



**CENTRO UNIVERSITÁRIO GOYAZES – UNIGOYAZES
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

**ATIVIDADES RECREATIVAS: UMA ALTERNATIVA PARA O CONTROLE DA
OBESIDADE INFANTIL**

**Cristina Romano Costa
Erica Crysleine Da Rocha Gonçalves**

Orientador: Prof.Esp.Rodrigo De Oliveira Godoy

Trindade-GO

2024

CENTRO UNIVERSITÁRIO GOYAZES – UNIGOYAZES
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

ATIVIDADES RECREATIVAS: UMA ALTERNATIVA PARA O CONTROLE DA
OBESIDADE INFANTIL
Estudo de revisão

Cristina Romano Costa
Erica Crysleine Da Rocha Gonçalves

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado ao Centro Universitários
Goyazes – UniGoyazes como requisito
parcial à obtenção do título de Bacharel
em Educação Física.

Orientador: Prof.Esp.Rodrigo De Oliveira Godoy

Trindade - GO
2024

Cristina Romano Costa
Erica Crysleine Da Rocha Gonçalves

ATIVIDADES RECREATIVAS: UMA ALTERNATIVA PARA O CONTROLE DA
OBESIDADE INFANTIL
Estudo de revisão

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado
ao Centro Universitários Goyazes –
UniGoyazes como requisito parcial à
obtenção do título de Bacharel em Educação
física, aprovada pela seguinte banca
examinadora (exemplo):

Documento assinado digitalmente
 **RODRIGO DE OLIVEIRA GODOY**
Data: 11/12/2024 20:28:06-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Prof.Esp.Rodrigo De Oliveira Godoy
Centro Universitário Goyazes – UniGoyazes

Prof.Me.Cátia Rodrigues dos Santos
Centro Universitário Goyazes - UniGoyazes

Prof.Esp.Isabella Eloí de Jesus
Instituição a que o(a) professor(a) está vinculado

Trindade - GO
05/12/2024

ATIVIDADES RECREATIVAS: UMA ALTERNATIVA PARA O CONTROLE DA OBESIDADE INFANTIL

Cristina Romano Costa ; Erica Crysleine Da Rocha Gonçalves ; Rodrigo De Oliveira Godoy

RESUMO

INTRODUÇÃO: O estudo investigou como as atividades recreativas podem combater a obesidade infantil, promovendo um ambiente inclusivo que favorece o bem-estar físico e emocional das crianças. **OBJETIVOS:** Identificar se as atividades recreativas apresentam uma alternativa para o controle da obesidade infantil. **METODOLOGIA:** Foi realizada uma revisão bibliográfica para abordar a atividade recreativa como alternativa para o controle da obesidade infantil. **RESULTADOS:** As atividades físicas lúdicas, juntamente com uma alimentação saudável resultou em uma melhora significativa não só no controle e prevenção da obesidade infantil, mas em aspectos sociais de inclusão, favorecendo um bem estar físico e emocional das crianças. **CONSIDERAÇÕES FINAIS:** A recreação se apresenta como uma abordagem eficaz no combate à obesidade infantil, pois transforma a atividade física em algo prazeroso e motivador para as crianças. **PALAVRAS-CHAVE:** Obesidade, obesidade infantil, atividades recreativas, atividade física, crianças.

RECREATIONAL ACTIVITIES: AN ALTERNATIVE FOR CONTROLLING CHILDHOOD OBESITY - REVIEW STUDY

ABSTRACT

INTRODUCTION: The study investigated how recreational activities can combat childhood obesity by promoting an inclusive environment that promotes children's physical and emotional well-being. **OBJECTIVES:** Identify whether recreational activities present an alternative for controlling childhood obesity. **METHODOLOGY:** A literature review was carried out to address recreational activity as an alternative for controlling childhood obesity. **RESULTS:** Playful physical activities, together with a healthy diet resulted in a significant improvement not only in the control and prevention of childhood obesity, but in social aspects of inclusion, favoring the physical and emotional well-being of children. **FINAL CONSIDERATIONS:** Recreation presents itself as an effective approach to combating childhood obesity, as it transforms physical activity into something pleasurable and motivating for children. **KEYWORDS:** Obesity, childhood obesity, recreational activities, physical activity, children

¹Acadêmico do Curso de Educação física do Centro Universitário Goyazes – UniGoyazes [Fonte Arial 9]

²Orientador: Prof. Especialista ou Mestre ou Doutor, do Centro Universitário Goyazes – UniGoyazes (exemplo).

Dedico este trabalho à minha família, que soube compreender os momentos de ausência aos meus filhos, que são anjos em minha vida. Com seu amor incondicional, me inspiram todos os dias a ser uma pessoa melhor e a buscar sempre a superação. Este trabalho é para vocês, que são minha motivação e razão de continuar lutando pelos meus sonhos. Amo vocês!

