



**OS BENEFÍCIOS DAS ATIVIDADES FÍSICAS PARA O COMBATE A OBESIDADE
INFANTIL**

**BRENO MARQUES CARDOSO GUIMARÃES
PEDRO PEREIRA DE VASCONCELOS NEVES JÚNIOR**

Orientador: Prof^a. Me FLÁVIA RASMUSSEN FARIA

Trindade-GO
2020

FACULDADE UNIÃO DE GOYAZES

**OS BENEFÍCIOS DAS ATIVIDADES FÍSICAS PARA O COMBATE A OBESIDADE
INFANTIL**

**BRENO MARQUES CARDOSO GUIMARÃES
PEDRO PEREIRA DE VASCONCELOS NEVES JÚNIOR**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado
à Faculdade União de Goyazes como
requisito à obtenção do título de Bacharel em
Educação Física.

Orientador: Prof^a. Me FLÁVIA RASMUSSEN FARIA

Trindade - GO

2020

BRENO MARQUES CARDOSO GUIMARÃES
PEDRO PEREIRA DE VASCONCELOS NEVES JÚNIOR

OS BENEFÍCIOS DAS ATIVIDADES FÍSICAS PARA O COMBATE A OBESIDADE
INFANTIL

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Faculdade União de Goyazes como requisito à obtenção do título de Bacharel em Educação Física, aprovada pela seguinte banca examinadora:

Prof^a. Me Flávia Rasmussen Faria
Faculdade União de Goyazes

Prof^o. Esp. Hederson Pinheiro de Andrade
Faculdade União de Goyazes

Prof. Convidado Externo

Trindade - GO
2020

OS BENEFÍCIOS DAS ATIVIDADES FÍSICAS PARA O COMBATE A OBESIDADE INFANTIL

GUIMARÃES, Breno Marques Cardoso¹; JÚNIOR, Pedro Pereira de Vasconcelos Neves¹.: FARIA, Flávia Rasmunssen.²

RESUMO

A obesidade e sobrepeso infantil veem crescendo de forma alarmante nas últimas décadas, representando um dos principais problemas de saúde pública no mundo. Estratégias para diminuir esses números tentam ser criadas, dentro dessas estratégias a atividade física tem mostrado ser altamente eficaz para o controle da obesidade e sobrepeso infantil. **Objetivo:** Realizar uma revisão bibliográfica pontuando a eficácia da atividade física para o controle de peso infantil. **Metodologia:** A metodologia de pesquisa utilizada foi feita por meio de revisão da bibliografia. **Resultados e Discussão:** Os resultados obtidos por meio da revisão literária e discussão por meio das pesquisas dos autores, salienta que, é necessário que as crianças se exercitem desde a mais tenra infância, visto que a partir disso os mesmos obterão hábitos saudáveis, maior conhecimento corporal assim como melhor qualidade de vida ao longo da sua existência, fatos estes que todos os autores estudados para elaboração da pesquisa estão em concordância. **Conclusão:** A atividade física tem demonstrado ser capaz de auxiliar o crescimento e desenvolvimento das crianças até a fase adulta, assim como prevenir e combater a obesidade e sobrepeso infantil além de melhorar o convívio social.

Palavras-chave: Infância; Obesidade Infantil; Atividades Físicas; Sedentarismo.

THE BENEFITS OF PHYSICAL ACTIVITIES TO COMBAT CHILD OBESITY

ABSTRACT

Childhood obesity and overweight have been growing at an alarming rate in recent decades, representing one of the main public health problems in the world. Strategies to reduce these numbers have been created, within these strategies, physical activity has been shown to be highly effective for controlling obesity and childhood overweight. **Objective:** To perform a bibliographic review punctuating the effectiveness of physical activity for weight control. **Methodology:** The research methodology used was carried out by reviewing the bibliography. **Results and Discussion:** The results obtained through the literary review and discussion through the authors' research, points out that, it is necessary that children exercise from the earliest childhood, since from that they will obtain healthy habits, greater knowledge as well as better quality of life throughout its existence, facts that all authors studied for the elaboration of the research are in agreement. **Conclusion:** Physical activity has been shown to be able to assist the growth and development of children until adulthood, as well as preventing and combating childhood obesity and overweight, in addition to improving social life.

Keywords: Childhood; Child obesity; Physical activities; Sedentary lifestyle.

¹ Acadêmicos do Curso de Educação Física da Faculdade União de Goyazes

² Orientador: Prof^a. Me, pela Faculdade União de Goyazes

AGRADECIMENTOS

Agradecemos à Deus, por nos inspirar a seguir essa carreira e a conseguir realizar nossos estudos. A nossa família que sempre me apoiaram e estiveram presentes, auxiliando em tudo que fosse possível e necessário. Gratidão!

Agradecemos a nossa orientadora, professora mestre Flávia Rasmussen Faria, por toda dedicação e paciência desde a elaboração da pesquisa até sua finalização.

Agradecemos a Faculdade União de Goyazes e toda equipe gestora do curso de Educação Física por todos esses anos juntos de trocas de conhecimento e informações, e, por agregarem tanto a nossa vida, pessoal e principalmente, profissional.

INTRODUÇÃO

Segundo a Organização Mundial da Saúde (2008) a obesidade ocorre em decorrência do acúmulo de gordura no organismo, sendo que a mesma está associada a riscos para a saúde, devido à sua relação com várias complicações metabólicas.

Diante disso e com dados do Ministério da Saúde (2017), a obesidade pode ser compreendida como um agravo de caráter multifatorial, visto que suas causas estão relacionadas a questões biológicas, históricas, ecológicas, econômicas, sociais, culturais e políticas.

