

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

THAYLANE MARIA DE ARAÚJO

**A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA NA PREVENÇÃO DA  
OBESIDADE INFANTIL**

VITÓRIA DE SANTO ANTÃO  
2017



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



ATA DE DEFESA

Thaylane Maria de Araújo

A Importância da Atividade Física na Prevenção da Obesidade Infantil

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: Talita Grazielle Pires de Carvalho

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

Credenciada pela Portaria nº 644, de 28 de março de 2001 – D.O.U. de 02/04/2001.

Endereço: Rua do Estudante, nº 85 – Bairro Universitário.

CEP: 55612-650 - Vitória de Santo Antão – PE

Telefone: (81) 3523-0103 / 3523-0012

# A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA NA PREVENÇÃO DA OBESIDADE INFANTIL

\* Thaylane Maria de Araújo

\*\* Talita Grazielle Pires de Carvalho

## RESUMO

Nos dias atuais, o comportamento e o estilo de vida da criança e do adolescente possuem um reflexo direto no peso atual. Sendo assim, desta forma, se torna possível uma busca dentro do contexto de atividades sedentárias, em que proporciona uma redução no gasto de energia, gerando assim uma consequência no surgimento de depósitos de gordura. Desta maneira, é possível destacar a importância da prática da atividade física em crianças e adolescentes, além de conseguir realizar o combate ao sobrepeso e a obesidade, possibilitando assim um auxílio e contribuição no desenvolvimento infantil saudável. Nesse sentido, esse estudo tem como objetivo analisar a maneira que a prática da atividade física pode contribuir para o controle e a prevenção da obesidade infantil. Esse estudo de revisão bibliográfica foi composto por 8 artigos científicos publicados entre 2000 e 2017, a busca ocorreu entre Fevereiro e Outubro de 2017 nos bancos de dados: Pubmed, Medline e Scielo. Os achados apontam que a prática regular de atividade física, estando relacionada com hábitos saudáveis da vida diária, contribui para controlar a obesidade em busca da melhoria na qualidade de vida na infância, além de prevenir inúmeras doenças que podem ser desencadeadas pela obesidade.

**Palavras-chave:** Obesidade. Infância. Adolescência. Atividade física.

## ABSTRACT

Nowadays, the behavior and the lifestyle of the child and the adolescent have a direct reflection on the current weight. Thus, in this way, it becomes possible to search within the context of sedentary activities, in which it provides a reduction in energy expenditure, thus generating a consequence in the appearance of fat deposits. In this way, it is possible to highlight the importance of practicing physical activity in children and adolescents, as well as being able to combat overweight and obesity, thus enabling an aid and contribution in healthy child development. In this sense, this study aims to analyze the way that the practice of physical activity can contribute to the control and prevention of childhood obesity. This bibliographic review study was composed of 8 scientific articles published between 2000 and 2017, the search occurred between February and October 2017 in the databases: Pubmed, Medline and Scielo. The findings indicate that the regular practice of physical activity, being related to healthy habits of daily life, contributes to control obesity in order to improve the quality of life in childhood, as well as to prevent numerous diseases that can be triggered by obesity.

**Keywords:** Obesity. Childhood. Adolescence. Physical activity.

---

\* Aluno da FACOL,

\*\* Docente da FACOL. E-mail: talitagpires@hotmail.com

## 1. INTRODUÇÃO

No contexto da obesidade infantil, entende-se que é de maneira complexa e envolve, diretamente algumas características e fatores, os quais estão relacionados ao estilo de vida, como a alimentação e atividade física, bem como as condições socioeconômicas, culturais e demográficas, além dos fatores de ordem secundária, menos frequentes, como os genéticos e os distúrbios hormonais (BATISTA, MONDINI, JAIME, 2017).

É importante salientar que a obesidade infantil tem cada dia mais, atingido de forma alarmante diversas crianças e adolescentes do Brasil e do mundo. Essa doença é naturalmente provocada pelo descontrole nutricional existente, associados à fatores ambientais e inatividade física (ECKERSLEY, 2001).

Para Eckersley (2001), a obesidade é uma doença grave, que pode causar desequilíbrio no organismo, desencadeando outras doenças crônicas com: diabetes tipo II, doenças coronárias e cardiovasculares, dislipidemia e câncer.

Para Caballero (2005), o aumento da obesidade infantil está diretamente relacionado a fatores como o peso do bebê no nascimento posteriormente associado ao sedentarismo e hábitos alimentares atrelados ao estilo de vida, a renda, escolaridade e região em que se vive.

