

# **BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA NA PREVENÇÃO E TRATAMENTO DA OBESIDADE INFANTIL**

**MOTA, Joelma Lirane Pontes**

Discente do Curso de Educação Física da Faculdade de Ciências Sociais e Agrárias de Itapeva

**VESPASIANO, Bruno Souza**

Docente do Curso de Educação Física da Faculdade de Ciências Sociais e Agrárias de Itapeva

## **RESUMO**

A obesidade é caracterizada pelo acúmulo de gordura corporal acima dos níveis adequados para saúde, uma doença multifatorial, que está crescendo de forma considerável tanto em países desenvolvidos como em países em desenvolvimento, causando desastrosas consequências para saúde, decorrentes das patologias associadas, como diabetes tipo II, doenças cardiovasculares, câncer, entre outras. Diante desse contexto o presente estudo foi realizado através de uma revisão bibliográfica utilizando literatura das obras publicadas no período de 2003 a 2014, em periódicos nacionais e internacionais. A busca foi realizada nas bases de dados SCIELO, nas referências citadas nestes artigos e na biblioteca digital da Universidade Estácio de Sá, como também em sites relacionados ao tema. Estudos com relação à obesidade e sobrepeso coincidem que a atividade física é uma importante ferramenta não farmacológica na prevenção e tratamento da obesidade, destacando também a importância de estimular essa prática cada vez mais cedo, pois crianças e adolescentes ativos provavelmente serão adultos ativos.

**Palavras-chave:** atividade física ,infância, obesidade, sobrepeso.

## **ABSTRACT**

Obesity is characterized by the accumulation of body fat above the appropriate levels for health, a multifactorial disease that is growing considerably in both developed and developing countries, with disastrous consequences for health, arising from associated diseases such as diabetes type II, cardiovascular disease, cancer, among. This context the present study was conducted through a literature review using literature works published in the period 2003-2014, in national and international journals. The search was conducted in the databases of SCIELO, the references cited in these articles and the Estacio de Sa University digital library, as well as in theme-related sites. Studies related to obesity and overweight, concur that physical activity is an important non-pharmacological tool in the prevention and treatment of obesity, also highlighting the importance of encouraging this practice increasingly early, as active children and adolescents are likely to be active adults.

**Keywords:** physical activity, childhood obesity, overweight.

## 1-Introdução

A obesidade é caracterizada pelo acúmulo de gordura corporal acima dos níveis adequados para saúde, e pode desencadear diversos processos patológicos, entre eles hipertensão, diabetes tipo II, doenças cardiovasculares e alguns tipos de câncer (ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE - OMS, 1998). Atualmente a obesidade se tornou uma epidemia mundial, estando presente tanto em países desenvolvidos quanto em países em desenvolvimento (GONZÁLEZ *et al*, 2008).

Nos Estados Unidos a situação é séria: a alimentação desregrada e a vida sedentária contribuem para aproximadamente 300.000 mortes por ano (ADES, KERBAUY, 2002). Nos países da América, a obesidade vem aumentando, para ambos os gêneros (OMS, 1998).

A estimativa da Sociedade Brasileira de Cardiologia (SBC) em 2008 era que a obesidade estava presente em 32% da população brasileira.

A obesidade distribui-se de forma bastante peculiar pelas diversas regiões brasileiras. Observam-se no Nordeste valores modestos de prevalência, e nas regiões Sul e Sudeste, mais ricas e desenvolvidas, valores próximos aos obtidos pelas estatísticas americanas (KUSCHNIR *et al*, 2010).

Os fatores que poderiam explicar este crescente aumento do número de indivíduos obesos parecem estar mais relacionados às mudanças no estilo de vida e aos hábitos alimentares. Devido à facilidade para se obter alimentos, e o padrão de vida está cada vez mais sedentário, as pessoas comem cada vez mais e se exercitam menos, levando a um superávit calórico e favorecendo a obesidade nas pessoas predispostas geneticamente, tornando-se então numa ameaça que cresce como uma gigantesca onda, que ameaça a saúde pública (REPETTO, RIZZOLLI, BONATO, 2003) Tornando-se um problema que tem acometido cada vez mais a população mais jovem, a prevalência de excesso de peso em adolescentes e crianças brasileiras de 6 a 18 anos de idade triplicou nos últimos anos (WANG *et al*, 2002 apud BARRETO *et al*, 2011), sendo preocupante porque caracteriza um dos fatores de risco para sua manutenção, com seqüelas na vida adulta (BARRETO *et*

*al.*, 2011).

Em estudo realizado por Vespasiano et al (2013) com uma amostra de 200 adolescentes, constatou que cerca de 50% dos voluntários de ambas as escolas eram irregularmente ativos

Segundo Salve (2006) uma dieta saudável e a prática da atividade física são fundamentais para manter ou reduzir o peso corporal, provoca importantes modificações na composição corporal e na massa magra (TIENE, VESPASIANO, 2012), sendo assim um importante fator no controle do sobrepeso/obesidade em crianças e adolescentes (FARIAS *et al*,2009), pode ser considerada uma boa estratégia em saúde pública, em virtude da economia direta que poderia ser alcançada com o combate do sedentarismo (PARDINI *et al.*,2001).