Trata-se simultaneamente de uma doença e de um dos fatores de risco mais importantes para outras doenças crônicas não transmissíveis, como doenças cardiovasculares e Diabetes mellitus (SUS, 2019.)

A obesidade é um grande problema de saúde pública e é reconhecida como doença desde 1985 (GREENWAY; SMITH, 2000). Segundo a organização Mundial da Saúde (OMS), o índice de mortalidade causado pela obesidade afeta cerca de 2,8 milhões de pessoas por ano em todo o mundo e quase 100 mil no Brasil (WHO, 2012). Pode ser caracterizada como uma condição patológica desencadeada pelo excessivo acúmulo de gordura corporal (MARTÍ; MARCOS; MARTINEZ, 2001 apud SILVEIRA; GOMES; RASMUNSEN et. al. 2014).

Segundo dados do próprio SUS (2019) “ a prevalência da obesidade vem aumentando entre adultos, tanto nos países desenvolvidos quanto naqueles em desenvolvimento” e em concordância com a OMS estimam que cerca de um bilhão de indivíduos estejam ou apresentem excesso de peso, sendo que, dentre estes cerca de trezentos milhões são considerados obesos.

Uma pesquisa realizada pelo IBGE em 2019/2020 no quesito Orçamentos Familiares aponta aumento da prevalência de sobrepeso e obesidade no Brasil, atingindo por volta de 49% de adultos e aproximadamente cerca de 15% da população total da Terra. Segundo observações da mesma pesquisa, ao longo das ultimas três décadas e meia houve um aumento de sobrepeso de três vezes levando em consideração a amostragem masculina e de duas vezes para a amostragem estudada do sexo feminino.

A escolha da obesidade infantil como foco da presente pesquisa surgiu do paradigma que reeducar e intervir em sujeitos já acometidos com sobrepeso são medidas pouco eficazes em comparação ao que pode ser feito e obtido de resultados satisfatórios quando as mesmas são realizadas na mais tenra infância. (Sicheri e Souza, 2007 apud Jardim & Souza, 2017)

Ainda na mesma linha de raciocínio podem-se citar os dizeres de Carvalho (2011 apud Jardim & Souza, 2017) o qual salienta que “É mais fácil educar as crianças a comerem bem do que reeducar adultos que já comem mal.” Em relação a essa temática e sua significância, o relatório da OMS de 2014, na parte que aborda Estáticas Nacionais da saúde, fez amplo destaque a essa prevalência assustadora sobre a obesidade dos últimos anos

A OMS salienta ainda que em relação as doenças consideradas prematuras de complicações que estão diretamente ligadas a obesidade infantil, a mesma faz relevância a hipertensão arterial elevada; diabetes tipo 2 e hipercolesterolêmica. Jardim & Souza (2017) ressalta ainda, que de acordo com as pesquisas analisadas com os dados da OMS, reforça que crianças que apresentam sobrepeso têm mais propensão e com isso, maior risco de se tornarem “adultos com sobrepeso e traz dados alarmantes tais como que estima-se existirem em 2022, 44 milhões (6,7%) de crianças menores de cinco anos como obesidade ou sobrepeso em todo o mundo em contraponto à aproximadamente 5% em 1990.”

Com base nesses dados, percebe-se que especialistas na área de todo mundo concordam que o método mais eficaz para o combate a obesidade é com intervenções logo na obesidade infantil, sendo que para isso

As principais fontes de orientação de tratamento não farmacológico da obesidade é a reeducação alimentar e a prática de exercício físico (TROMBETTA et al., 2010), sendo assim medidas políticas foram criadas através da lei nº 008-2012, que prevê o aumento de lugares gratuitos para prática de exercício físico, ampliar as condições de acesso a alimentos saudáveis, inclusive acesso físico, principalmente para as populações mais pobres; guia alimentar para população brasileira; medidas fiscais; dentre outros importantes procedimentos (CONSEA, 2012 apud SILVEIRA; GOMES; RASMUNSEN et. al. 2014).

Sendo assim, a atividade física para crianças vem se tornando um fator de extrema importância, pois com esses hábitos as crianças têm maiores chances de

se tornarem adultos fisicamente mais ativos bem como possuir um estilo de vida mais saudável em sua totalidade.

O objetivo deste texto é descrever os benefícios da atividade física praticada na infância perpassando pela adolescência , além de descrever quais são implicações de se ter uma vida sedentária a qual pode acarretar a obesidade infantil.

Justifica-se o mesmo pela Intencionalidade de que com este trabalho, possa auxiliar estudantes, professores e até pais para que compreendam a importância de se manter uma vida ativa desde a infância, cuja prática deve ser supervisionada por um profissional que fique atento às necessidades dessas crianças.

Este estudo aborda a infância, suas características e peculiaridades, bem como alguns aspectos históricos em resumo. Explana sobre os benefícios da atividade física, a importância de uma vida ativa e os riscos do sedentarismo ligados a obesidade infantil. Além disto, discute a atividade física na infância, seus benefícios e quais são os cuidados ao prescrever atividade física para crianças.

Deve-se prevenir a obesidade infantil com medidas adequadas de prescrição de dieta na infância desde o nascimento, além de se estudar mais sobre programas de educação que possam ser aplicados no nível primário de saúde e nas escolas.

METODOLOGIA

A metodologia adotada para elaboração desse estudo foi embasada em caráter de revisão bibliográfica da literatura, sendo de caráter de inclusão artigos e pesquisas publicadas por fontes seguras dos últimos 10 anos que atendessem a necessidade do tema central. E, sendo descartados textos oriundos de fontes duvidosas ou que não se tratassem de coletâneas ou livros considerados marcos literários de valor imensuráveis para a área de estudo.