Nesse sentido é importante ressaltar a importância da intervenção do profissional de Educação Física, pois as ações de atividade física, sejam elas esportivas, de saúde ou lazer, tem como um de seus objetivos despertar em crianças e adolescentes, o interesse de praticar atividades físicas incorporando-as como um hábito em suas rotinas (BETTI, 1991).

Vale ressaltar que a atividade física, está diretamente relacionada à nutrição e os hábitos de vida saudáveis, não só da criança/adolescente, mas de toda a família, por serem eles a quem as crianças tomam por exemplo a ser seguido.

A Organização Mundial da Saúde (2010) tem recomendado as crianças e os adolescentes de 5 a 17 anos de idade que acumulem, pelo menos, 1 hora por dia de atividade física, sendo de intensidade moderada a vigorosa, a maior parte de natureza aeróbica e - pelo menos 3 vezes na semana – os quais permitam desta maneira fortalecer os músculos e ossos. Neste contexto, vale salientar que intervenções as quais sejam promotoras de atividade física, combinadas à educação nutricional, podem

necessariamente se mostrarem ainda mais significativas, com relação a redução da massa corporal (FRIEDRICH; SCHUCH; WAGNER, 2012).

É válido dizer a partir disso que crianças são estimuladas a praticar atividade física, pois isso irá proporcionar diretamente uma melhor qualidade de vida, tendo uma relação a partir da prevenção das mais variáveis doenças, as quais estão relacionadas ao sedentarismo. (FISBERG, 2006).

O aleitamento materno representa uma das experiências nutricionais mais precoces do recém-nascido, dando continuidade à nutrição iniciada na vida intra-uterina. Neste contexto, é importante está avaliando e prevenindo a obesidade desde o nascimento da criança, estimulando assim diretamente o aleitamento materno (CABALLERO, 2005). O sobrepeso como reserva energética para o crescimento pode existir em alguns momentos, mas sempre despertando a atenção dos pais (MACHADO, 2011).

Porém, se faz necessário reconhecer que quando existe uma criança obesa a chance, que a mesma se torne um adulto obeso é enorme, sendo assim um problema que precisa ser solucionado, o quanto antes. Uma vez que o problema da obesidade aumenta durante a adolescência trazendo sérias consequências no futuro devido ao aumento gradativo dos adipócitos.

Nesse sentido, ressalta-se que a atividade física é fundamental, para o controle e a prevenção da obesidade, porém, de forma isolada ela não consegue solucionar tal problema. É necessário que haja uma junção de fatores como a mudança de hábitos alimentares associada à prática de atividade física regular, e por vezes, acompanhamento médico e psicológico, os quais sirvam para colaborar diretamente na prevenção e controle do sobrepeso e obesidade em crianças e adolescentes.

Assim, esse estudo tem como objetivo analisar a maneira que a prática da atividade física pode contribuir para o controle e a prevenção da obesidade infantil. Buscando assim, destacar a característica da obesidade infantil, relacionando seus fatores provenientes e sua prevenção, verificando como certos hábitos familiares contribuem para controlar a obesidade em busca da melhoria na qualidade de vida na infância, apresentando o papel da atividade física na prevenção e tratamento da obesidade infantil.

## **2. REFERENCIAL TEÓRICO**

### **Histórico sobre a obesidade**

A obesidade pode ser conceituada como uma patologia crônica, a qual é caracterizada pelo acúmulo progressivo da gordura corporal. Sendo importante ressaltar que o excesso de peso e gordura corporal está diretamente relacionado com doenças crônicas degenerativas, acarretando assim desta maneira sérias complicações à saúde (FISBERG, 2005).

Atualmente no Brasil a obesidade tem sido um tema, o qual tem um caráter de prioritário dentro da saúde pública. Neste contexto, entende-se a preocupação com as repercussões da obesidade pelos grupos menos favorecidos impõe o aprofundamento teórico sobre sua dinâmica e o delineamento de políticas públicas mais eficazes para sua prevenção e controle nesses segmentos.

A forma mais utilizada para classificar o grau da obesidade pode ser feita por meio da avaliação física, onde serão mensurados circunferências, dobras cutâneas, peso e altura. A partir dessas medidas pode-se calcular o percentual de gordura corporal subcutânea e o índice de massa corpórea (IMC). O método mais utilizado para se avaliar a obesidade em grupos populacionais é o índice de massa corporal (IMC) calculado dividindo o peso em quilogramas pelo quadrado da altura, em metros (CABALLERO, 2005).