Diante disso, o objetivo do presente estudo investigar os benefícios da atividade física como forma de prevenção e tratamento da obesidade infantil.

## **2-Benefícios da Atividade Física**

Um grande numero de evidências científicas tem demonstrado os benefícios da pratica de atividade física e sua importante relação no combate a obesidade.

Segundo Garcia (2003) a atividade física é importante no controle do peso corporal, pois utiliza preferencialmente os ácidos graxos como substrato para a produção de ATP evitando que a gordura ingerida em excesso se deposite nos tecidos, sendo importante para promover um adequado balanço de energia, melhorando a composição corporal, o que pode manter ou até aumentar a massa muscular (HAUSER, BENETTI, REBELO, 2004; SILVA, 2005).

Sendo assim, a combinação de atividade física orientada associada a uma reeducação alimentar, pode minimizar significativamente o problema (ARAUJO, BRITO, SILVA, 2010; JUNIOR, 2007).

Tabela 1. Benefícios da atividade física

Autor e ano	Tipo de estudo	Amostra estudada	Conclusões
Schneider, Meyer, 2007.	Estudo de revisão		O treinamento aeróbio é importante na diminuição da massa e da gordura corporal.
Filho, 2013.	Estudo de revisão		A prática habitual de atividades físicas em específico o treinamento de força, atua na redução da porcentagem de gordura corporal de forma segura
Quadros, Zambonato, 2011.	Pesquisa de campo	132 crianças de 10 e 11 anos	Enfatiza a importância da prática de atividade física.
Vespasiano et al., 2013.	Pesquisa de campo	200 adolescentes	O aumento da prática de atividade física é necessário para promoção da saúde dos escolares adolescentes.
Silva, Costa-Jr, 2011.	Estudo de revisão		A atividade física deve ser disponibilizada e praticada por todos os jovens, em virtude dos benefícios, a curto e longo prazo, que proporciona à saúde.
Andaki et al, 2013.	Pesquisa de campo	187 crianças	O acompanhamento e promoção da prática da atividade física, são essenciais na prevenção da pressão arterial elevada em crianças.
Reis et al., 2007.	Pesquisa de campo	8 indivíduos	Com o exercício físico constante, podemos considerar que o indivíduo que pratica atividade física tende a ter perda de peso mesmo que não significativa estatisticamente é o suficiente para reduzir a pressão arterial.
Santos et al., 2005.	Pesquisa de campo	68 mulheres e 47 homens	A necessidade da adoção de estilos de vida ativos e saudáveis como forma de prevenção e de tratamento de primeira linha das Doenças Cardiovasculares.

### 3-Conclusão

Através deste estudo, verificou-se, que os fatores externos como sedentarismo e dieta hipercalórica são apontados pela literatura como os principais responsáveis pela epidemia de obesidade nos países desenvolvidos e em desenvolvimento.

De acordo com os estudos apresentados, a atividade física é uma eficaz ferramenta no tratamento e prevenção da obesidade na infância, com benefícios a curto e longo prazo, destacando a importância de estimular essa prática cada vez mais cedo, pois crianças e adolescentes ativos provavelmente serão adultos ativos.

#### 4-Referências

Ades, L.; Kerbauy, R.R. Obesidade: Realidades e Indagações. Psicol. USP vol.13 no.1 São Paulo 2002.

Andaki, A. C. R.; Mendes, E. L. ; Franco, F.; Martinho, K.; Segheto, W.1; Tinoco, A. L. A. Antropometria e nível de atividade física na predição do risco de pressão arterial elevada em crianças .Motriz, Rio Claro, v.19, n.3 (Supl.), p.S76-S381, jul./set. 2013.

Araujo, R.A; Brito, A.A.; Silva, F.M. O papel da educação física escolar diante da epidemia da obesidade em crianças e adolescentes. Educação Física em Revista ISSN: 1983-6643 Vol.4 Nº2 mai/jun/jul/ago – 2010.

Barreto, A. D. C.; Costa, M. C. D.; Bleil, R. A. T.; OSAKU, N.; RUIZ, F. S.Estado Nutricional de Adolescentes Atendidos em uma Unidade de Referência para Adolescentes no Município de Cascavel, Estado do Paraná, Brasil Epidemiol. Serv. Saúde. Brasília. 20(3):355-361. jul-set 2011.

Farias, E.S.; Paula, F.; Carvalho, W.R.G.; Gonçalves,E.M.; Baldin,A.D.; Guerra-Júnior,G. Efeito da Atividade Física Programada Sobre a Composição Corporal em Escolares Adolescentes .J. Pediatr. (Rio J.) vol.85 no.1 Porto Alegre Jan./Feb.2009.