Na revisão da literatura foram abordados temas relacionados ao desenvolvimento de programas e projetos envolvendo as atividades físicas e saúde os quais visam incentivar a promoção das mesmas desde a infância. Assim como observou-se a reflexão e análise dos autores sobre a obesidade infantil e suas nuances.

A metodologia apresentou dados obtidos por meio de revisão bibliográfica das literaturas estudadas, sendo as pesquisas encontradas estruturadas para compor os resultados e discussões do presente trabalho e subsidiarem as considerações finais dessa pesquisa de conclusão de curso.

Foi realizada busca de artigos científicos por meio das bases de dados MEDLINE, LILACS, Google Acadêmico e Scielo. As palavras-chave utilizadas foram: "*childhood obesity*" e também combinações junto a "*treatment*", "*prevention*" e "*consequence*". Dentre os artigos provenientes da busca incluíam-se artigos de revisão, estudos observacionais, ensaios clínicos e posições de consenso.

Percebida a relevância, também se buscou diretamente referências indicadas. O período de coleta de dados foi de 1998 a 2019. Foram encontrados vários trabalhos de prevalência no Brasil. No entanto, poucos trazem resultados de programas educativos aplicáveis em nosso meio.

Em seguida, selecionaram-se os materiais que atenderam aos seguintes critérios de inclusão: estudos experimentais relacionados à obesidade; estudos transversais, estudos de coorte, artigos de revisão, publicações científicas, livros e documentos.

Na avaliação dos artigos, foram observados os seguintes aspectos: dimensionamento da amostra, seleção aleatória, metodologia utilizada, aspectos éticos, análise estatística e periódico no qual o artigo foi publicado.

A coleta de dados seguiu a seguinte premissa, a leitura exploratória de todo material encontrado, mesmo os que não se encaixavam no tema central da pesquisa, no caso realizou-se leitura rápida dos títulos, com visão holística, visando analisar se a obra consultada é de interesse do tema.

Após essa primeira fase de levantar os dados, foi realizada a leitura seletiva do material, com o intuito de aprofundar sobre o tema proposto e averiguar se tal estudo era de interesse na pesquisa em questão, diante de tal análise concluída fez-se uma tabela, apresentada posteriormente no corpo do presente artigo as quais registrou-se as informações obtidas das fontes em instrumentos específicos, como, autores, o ano, o método, resultados e conclusões.

Relação de Artigos Encontrados			
BASE DE DADOS	ARTIGOS ENCONTRADOS	ARTIGOS ANALISADOS APÓS PRIMEIRA LEITURA	ARTIGOS UTILIZADOS APÓS LEITURA ANALÍTICA
Scielo	33	21	2
Google Acadêmico	35	24	4
LILACS	23	8	2
Medline	11	3	1

FONTE: Autores/2020

Toda pesquisa é de responsabilidade dos pesquisadores, assim como toda estrutura das pesquisas realizadas para elaboração do mesmo.

REFERENCIAL TEÓRICO

Obesidade Infantil

De acordo com as análises obtidas por meio das revisões literárias feitas para elaboração da presente pesquisa, pode-se observar que os autores apesar de terem divergências nos temas de pesquisas os quais envolvem a mesma temática porém com nuances diferentes, concordam entre si, ao ressaltarem que a obesidade infantil possui vários motivos para que ocorra assim como salientam que as mesmas ocasionam grandes consequências ao longo da vida do indivíduo como será explanado ao longo da apresentação dessa pesquisa.

Segundo dados obtidos pela Organização Mundial da Saúde (2018), houve uma prevalência significativa de crescimento da obesidade infantil, sendo entre 10 a 40% de aumento nos países europeus, considerando estudos da última década. Ainda de acordo com o mesmo estudo, a mesma acomete com maior frequência nos primeiros anos de vida, entre os cinco e seis anos de idade assim como, na adolescência.

Como observado e de acordo com os índices percentuais avaliados do IMC e da DCT, a obesidade é considerada leve quando o IO é de 120 a 130%, moderada quando é de 130 a 150%, e grave quando excede 150%. Um grande problema deste

método é pressupor que qualquer aumento de peso acima do peso corpóreo padrão represente aumento de gordura.

Assim, levando em consideração as crianças, não serão todas as crianças com IO superior a 120% são, de fato, obesas. Mas, de qualquer forma, este método pode ser valioso na triagem de crianças obesas. Nos pequenos, para se avaliar se pode-se considerar obesidade, na infância até os dez anos a mesma passa pelo método diagnóstico relacional entre peso/altura, diante disto, são considerados obesos os que têm a porcentagem descrita acima. (RODRIGUES et. al. 2016.)



Figura 1: Causas da Obesidade. 2017. Fonte: Internet/2020

Além do já exposto anteriormente, pode-se destacar com base na Figura 1 sobre as Causas da Obesidade, que quando se trata de obesidade, principalmente a infantil, não é sempre que ela está relacionada ao consumo em excesso de comida, tão pouco é culpa dos pais ou responsáveis, já que como pode ser observado na figura acima, há inúmeros fatores que podem ocasioná-la.

No Brasil, os registros do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2019) apontam que uma em cada grupo de três crianças, com idade entre cinco e nove anos, está acima do peso no País. As notificações do Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional, de 2019, revelam que 16,33% das crianças brasileiras entre cinco e dez anos estão com sobrepeso; 9,38% com obesidade; e 5,22% com obesidade grave.