A obesidade precoce tem como consequência a possibilidade de sua continuidade na idade adulta, e acarreta em um aumento dos riscos à saúde e das taxas de morbimortalidade (CABALLERO, 2005). Neste contexto, a obesidade infantil tem se tornado um grande problema de saúde pública, o que tem preocupado cada vez mais os órgãos que são responsáveis pela saúde. Isso tudo refletindo, devido ao crescimento rápido de sua prevalência em vários países (MONDINI et al., 2007).

Neste contexto entende-se que a obesidade em crianças pode ser de tal forma considerada mais grave do que em adultos, isto se dá primordialmente por conta de certas características da faixa etária, sendo uma superfície corporal atingida e até mesmo através do próprio sistema imunológico o qual influencia dentro da evolução do prognóstico desta doença.

Desta maneira, ao destacar acerca dos fatores, os quais são provenientes da obesidade infantil, em ressaltar o estilo de vida, como também os fatores nutricionais, os quais implicam intimamente nas causas da obesidade infantil. (ECKERSLEY, 2005).

Como também, as escolhas dos alimentos, quantidades e frequência com que são ingeridos mostraram-se determinantes no atual quadro da obesidade infantil. Sabe-se que a obesidade na infância e na adolescência tem considerado um aumento de forma progressiva.

Afirma-se que a obesidade infantil tem crescido consideravelmente em todos os países industrializados, em que nos quais a inatividade física parece ter uma contribuição da mesma forma em que existe uma ingestão elevada e até mesmo desbalanceada de alimentos.

Pode-se ressaltar de tal forma em que a alimentação inadequada é um fator fundamental, uma vez que ocorre uma substituição de refeições balanceadas por lanches rápidos, sem adequados valores nutricionais (MONDINI et al., 2007). O autor ainda ressalta de tal maneira que o nível da prática de atividade física tem sido menor do que o recomendado para uma boa saúde, sendo assim dentro deste contexto a obesidade está diretamente ligado através da condição obesa da criança (FISBERG, 2005).

É importante dizer também que a partir da disponibilidade da tecnologia, sendo aliada ao aumento da insegurança existente em nosso país, como a progressiva redução nos espaços livres nos centros urbanos, refletem diretamente no quadro de obesidade da população, pois reduz as oportunidades de lazer ativo aumentando a prática do lazer sedentário como jogar videogames e o usar o computador (MACHADO, 2011).

### **Prevenção da obesidade infantil**

Este tópico destacará a prevenção e tratamento do sobrepeso e da obesidade no período entre a infância e a adolescência. Esta prevenção deve ser compreendida com diversas ações as quais estejam voltadas e orientadas desde a educação nutricional e prática de atividade física das gestantes, passando pelas escolas onde as crianças estão diariamente convivendo com hábitos alimentares e prática de atividade física nas aulas de educação física.

Sabe-se de tal modo que a escola é uma instituição que se ocupa da tarefa de educar, torna-se um espaço favorável para o desenvolvimento de ações de educação nutricional e formação de hábitos alimentares saudáveis, fortalecendo assim a legislação vigente e as políticas públicas voltadas para a área de alimentação e nutrição (MONDINI et al., 2007). A prevenção é sempre o melhor remédio, e deve ser tratado como tal, dando prioridade para a saúde e melhoria da condição humana.

A Obesidade infantil pode ser considerada como uma doença importante, a qual vem em uma constante, de modo preocupante, não apenas no Brasil, mas sim, em todo mundo, alcançando números alarmantes, os quais tem chamado atenção no que tange a saúde pública (MONDINI et al., 2007).

Ressalta-se que o reconhecimento da obesidade infantil pode até mesmo variar de acordo com o sexo da criança. Desta maneira, os pais têm uma maior tendência em reconhecer com mais facilidade, o excesso de peso entre as meninas, do que nos meninos. Isto pode ser explicado por conta dos pais, prestarem uma maior atenção na imagem corporal das meninas, do que nos meninos. (MACHADO, 2011). A partir disso, certas intervenções no combate à obesidade infantil devem desta maneira contribuir de tal maneira no auxílio aos pais em avaliar com uma maior precisão o peso dos seus respectivos filhos.