Filho, J.N.S. Treinamento de força e seus benefícios voltados para um emagrecimento saudável. Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício, São Paulo, v.7, n.40, p.329-338. Jul/Ago. 2013. ISSN 1981-9900.

Gonzalez, A. R. P. A.; Lira, G. C. S.; Castro, T. E. C . Formas de Tratamento do Sobrepeso ou Obesidade Utilizadas por Estudantes do Ensino Médio de Uma Escola Pública de Salvador, Bahia. Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento. São Paulo v.2. n. 11. p.446-466. Set/Out. 2008. ISSN 1981-9919.

Hauser, C.; Benetti, M.; Rebelo, F. P. V. **Estratégias para o emagrecimento.** Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano Volume 6 – Número 1 – p. 72-81 – 2004 ISSN 1415-8426.

*Kuschnir, M. C. C.; Carneiro, J. R. I.; Ribeiro, M. G.; Calazans, M.L.; Mello, M.; Braga, C.; Correia, S.* A Saúde de Adolescentes e Jovens: Competências e Habilidades. Disponível em: <[http://portal.saude.gov.br/portal/arquivos/multimedia/adolescente/textos\\_comp/tc\\_06.html](http://portal.saude.gov.br/portal/arquivos/multimedia/adolescente/textos_comp/tc_06.html)>

Pardini, R.; Matsudo, S.; Araújo, T.; Matsudo, V.; Andrade, E.; Braggion, G.; Andrade, D.; Oliveira, L.; Figueira, A.; Raso, V. Validação do Questionário Internacional de Nível de Atividade Física (IPAQ - versão 6): Estudo Piloto em Adultos Jovens Brasileiro. Rev. Bras. Ciên. e Mov. Brasília v. 9 n. 3 p. 45-51 julho 2001.

Quadros, M. P. Zambonato, F. Prevalência De Sobrepeso E Obesidade Em Crianças Com Idade Entre 10 E 11 Anos Da Rede Estadual De Ensino Do Município De Erechim/Rs. Perspectiva, Erechim. v.35, n.129, p. 203-214, março/2011.

Reis, V. Os jardins digitais e o sedentarismo. Editorial Revista Motricidade. Vol. 03 N.º01, Janeiro '07.

Repetto, G.; Rizzolli, J.; Bonatto, C. Prevalência, Riscos e Soluções na Obesidade e Sobrepeso: Here, There, and Everywhere. Arq.Bras.Endocrinol.Metab.vol 47. nº 6. Dezembro 2003.

Salve, M. G. C. Obesidade e Peso Corporal: Riscos Conseqüências Movimento e Percepção. Espírito Santo de Pinhal, SP, v.6, n.8, jan./jun. 2006 – ISSN 1679-8678.

Santos,R.;Nunes,A.;Ribeiro,J.C.; Santos,P. Duarte,J.A.R. Mota,J. Obesidade, síndrome metabólica e atividade física: estudo exploratório realizado com adultos de ambos os sexos, da Ilha de S. Miguel, Região Autônoma dos Açores, Portugal.Rev. bras. Educ. Fís. Esp., São Paulo, v.19, n.4, p.317-28, out./dez. 2005

Schneider, P.; Meyer, F. O Papel do Exercício Físico na Composição Corporal e na Taxa Metabólica Basal de Meninos Adolescentes Obesos. R. bras. Ci e Mov. 2007; 15(1): 101-107.

Silva, P.V.C; Costa Jr., A.L.Efeitos da atividade física para a saúde de crianças e adolescentes .The effects of physical activity on the health of children and adolescents. Psicol. Argum. 2011 jan./mar., 29(64), 41-50

Sociedade Brasileira de Cardiologia (SBC). Programa Nacional de prevenção e epidemiologia, 2008. Disponível em: <[www.cardiol.br/epidemio.htm](http://www.cardiol.br/epidemio.htm)>

Tiene,D.C.F.; Vespasiano,B.S. Treinamento Aeróbio: Perspectivas sobre Intensidades Voltadas ao Emagrecimento em Adolescentes. Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento. São Paulo v.6. n.32. p.116-122. Mar/Abr. 2012. ISSN 1981-9919.

Vespasiano, B.S.; Mella, A.; Montebelo, M.I.L.; Cesar,M.C. Comparação da Composição Corporal e do Nível de Atividade Física de Alunos do Ensino Médio entre Uma Escola Pública e uma Particular de Itapeva-SP. Conexões : revista da

Faculdade de Educação Física da Unicamp, Campinas, v. 11, n. 2, p. 31-59, abr./jun. 2013. ISSN : 1983-9030.

Vespasiano,B.S.; Dias,R.; Correa,D.A. A utilização do Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) Como Ferramenta Diagnóstica do Nível de Aptidão Física: Uma Revisão no Brasil. Saúde Rev. Piracicaba. v. 12. n. 32. p. 49-54. set.-dez. 2012.

World Health Organization Obesity: Preventing and Managing the Global Epidemic. Report of a WHO Consultation on Obesity. Geneva: WHO. 1998.