Conforme Nogueira et. al. (2017) salienta que os índices de obesidade infantil crescem a cada ano em países em desenvolvimento, como no caso do Brasil, por isso, há dados tão alarmantes como os apresentados nessa pesquisa, ressalta ainda que, vários fatores contribuem para o crescimento da obesidade na população brasileira, em especial nas crianças. Um destes fatores, conforme o médico, é a mudança de hábitos alimentares ao longo das últimas décadas. Anteriormente, a

população infantil tinha acesso a uma alimentação mais caseira, mais saudável. Hoje, há o consumo acentuado da comida industrializada.

Para se ter uma base melhor, necessita-se sobretudo, analisar e entender a rotina familiar, para assim diagnosticar, intervir e tratar as causas do problema em específico. Observa-se como uma das principais causas também do aumento da obesidade relacionado a correria do dia a dia tanto dos adultos quanto das crianças que são influenciadas pelo modo de vida que estão expostas, a comodidade e os avanços tecnológicos induzem ao sedentarismo deixando as crianças sem atividades físicas (FREITAS, 2007 apud RODRIGUES, 2016.)

Por isso é importante o conhecimento sobre as doenças secundárias mais frequentes relacionadas a obesidade para permitir o diagnóstico precoce e o tratamento destas condições, vários estudos têm demonstrado que a obesidade está fortemente associada a um risco maior de desfechos, sejam cardiovasculares, câncer ou mortalidade, ou seja ter uma doença crônica como a obesidade é um risco na redução da expectativa de vida e aumento da mortalidade podendo levar a problemas como doença renal, câncer, apneia do sono, doença hepática gordurosa não alcoólica, doenças cardiovasculares (MELO; LUFT; MEYER, 2004 apud RODRIGUES, 2019, pp.14-15)

Percebe-se, portanto, a gravidade da obesidade infantil e seus reflexos a longo prazo, o que ocasiona doenças, desde a infância que se propagam até a fase adulta e senil assim como, a má qualidade de vida de indivíduos que sofrem com essa doença, ainda mais quando os mesmos se tratam de crianças que, muitas vezes, são privadas de algumas coisas na infância pelo excesso de peso.

Nota-se também a importância do conhecimento tanto sobre o corpo do sujeito como nas doenças, que como citado, podem acometer o obeso desde a infância ao longo da vida, com o intuito de diante de tais informações que se permita um diagnóstico rápido e em fase inicial do acometimento da doença e podendo portanto, ser tratada da forma mais eficaz e precoce quanto possível.

Em Goiás em um levantamento feito pela Pesquisa Nacional de Saúde Escolar (PENSE), realizado no ano de 2016 nas escolas do estado e das escolas municipais da capital goiana, revelou que 7,8% dos adolescentes das escolas entre 13 e 17 anos estão obesos, sendo maior entre os meninos (8,3%) do que nas

meninas (7,3%). Entre as crianças, a Pesquisa de Orçamentos Familiares (POF) de 2016/2017 indicou prevalência de excesso de peso de 34,8% e de obesidade 16,6% em crianças na faixa de 5 a 9 anos.

A Pesquisa Nacional de Demografia e Saúde (2016) feita no estado de Goiás, também aponta um índice alarmante: 40,5% das crianças menores de cinco anos consomem refrigerante com frequência e outro estudo, a Pesquisa Nacional de Saúde (2016), indica que 60,8% dos menores de 2 anos comem biscoitos ou bolachas recheadas.

Diante disso e sabendo que a alimentação é um dos fatores apresentados como causa da obesidade infanto-juvenil, e como pode-se ser observado na Figura 1, cabe ressaltar que ao longo dos anos, mudanças drásticas nos comportamentos alimentares das famílias ocorreram, seja no Brasil como no mundo.

As crianças, começaram a ter maior contato com alimentos industrializados, sendo estes em sua maioria, hipercalóricos, ao mesmo tempo do aumento de ingestão desses mantimentos, as mesmas se afastaram de frutas, verduras e outros alimentos saudáveis e naturais.

Os alimentos com alto teor de gordura e doces habitualmente são servidos em contextos positivos, como recompensas e celebrações fazendo com que as crianças tenham uma associação positiva na aceitação desses alimentos. Por outro lado, são forçadas a ingerir os alimentos mais saudáveis causando na maioria das vezes a recusa desse alimento. As preferências alimentares são determinantes na escolha dos alimentos e um fator de grande relevância da obesidade é o hábito alimentar da criança e da família e o tipo de alimentação implementada no 1º ano de vida (ACCIOLY; SAUNDERS; LACERDA, 2009 apud RODRIGUES, 2016, p.15).

Diante disso, com o consumo exagerado de açúcares e gorduras, houve também, segundo estudos de especialistas na área, mudanças significativas na produção de hormônios ligados ao prazer, como no caso da dopamina, o que gera uma não satisfação ao se alimentar, começando assim um processo de compulsão alimentar, um vício em comer o que ocasiona o sobre peso e obesidade em alguns indivíduos com maior propensão.