Oliveira et. Al. (2003), destaca que as preferências alimentares das crianças, como também a prática de atividades físicas são influenciadas diretamente pelos hábitos dos pais, os quais persistem frequentemente na vida adulta, resultando na hipótese de que fatores ambientais são primordiais e interferem na manutenção ou não do peso saudável.

Por isso, é importante que as mudanças de comportamento propostas para as crianças e adolescentes obesos, sejam estruturadas adequadamente para evitar que distúrbios alimentares posteriores, como os encontrados em adultos se apresentem, para que assim não haja uma dificuldade na redução do peso corporal.

### **A atividade física no combate a obesidade infantil**

Este tópico aborda sobre a importância da atividade física, como fator primordial no combate à obesidade infantil. Sabe-se que esta prática apresenta diversos efeitos benéficos ao organismo, sendo recomendada como uma estratégia de promoção da saúde para a população.

A atividade física regular é de grande relevância na prevenção e tratamento tanto da obesidade como de várias outras doenças, como o diabetes e as doenças cardiovasculares e os benefícios podem ser adquiridos geralmente como consequências de melhoras cardiorrespiratórias e alterações na composição corporal (MONDINI et al., 2007).

É importante dizer que o conhecimento da importância da prática de atividade física na infância e na adolescência é algo fundamental, pois muitas crianças e



adolescentes tem cada vez mais deixado de brincar, de correr, pular e jogar bola, realizando atividades físicas, em troca do sedentarismo da tecnologia, preferindo ficar horas assistindo televisão, jogando vídeo game ou navegando na internet, o que reforça intensamente, o alto índice de inatividade física na infância e juventude (MACHADO, 2011).

Pode-se constatar que o exercício, é na verdade uma categoria de atividade física planejada, estruturada e repetitiva (MACHADO, 2011). Sendo assim, a aptidão física, por sua vez, está correlacionada diretamente com a característica do indivíduo, o qual está inteiramente ligado com a potência aeróbica, força e flexibilidade (MONDINI et al., 2007). Nessa perspectiva, desses componentes pode contribuir dentro da identificação de adolescentes e crianças, os quais estejam voltados para o estudo da temática proposta sobre a obesidade nessa faixa etária.

É importante salientar que a criança e o adolescente tendem cada vez a ficarem obesos enquanto estiverem vivenciando o sedentarismo, e a própria obesidade poderá fazê-los ainda mais sedentários. A atividade física, mesmo que espontânea, é primordial na composição corporal, por maximizar a massa óssea e ser importante na prevenção a osteoporose, como também na obesidade (MELLO; LUFT; MEYER, 2004).

De uma forma geral e atendendo a todos os aspectos referidos a cima, o ideal é que a atividade seja diária, promovendo a incorporação de um padrão de atividade regular na rotina diária da criança, mas é essencial iniciar com pequenas quantidades e aumentar, pausada e progressivamente, a duração e a intensidade da atividade, permitindo a adaptação corporal e evitando lesões desnecessárias (BORBA, 2006).

Por forma a incentivar e facilitar a participação contínua da criança na atividade, é desejável que esta seja agradável, divertida, motivadora e que respeite o desenvolvimento natural da criança (MACHADO, 2011). O envolvimento do agregado familiar e dos amigos é um outro elemento relevante nesse sentido.

A prática persistente e firme de exercício, além de possibilitar o correto desenvolvimento físico, social, cognitivo e emocional em todas as crianças, auxilia no processo de emagrecimento e manutenção naquelas com excesso de peso e, ainda, ao ser continuada na idade adulta contribui para manter um perfil de risco favorável e menores taxas de mortalidade por comorbidades relacionadas a obesidade.

### 3. METODOLOGIA

O presente estudo trata-se de uma revisão bibliográfica, que consiste em um método de investigação, que busca realizar a localização, análise, e explicação voltada para a área de estudo, onde trabalhos relacionados ao tema já tenham sido publicados, e que podem ser encontrados em revistas científicas, livros, resumos, entre outros (BENTO, 2012).

Sendo elaborada através de coleta de dados em artigos científicos publicados entre 2000 e 2017. A busca ocorreu durante o período de Fevereiro a Outubro de 2017 nos bancos de dados: Pubmed, Medline e Scielo.

