHA 2006 apud PESSOA, G. M. **A tecnologia como causa do sedentarismo e a relação da biologia: reflexão docente**. Trabalho de conclusão de curso - Instituto Superior de Educação Comenius, ISEC, Teresina/PI, 2014.

FIATES 2008 apud MACHADO, Y. L. **Sedentarismo e suas Consequências em Crianças e Adolescentes**. Trabalho de conclusão de curso - Instituto Federal De Educação Ciências e Tecnologia Sul de Minas, Campus Muzambinho, 2011.

JÚNIOR J. R. G. et al., **Obesidade infantil e uma proposta de Educação Física preventiva**. Motriz, Rio Claro, v.13 n.3 p.203-213, jul./set. 2007.

LOPEZ F. A. et al., Nutrição e atividade física. **Jornal de Pediatria**, v. 76, 2000.

MACHADO, Y. L. **Sedentarismo e suas Consequências em Crianças e Adolescentes**. Trabalho de conclusão de curso - Instituto Federal De Educação Ciências e Tecnologia Sul de Minas, Campus Muzambinho, 2011.

MELLO, E. D. Obesidade infantil: como podemos ser eficazes? **Jornal de Pediatria**, v. 80, n.3, 2004.

PESSOA, G. M. **A tecnologia como causa do sedentarismo e a relação da biologia: reflexão docente**. Trabalho de conclusão de curso - Instituto Superior de Educação Comenius, ISEC, Teresina/PI, 2014.

RINALDI, A. E. M.; PEREIRA A. F.; MACEDO C. S.; MOTA J. F.; BURINI R. C. Contribuições das práticas alimentares e inatividade física para o excesso de peso infantil. **Rev Paul Pediatr**; v.26(3): 271-7. 2008.

RECH, R. R.; HALPERN, R.; MATTOS, A. P. de; BERGMANN, M. L. de A.; Costanzi, C. B.; Alli, L. R. Obesidade Infantil: complicações e fatores associados. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**; v. 15(4): 47-56. 2007.

SENA, R. A. Obesidade infantil relacionada a hábitos de vida e práticas alimentares. **Rev Enferm UNISA**; 13(1): 69-73. 2012.

SOUZA, A. M. et al., **A atividade física no combate a obesidade infantil: um modelo de extensão para a promoção de saúde de crianças e adolescentes de escolas públicas.** Centro de Ciências da Saúde/Departamento de Fisiologia e Patologia/PROBEX. 2011.

TROST et al., 2001; LAZZER et al., 2003 apud SOUZA, A. M. et al., **A atividade física no combate a obesidade infantil: um modelo de extensão para a promoção de saúde de crianças e adolescentes de escolas públicas.** Centro de Ciências da Saúde/Departamento de Fisiologia e Patologia/PROBEX. 2011.