Ao lado da alimentação destaca-se também outro fator que colabora para que aconteça o excesso de peso nas crianças, sendo este o sedentarismo. Como pode ser observado na literatura, arte e em vários segmentos da história da humanidade, percebe-se que as crianças antigamente eram mais ativas, brincavam mais nas

ruas, corriam, pulavam, se exercitavam de maneira natural e prazerosa. Atualmente, ocorre o oposto, as mesmas passam muitas horas diante de TV e meios de interação midiática e eletrônicas, como celulares, notebooks, tablets, enfim, horas e horas sentadas em repouso, o que agrava os fatores de causas da obesidade infantil. (RODRIGUES,2016)

Há estudos que relacionam o tempo gasto assistindo televisão e a prevalência de obesidade. A taxa de obesidade em crianças que assistem menos de 1 hora diária é de 10, enquanto que o hábito de persistir por 3, 4, 5 ou mais horas por dia vendo televisão está associado a uma prevalência de cerca de 25%, 27% e 35%, respectivamente. A televisão ocupa horas vagas em que a criança poderia estar realizando outras atividades. A criança frequentemente come na frente da televisão, e grande parte das propagandas oferecem alimentos não nutritivos e ricos em calorias^{40,44,45}. Grazini & Amâncio analisaram o teor das propagandas veiculadas em horários de programas para adolescentes, verificando que a maioria delas (53%) eram de lanches e refrigerantes. (MELLO, 2004, p.33)

Ainda de acordo com a referida autora, o tratamento da obesidade é difícil porque há variação do metabolismo basal em diferentes pessoas e na mesma pessoa em circunstâncias diferentes. Assim, com a mesma ingestão calórica, uma pessoa pode engordar e outra não. Além disso, a atividade física de obesos é geralmente menor do que a de não-obesos. Difícil é saber se a tendência ao sedentarismo é causa ou consequência da obesidade.

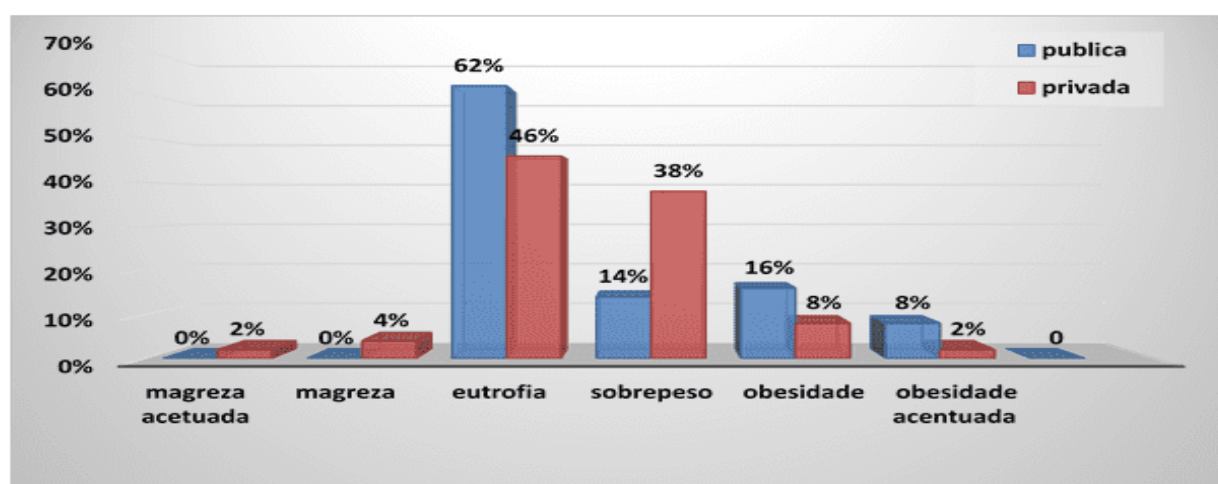


Figura 2: Índices de Obesidade encontrados em escolas públicas e privadas no ano 2017.
Fonte: Internet/2020

Diante do exposto, outro fator que chama atenção e que já foi explanado ao longo dessa pesquisa, refere-se ao índices de obesidade e outros fatores coligados a mesma, nas diferentes faixas econômicas, em destaque, na Figura 2, pode-se

observar essa nuance com maior clareza ao observar-se o comparativo entre escolas públicas e privadas e seus índices.

Exercício Físico e Atividade Física no Combate a Obesidade Infantil

De acordo com a revisão de textos bibliográficos para composição dessa pesquisa, ressalta a importância da prática de atividades físicas para melhorias da qualidade de vida, visto amplamente e comprovados na literatura que aborda tal temática, Sendo assim, as atividades físicas para as crianças desempenham papel essencial da mesma, visto que, são importantes para melhorarem a aptidão física, performance e otimizarem o crescimento o que estimula para que os mesmos dêem continuidade à esses exercícios durante a vida adulta. (SHERPEARD, 1984 apud CANÔNICO, 2011)

Ou seja, pode-se entender que a prática de atividades físicas mesmo que na mais tenra infância aumenta a autoestima e interação social pois faz com que o indivíduo se sinta aceito dentro do seu grupo, causando assim uma sensação maior de bem-estar e segurança.

Direito este previsto no Estatuto da Criança e do Adolescente - ECA em seu artigo 4º, inciso IV do artigo 16º, ressalta que são direitos da criança e do adolescente poder brincar e se divertir, ou seja, lazer que também pode ser visto como prática de atividades, sendo dever da família, da sociedade em geral e do poder público tornar esse direito realidade.

Além de prevenir que estas crianças cheguem a adolescência e fase adulta acometidas por doenças graves relacionadas a falta de atividades físicas ou não consigam mudar de hábitos devido as condições primárias que estão habituados ao longo de suas vidas produtivas, causando assim, como demonstrados nos estudos, chances maiores de desenvolvimento de doenças crônicas graves.

Em relação ao tema central da presente pesquisa, na literatura dispõem de várias pesquisas em ciência da saúde que destacam como as atividades físicas promovem a prevenção de várias doenças como já mencionado anteriormente, tais como doenças cardiovasculares, osteoporose, distúrbios do sono, doenças mentais e aspectos relacionados entre outros e, cita também, sua importância para

prevenção da obesidade, Silva (2016) salienta que sobre a obesidade que é necessário haver estratégias para que haja promoção da saúde e de hábitos saudáveis.