A busca nos bancos de dados foi realizada utilizando às terminologias cadastradas nos Descritores em Ciências da Saúde criados pela Biblioteca Virtual em Saúde, que permite o uso da terminologia comum em português, inglês e espanhol. Os descritores utilizados para busca foram: “obesidade infantil”, “sedentarismo” e “atividade física” utilizados separados ou combinados entre si através do operador booleano “AND” para auxiliar na busca.

Como critérios de inclusão para seleção dos estudos foram considerados: Artigos originais em português, que tratam a temática da atividade física e a obesidade infantil.

Foram encontrados 32 artigos dos quais 8 foram selecionados por estarem de acordo com o objetivo deste estudo.

### 4. RESULTADO E DISCUSSÃO

A seguir serão apresentados na tabela as principais informações acerca dos estudos selecionados: autor e ano, objetivos dos estudos, resultados encontrados e conclusões.

AUTOR E ANO	OBJETIVO	RESULTADO	CONCLUSÃO
BATISTA; MONDINI; JAIME (2014).	Analisar as ações do Programa Saúde na Escola e da alimentação escolar na prevenção do excesso de peso infantil.	Os pilares fundamentais no tratamento da obesidade infantil são as modificações no comportamento e nos hábitos de vida (tanto da criança como se possível, da família), que incluem mudanças nos planos alimentar e atividade física.	A escola tem que estimular os alunos a terem uma alimentação saudável, mas nada disto é válido sem ter a cooperação dos pais.

BETTI (1991).	Destacar a relação existente entre a Educação Física e toda a sociedade.	A prática de atividade física é de extrema importância para a prevenção dessas doenças, como também na busca em reverter os altos índices de sedentarismo e obesidade.	O aumento da atividade física é uma meta a ser seguida, sendo de tal modo acompanhada pela diminuição no que correlaciona com a ingestão alimentar. Vale salientar, que geralmente a criança obesa é pouco hábil no esporte.
BORBA (2006).	Demonstrar a importância da atividade física lúdica no tratamento da obesidade infantil	A atividade física e a obesidade infantil estão intimamente correlacionadas no que se refere ao tratamento e prevenção.	Entende-se que a obesidade infantil pode trazer sérios problemas para a saúde, por isso é importante que o profissional de Educação Física possa orientar e incentivar os seus alunos a praticarem exercícios físicos não só pela competição, mas pela própria saúde.
CABALLERO (2005).	Analisando a situação da subnutrição e obesidade em países em desenvolvimento.	Diversos estudos têm demonstrado que o Brasil, assim como outros países em desenvolvimento, convive com a transição nutricional, determinada frequentemente pela má-alimentação.	O conjunto desses dados apresentados de diferentes grupos etários confirma que o Brasil convive concomitantemente com a desnutrição e com prevalências preocupantes de excesso de peso e obesidade, resultantes da má-alimentação.
FISBERG (2005).	Analisar pontos específicos em obesidade na infância e adolescência.	A prevalência mundial da obesidade infantil vem apresentando um rápido aumento nas últimas décadas, sendo caracterizada como uma verdadeira epidemia mundial. Este fato é bastante preocupante, pois a associação da obesidade com alterações metabólicas, como a dislipidemia, a hipertensão e a intolerância à glicose, considerados fatores de risco.	Diante do que foi discutido e dos números apresentados, percebe-se a importância da implementação de medidas intervencionistas no combate e prevenção a este distúrbio nutricional em indivíduos mais jovens. Algumas áreas merecem atenção, sendo a educação, a indústria alimentícia e os meios de comunicação, os principais veículos de atuação.
MACHADO (2011)	Analisar o Sedentarismo e suas Consequências em Crianças e Adolescentes.	O sedentarismo é definido como a diminuição da atividade física habitual, onde os progressos tecnológicos e culturais ganharam espaços e o ser humano passou a gastar menos calorias por semanas em esforço físico, para conseguir que seja feita a realização necessárias das atividades diárias tais como: limpar casa, caminhar até o trabalho etc.	A prevenção à obesidade é de extrema importância para o desenvolvimento da criança. Chegar à vida adulta com excesso de gordura no corpo, além de aumentar o risco de várias doenças, dá início a uma batalha sem fim contra a balança.
MONDINI (2007)	Destacar a prevalência de sobrepeso e fatores associados	Informações sobre a presença simultânea de fatores de risco	Os fatores de risco cardiovascular estão