Ainda de acordo com o autor citado, essas estratégias estão diretamente ligadas a quatro fatores relevantes, sendo estes, pela identificação dos fatores de riscos aos quais a criança apresenta sobrepeso; a superação de barreiras para a não realização de atividades físicas; a promoção e em como é tratada os benefícios das atividades físicas à saúde dentro do âmbito familiar e; o fato de se estabelecer as orientações adequadas para que essa criança pratique os exercícios físicos. (SILVA,2016)

Com todo esse exposto, pode-se notar que o sobrepeso ou a obesidade em si na infância aumenta consideravelmente a ocorrência de várias doenças sérias na vida adulta, com destaque as cardíacas, controlar desde cedo esses fatores de risco é uma estratégia que surte resultados muito positivos para esse tipo de prevenção.

Apesar do esforço para incentivar uma alimentação saudável e informar da importância da prática de exercícios físicos para os adultos, a obesidade infantil não foi tratada da mesma maneira pela saúde pública. Assim, as diretrizes para tratamento da obesidade infantil da OMS incluem aconselhamento, dieta, análise dos hábitos alimentares (da criança e da família), além do acompanhamento das medições de peso e altura.

Em relação à atividade física, geralmente a criança obesa é pouco hábil no esporte, não se destacando. Para a atividade física sistemática, deve-se realizar uma avaliação clínica criteriosa⁴⁸. No entanto, a ginástica formal, feita em academia, a menos que muito apreciada pelo sujeito, dificilmente é tolerada por um longo período, porque é um processo repetitivo, pouco lúdico e artificial no sentido de que os movimentos realizados não fazem parte do cotidiano da maioria das pessoas. Além disso, existe a dificuldade dos pais e/ou responsáveis de levarem as crianças em atividades sistemáticas, tanto pelo custo como pelo deslocamento. Portanto, deve-se ter idéias criativas para aumentar a atividade física, como descer escadas do edifício onde mora, jogar balão, pular corda, caminhar na quadra, além de ajudar nas lidas domésticas. (MELLO, 2004, p.33-34)

O importante é mudar de estilo de vida, incrementar as atividades físicas, mesmo que ela ainda seja sedentária, já ocasiona aumento de gasto energético e, especialmente, mudança de comportamento, de não ficar inerte, por horas, numa só atividade sedentária, como se fosse um vício. Lembrando que, Crianças menores

devem manter o peso ou ganhar pouco peso, mais do que perder, para que não comprometam seu desenvolvimento.

Como os programas de intervenção ainda têm pouco consenso, a prevenção continua sendo o melhor caminho. Os esforços para a prevenção da obesidade na infância são provavelmente mais eficazes quando endereçados simultaneamente aos alvos primordial, primário e secundário, com metas apropriadamente diferentes.

A prevenção primordial visa prevenir que as crianças se tornem "de risco" para sobrepeso; a prevenção primária objetiva evitar que as crianças "de risco" adquiram sobrepeso; e a prevenção secundária visa impedir a gravidade crescente da obesidade e reduzir a morbidade entre crianças com sobrepeso e obesidade.

Dentro deste cenário, as prioridades básicas de ação podem ser identificadas, priorizadas e vinculadas às estratégias de intervenção potencialmente satisfatórias. Diante disto, Rodrigues (2016) explana que as mudanças nos planos alimentares das crianças devem ocorrer de forma sistêmica, onde a mesma possa se conscientizar e se reeducar em relação à sua alimentação para que a mesma ocorra de forma mais saudável.

O mesmo autor afirma que essa mudança não ocorre facilmente, porém é trabalhada diariamente até que seja vista como uma rotina, cabendo ao responsável por essa criança a conscientização da estimulação e reforço à essas novas medidas de saúde alimentar e qualidade de vida, sendo assim, um esforço que demanda de um trabalho coletivo entre a criança, os pais, as escolas e os profissionais de saúde para que haja empenho, comprometimento e mudanças reais na vida desse pequeno indivíduo.

Sendo assim, ressalta-se que programas educacionais inovadores, planejados para ampliar o conhecimento da criança sobre nutrição e saúde, bem como para influenciar de modo positivo a dieta, a atividade física e a redução da inatividade, estão sempre em desenvolvimento em várias partes do mundo, em diversas especialidades, porém a prevenção é sempre o elemento fundamental e essencial para esses casos, como pode ser visto na Figura 3.

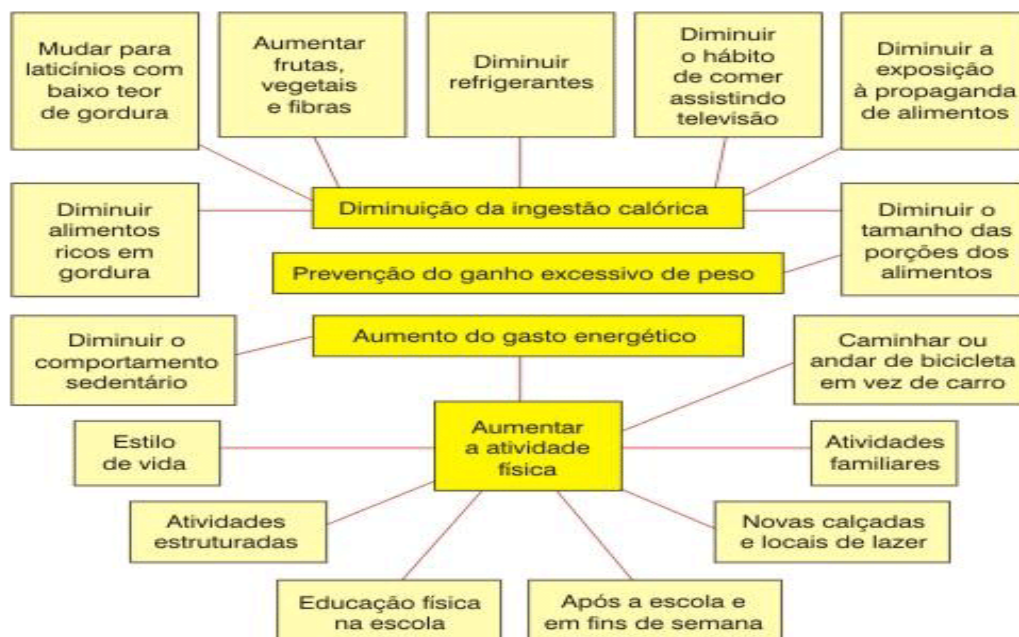


Figura 5 - Alvos em potencial para a prevenção da obesidade infantil e adolescente⁷⁶

Figura 3: Alvos em potencial para a prevenção da obesidade infantil e adolescente. 2017

Fonte: Internet/2020

Como pode ser observado, as iniciativas de prevenção primordial e primária são as mais eficazes, provavelmente se forem iniciadas antes da idade escolar e mantidas durante a infância e a adolescência. Deve haver um esforço significativo no sentido de direcioná-las à prevenção da obesidade já na primeira década de vida.

A política da escola pode promover ou desencorajar dietas saudáveis e atividade física. A qual segundo Mello(2004, p.41)

(...)Isso significa que uma política consistente de prevenção da obesidade deve compreender não só ações de caráter educativo e informativo (como campanhas veiculadas por meios de comunicação de massa), como também medidas legislativas (como controle da propaganda de alimentos não-saudáveis, especialmente os dirigidos ao público infantil), tributárias (isentando alimentos saudáveis e onerando os preços dos não-saudáveis), treinamento e reciclagem de profissionais de saúde, medidas de apoio à produção e comercialização de alimentos saudáveis e mesmo medidas relacionadas ao planejamento urbano.

É muito importante que seja incorporado ao currículo formal das escolas, em diferentes séries, o estudo de nutrição e hábitos de vida saudável, pois neste local e

momento é que pode começar o interesse, o entendimento e mesmo a mudança dos hábitos dos adultos, por intermédio das crianças e dos adolescentes.

Para tanto, vale implantar técnicas que ajudem na observação e controle da alimentação infantil onde a reeducação alimentar favoreça o aprendizado da criança, sendo que ela precisa entender que deve ter uma nutrição adequada rica em alimentos saudáveis incluídos no seu estilo de vida ampliar conceitos e mudar estímulos sendo por isso que a alimentação infantil é tão importante.

Assim para se prevenir deve haver orientação profissional e familiar, cortar o mal pela raiz e incentivar a criança desde pequena a praticar exercícios físicos e evitar a alimentação em comércios fast food, usar a televisão para o entendimento positivo dos males e os seus limites que devem ser estabelecidos não se deve deixar de comer de tudo, mas se alimentar de tudo um pouco com a sua quantidade correta (BRASIL, 1997 apud RODRIGUES, 2016).

Percebe-se, portanto, como é importante a inserção de exercícios físicos para as crianças independentemente da idade, visto que as mesmas, serão pensadas e sistematizadas de acordo com o perfil de cada criança, visando com isso além do incentivo para que essas práticas ocorram ao longo da vida também que se previna a obesidade infantil evitando os danos causados pela mesma ao indivíduo.

Educação Física nas escolas e a importância desta para o combate a obesidade infantil

A Educação Física é uma disciplina muito significativa, porém, por diversas vezes, pouco valorizada na matriz curricular. Ela insere, adapta e incorpora o aluno no saber corporal de movimento, sua função é formar o cidadão que segundo Betti (1992) irá produzi-la, reproduzi-la e transformá-la, qualificando-o para desfrutar os jogos, os esportes, as danças, as lutas, as ginásticas e práticas de aptidão física, em proveito do exercício crítico dos direitos e deveres do cidadão para o bem-estar humano (BETTI, 1992)

Ainda segundo o referido autor, a Educação Física tem como objetivo geral despertar nos alunos o interesse em envolver-se com as atividades e exercícios corporais criando convivências harmoniosas e construtivas com outros cidadãos, sendo capazes de reconhecer e respeitar as características físicas e desempenho de si próprio e de outros indivíduos, não segregando e nem depreciando outras

peessoas por qualidades e peculiaridades como aspectos físicos, sexuais e ou sociais.

Nos momentos de recreação e jogos esportivos estimular o aluno a ter atitudes de respeito mútuo, dignidade e solidariedade para com o próximo, valorizando, conhecendo e aceitando a exposição da cultura corporal dos diferentes grupos, transfazendo em meios para o convívio entre pessoas de diferentes círculos sociais.

Ao se praticar atividades físicas os alunos têm a vantagem de melhorar a saúde e diminuir riscos de doenças como a obesidade, hipertensão arterial, colesterol alto e doenças respiratórias. Além disso, contribui para desenvolver habilidades nos esportes. Sendo na escola que os alunos aprendem a importância de ter um estilo de vida mais saudável e equilibrado. O professor representa um papel importante para promover uma vida saudável e ativa aos seus alunos.