	em crianças ingressantes no ensino fundamental em um município da região metropolitana de São Paulo.	cardiovascular em crianças pode ser útil para a identificação de subgrupos populacionais que deveriam receber maior atenção dos serviços de saúde em programas de prevenção, como é o caso dos que apresentaram os quatro fatores de risco estudados nesta pesquisa. Este estudo contempla fatores reconhecidamente de risco para as doenças cardiovasculares em adultos e crianças, ainda que não incorporado nenhum indicador de dislipidemia, tendo em vista a sua importância para avaliação da progressão da aterosclerose desde a infância.	presentes em parcela significativa das crianças estudadas e que há uma aglomeração maior destes fatores em crianças cujas mães apresentavam menor escolaridade.
OLIVEIRA; CERQUEIRA (2003).	Determinar a prevalência de sobrepeso e obesidade em uma amostra de crianças da rede de ensino público e privado da zona urbana de Feira de Santana-BA, avaliar o nível de percepção dos responsáveis em relação ao ganho excessivo de peso nas crianças e identificar a prevalência de crianças com excesso de peso encaminhadas para tratamento.	As prevalências destes distúrbios apresentam valores bastante distintos entre os diversos estudos realizados, no entanto, com uma característica comum entre eles, o crescimento progressivo. A diversidade dos dados decorre, muito provavelmente, da etiologia multifatorial do sobrepeso e obesidade, além do emprego de metodologias não uniformizadas na caracterização das patologias em crianças, o que torna a comparação entre os dados de literatura sujeita a erros de interpretação.	As prevalências de sobrepeso e obesidade observadas foram similares a algumas descritas para populações brasileiras e que, apesar do excesso de peso ser passível de reconhecimento pelos responsáveis, estes não estão alertas para a real necessidade de tratamento.

Batista, Mondini e Jaime (2014) puderam analisar as características específicas sobre o programa saúde na escola, além de Oliveira e Cerqueira (2003) e Mondini (2007), que explicitaram com relação a obesidade infantil e a sua prevenção, como também a predominância. Esses estudos avaliaram qual o impacto da atividade física entre crianças obesas, associando também dietas e controles alimentares, todos voltados à diminuição de peso de crianças obesas, e por consequência as disfunções acarretadas pela obesidade.

A Obesidade infantil pode ser considerada como uma doença importante, a qual vem em uma constante, de modo preocupante, não apenas no Brasil, mas sim, em todo mundo, alcançando números alarmantes, os quais tem chamado atenção no que tange a saúde pública (MONDINI et al., 2007). Observa-se, também, que as pesquisas realizadas no Brasil levam em consideração determinados fatores do movimento e do desenvolvimento motor das crianças obesas bem como investigaram a ação dos exercícios físicos.

Segundo a OMS (2001), ainda há contradição entre os estudos sobre obesidade e atividade física, e esta situação pode ser justificada pela não padronização de métodos utilizados para avaliar o nível de atividade física em estudos epidemiológicos. Mesmo assim, a determinação do nível de atividade física é sempre valiosa na criança ou adolescente obesos, já que o sedentarismo pode estar relacionado com a obesidade em todas as faixas etárias.

A obesidade pode ser conceituada como uma patologia crônica, a qual é caracterizada pelo acúmulo progressivo da gordura corporal. Sendo importante ressaltar que o excesso de peso e gordura corporal está diretamente relacionado com doenças crônicas degenerativas, acarretando assim desta maneira sérias complicações à saúde (FISBERG, 2005). Nota que se dedicaram a estudar essas disfunções foram encontrados em maioria e que as pesquisas realizadas em outros países se voltam a hábitos alimentares debatendo a relação entre esses hábitos e o sedentarismo.

Sendo a obesidade uma doença crônica, requer atenção permanente em relação aos hábitos alimentares à atividade física. Deve-se lembrar, entretanto, que a causalidade desta doença. A hereditariedade fatores biológicos, como sexo e idade, também devem ser considerados. O conjunto destes fatores não pode ser eliminado, mas controlados através da modificação dos hábitos alimentares e de atividade física da criança e familiares.

## **5. CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Desta forma, a obesidade infantil é necessariamente uma doença, a qual gera uma grande preocupação, devido a sua alta prevalência e de tal forma no aumento progressivo. É vista também a partir da alta quantidade total de gordura, relacionando assim desta maneira com um maior risco de complicações, como também de maneira geral, ressaltando com os problemas os quais são gerados na infância e refletem diretamente em complicações dentro da vida adulta.

Dentro deste importante contexto, entende-se que a tecnologia, aliada a falta de informação dos pais são necessariamente os grandes vilões da obesidade infantil, por isso pode-se concluir que para conseguir solucionar este grave problema de ordem pública, se faz necessário antes que se conscientizem os pais, acerca de como lidar com esta problemática.

O conhecimento dos efeitos positivos do exercício físico no tratamento e na prevenção da obesidade infantil aponta para a importância dos profissionais da área da saúde adotarem estratégias que estimulem as crianças a praticarem regularmente atividade física.

Em se tratando de crianças em idade escolar, alerta-se para a importância das aulas de educação física como uma forma de manutenção e motivação para aquisição de estilo de vida ativo, uma vez que um dos objetivos é melhorar indicadores de saúde.

Por fim, pode-se dizer que é de fundamental importância que haja o desenvolvimento de pesquisas, desta maneira com relação a prevenção, como também o tratamento da obesidade infantil e a prática de atividade física, desta forma buscando a implantação das abordagens e a atuação de profissionais os quais se dedicam no cuidado à saúde da criança e do adolescente.

## REFERÊNCIAS

BATISTA, Mariangela da Silva Alves; MONDINI, Lenise; JAIME, Patrícia Constante. **Ações do Programa Saúde na Escola e da alimentação escolar na prevenção do excesso de peso infantil: experiência no município de Itapevi.** São Paulo, Brasil, 2014. *Epidemiol. Serv. Saúde*, Brasília, v. 26, n. 3, p. 569-578, set. 2017. Disponível em <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2237-96222017000300569&lng=pt&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2237-96222017000300569&lng=pt&nrm=iso)>. Acesso em 23 de Outubro de 2017.

BETTI M. **Educação Física e sociedade.** São Paulo: Movimento, 1991.

BORBA P. C. S. **A importância da atividade física lúdica no tratamento da obesidade infantil.** Monografia, 2006. Disponível em: <[http://www.educacaofisica.com.br/biblioteca\\_mostra.asp?id=1432](http://www.educacaofisica.com.br/biblioteca_mostra.asp?id=1432)>. Acesso em: 16 de Outubro de 2017.

CABALLERO B. **Subnutrição e obesidade em países em desenvolvimento. Caderno de Estudos e Desenvolvimentos Sociais em Debate.** n.2, p.8-12, 2005.

ECKERSLEY RM. **Losing the battle of the bulge: causes and consequences of increasing obesity.** *Med J Aust.* 2011 p.174-590-2. Disponível na internet em: <<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11453334>> Acessado em 22 de Maio de 2017.

FISBERG, Mauro. **Atualização em obesidade na infância e adolescência.** São Paulo: Atheneu, 2005.

FRIEDRICH, Roberta Roggia, SCHUCH, Ilaine, WAGNER, Mário Bernardes. **Efeito de intervenções sobre o índice de massa corporal em escolares.** *Revista de Saúde Pública.* 2012 jun;46(3):551-60.

IBGE. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Pesquisa de orçamentos familiares 2008-2009: antropometria e estado nutricional de crianças, adolescentes e adultos no Brasil.** Rio de Janeiro: Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística; 2010.

MACHADO, Y. L. **Sedentarismo e suas Consequências em Crianças e Adolescentes.** Trabalho de Conclusão de Curso, Instituto Federal de Educação Ciências e Tecnologia, Muzambinho, MG, 50 p, 2011.

MELLO, Elza D. de LUFT, Vivian C. and MEYER, Flavia, **Childhood obesity: towards effectiveness.** J. Pediatr. V.80, n.3, p.173-182, may/june, 2004.

MONDINI, Lenise et al. **Prevalência de sobrepeso e fatores associados em crianças ingressantes no ensino fundamental em um município da região metropolitana de São Paulo.** Brasil. Cad. Saúde Pública, Rio de Janeiro, v. 23, n. 8, Ago. 2007.

OLIVEIRA, A. M. A.; CERQUEIRA, E. M. M; OLIVEIRA, A. C. **Prevalência de Sobrepeso e Obesidade Infantil na Cidade de Feira de Santana-BA: detecção na família x diagnóstico clínico.** Jornal de Pediatria, Rio de Janeiro, v. 79, n.4, jul./ago. 2003.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Brasília. **Portifólio da Organização pan-americana da saúde, OPAS/OMS 2011.** Disponível em: <<http://www.paho.org/bra/>> Acessado em 20 de Maio de 2017.