Infelizmente, nas escolas, a grande maioria possui apenas materiais básicos para jogos coletivos. Há uma escassez de materiais para ginástica, aeróbica, dança e lutas. Aulas diversificadas contribuem para o desenvolvimento das potencialidades dos alunos, como: a socialização, o desenvolvimento motor e a autonomia.

Ainda assim, as aulas de educação física são importantes em todos os seguimentos, pois ela promove o desenvolvimento integral do aluno, a vida saudável, a socialização, o espírito de equipe e a prática do desporto. Os alunos participam das mais variadas experiências corporais para as quais são desafiados. (BATTI,1992)

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Acredita-se que existam diversos fatores que podem levar a obesidade infantil, dentre eles estão os fatores genéticos, má alimentação e sedentarismo. A falta de tempo a vida corrida pode levar as pessoas a terem uma alimentação fora de casa, percebe-se que na sua maioria os alimentos ingeridos por esta parte da população como os chamados *fast food* tem uma alta densidade calórica proveniente principalmente de carboidratos, gordura saturada, alta quantidade de sódio e açúcar, com baixa quantidade de fibras, vitaminas, minerais e tudo aquilo que uma criança necessita para ter um crescimento saudável.

Assim considera-se que a obesidade é hoje um dos maiores problemas de saúde, podendo levar a diferentes tipos de doenças secundárias e está relacionada diretamente com a falta da prática de uma alimentação saudável e práticas de exercícios físicos. Indica-se um processo de mudança principalmente por meio do incentivo da família, assim com o apoio de profissionais qualificados que possam orientar a respeito da mudança de hábitos alimentares a prática de atividades físicas diárias de todos da família, e como incentivar para que seja mais fácil a criança comer os alimentos corretos e ter uma vida saudável.

Diante da explanação, nota-se a importância de se abordar tal temática e a relevância da mesma para estudos posteriores, bem como, orienta-se que todo e qualquer exercício e/ou atividades físicas às crianças sejam orientadas por profissionais da Educação Física habilitados e com supervisão constantes dos mesmos, evitando assim riscos que possam surgir na realização dos mesmos.

Evidencia-se a importância grandiosa que a presente pesquisa teve para os pesquisadores que a elaboraram, visto que, agregou valores reais e únicos, os quais serão levados não só para a vida profissional dos mesmos como para a vida pessoal, familiar, entre amigos, o que os farão olhar as crianças com olhos não só profissionais mas de amor, como um ser que precisam de cuidados, atenção e observação e para tanto, necessitam quando preciso de intervenções humanas e elaboradas voltadas únicas e exclusivamente para atender suas delimitações. Realmente, o sentimento é de Gratidão!

REFERÊNCIAS

____BRASIL: Ministério da Saúde: **Atenção Especializada e Hospitalar: Obesidade**. 2019. Disponível em <https://www.saude.gov.br/atencao-especializada-e-hospitalar/especialidades/obesidade> Acesso em Maio de 2020.

CANÔNICO, Leticia Barreto. **Nível de atividades físicas ligados a condições socioeconômicas em escolares em Londrina Paraná**. 2011. Disponível em <http://atfisica.pdf> Acesso em 08 de Abril de 2020.

JARDIM, Jean Brum. SOUZA, Inês Leoneza de. **Obesidade Infantil no Brasil: Um revisão integrativa**. JMPHC. Journal of Management and Primary Health Care. www.jmphc.com.br J Manag Prim Heal Care. 2017; 8(1):66 -90 Disponível em <http://jmpfhc.com.br/jmphc/article/view/275/419> Acesso em Maio de 2020.

LINHARES, Francisca Micheli Medeiros. Et. al. **Obesidade infantil: influência dos pais sobre a alimentação e estilo de vida dos filhos**. 2015. Disponível em [file:///C:/Users/joseflavio/Downloads/OBESIDADE%20INFANTIL%20E%20SAUDE%20DA%20FAMILIA%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/joseflavio/Downloads/OBESIDADE%20INFANTIL%20E%20SAUDE%20DA%20FAMILIA%20(1).pdf) Acesso em Junho de 2020.

MELLO, Elza de. et. al. **Obesidade infantil: Como podemos ser eficazes?** 2014. Disponível em https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0021-75572004000400004&script=sci_arttext Acesso em Maio de 2020.

NOGUEIRA, Marta da Silva. Et. al. **Os Benefícios da Atividade Física para Crianças Obesas na Educação Infantil**. 2017. Disponível em <file:///C:/Users/joseflavio/Downloads/05%20%20Os%20benef%C3%ADcios%20da%20atividade.pdf> Acesso em Junho de 2020.

RODRIGUES, Laís Resende. Et. al. **Obesidade Infantil**. 2016. Disponível em http://www.atenas.edu.br/uniatenas/assets/files/magazines/OBESIDADE_INFANTIL.pdf Acesso em Junho de 2020.

SILVA, Paulo Vinicius Carvalho. Jr, Anderson Luis Costa. **Efeitos da Educação Física para a saúde de crianças e adolescentes.** Psicol. Argum., Curitiba, v. 29, n. 64, p. 41-50 jan./mar. 2011 Disponível em http://www.artigo_efeitosatividadesfisica.pdf Acesso em 08 de Abril de 2020.

SILVA, Lidiane Cristina da. LACORDIA, Roberto Carlos. **Atividade Física na Infância, seus benefícios e as implicações na vida adulta.** Revista Eletrônica da Faculdade Metodista Granbery. 2016. Disponível em <http://re.granbery.edu.br> Acesso em 07 de Abril de 2020.

SILVEIRA, Amanda G. Zardini. GOMES, Anna Paula. RASMUNSEN, Flávia. Et. al. **Aspectos epidemiológicos da obesidade em adultos.** 2014.