INTRODUÇÃO

Ao ingressar nos estágios, percebemos que alguns alunos pareciam hesitar em participar das aulas de educação física, especialmente quando as atividades envolviam a formação de times. Em muitos casos, essa falta de envolvimento poderia estar relacionada a sentimentos de inadequação ou insegurança, com destaque para aqueles com sobrepeso, que talvez se sentissem desafiados a realizar as tarefas de maneira satisfatória. O receio de falhar e a preocupação com a exclusão nas dinâmicas em grupo poderiam gerar uma sensação de vergonha, o que poderia dificultar a participação nas atividades físicas. No entanto, em momentos em que, ao invés de jogos competitivos, foram propostas atividades recreativas, notamos que esses alunos demonstraram maior interesse e envolvimento. Com isso, surgiu a ideia de que atividades recreativas poderiam ser uma possibilidade para promover a interação dessas crianças.

Baseado nisso, buscamos dentro da literatura artigos que contemplassem esta temática, nos dando apontamentos do que já foi feito relacionado a este assunto. Encontramos que algumas abordagens, como a introdução de atividades mais lúdicas e colaborativas, podem contribuir para uma maior aceitação por parte dessas crianças, estimulando a participação e reduzindo a vergonha e o medo do fracasso. Diversos estudos sugerem que o foco em atividades recreativas, ao invés de atividades mais competitivas, pode criar um ambiente mais inclusivo, favorecendo o engajamento dessas crianças, independentemente do nível de habilidade ou condição física.

A obesidade se refere ao acúmulo excessivo de gordura corporal, um guarda-chuva que inclui todos os outros conceitos. A obesidade é fator de risco para outras enfermidades, como: doenças cardiovasculares, diabetes, hipertensão e alguns tipos de câncer. Isso sem falar da maneira como o problema é visto pela sociedade, podendo levar a estereótipos e discriminação. E é justamente nesse ponto que fica evidente como aspectos sociais e psicológicos do indivíduo podem ser afetados, para além da questão física (OMS 2022).

A obesidade infantil é resultado de uma série complexa de fatores genéticos, individuais/comportamentais e ambientais que atuam em múltiplos contextos: familiar, comunitário, escolar, social e político. Por ser multifatorial, trata-se de uma condição complexa de ser compreendida e desafiadora para intervenção, pois exige

ações integradas em diversos setores, além da saúde.

Em um primeiro momento, a prática de atividade física é importante para a saúde, garantindo mais qualidade de vida. E para os pequenos, além desse benefício e de auxiliar na prevenção e na redução da obesidade infantil, essa prática é importante para o desenvolvimento de habilidades motoras, além da construção de uma vida adulta mais ativa, com mais saúde e menos comorbidades no futuro.

Olhando para o lado da atividade física, combater a obesidade infantil pode ser mais divertido do que se pensa. É que existem muitas opções para isso, como: jogos com bola, esconde-esconde, pique bandeira, pula-corda, totó, pingue-pongue, pipa, elástico, queimada, dança e tudo mais o que a imaginação permitir. Isso significa que é possível prevenir a doença e até mesmo mantê-la sob controle por meio das brincadeiras. É muito comum associar a atividade física a alguma prática estruturada, como aquelas desenvolvidas nas escolinhas de esporte. Mas atividades mais simples, realizadas no tempo livre ou nos momentos de lazer também podem colocar o corpo em movimento. O importante é escolher opções que promovam uma movimentação significativa. A ideia é que a criança encare essas atividades como um momento de lazer, confraternização com amigos e alegria (CAMARGOS et. al 2019).

O objetivo desta pesquisa foi identificar na literatura acadêmica evidências que comprovem a utilização da recreação como uma alternativa para a prevenção e combate à obesidade infantil, como será apresentado a seguir.

METODOLOGIA

Para a realização dessa revisão bibliográfica, foram considerados estudos que atenderam aos seguintes critérios de inclusão: Estudos dos últimos 10 anos que abordaram os benefícios das atividades físicas, buscando identificar atividades recreativas, dentro dessas atividades mencionadas, a fim de verificar as mesmas como alternativa para prevenção e controle da obesidade infantil. O Idioma dos estudos foram inglês, português e espanhol. Os critérios de exclusão foram: estudos que não contemplem a temática do tema, estudos que ultrapassem o recorte de

tempo dos últimos 10 anos, artigos de revisão bibliográficas e artigos que não tiveram critérios avaliativos.

Essa abordagem é um estudo que tem como objetivo reunir materiais semelhantes de vários autores e realizar uma análise estatística. Ela é considerada uma pesquisa secundária, porque utiliza estudos primários para fazer a análise. Foi realizada uma busca abrangente nas seguintes bases de dados: Pubmed, Google acadêmico, Scielo, além de repositórios específicos. Para as buscas foram utilizadas palavras-chave relacionadas ao tema, como obesidade, obesidade infantil, atividades recreativas, atividade física, crianças.

Foi realizada uma pesquisa bibliográfica qualitativa, abordando o seguinte tema: atividades recreativas: uma alternativa para o controle da obesidade infantil. Essa abordagem envolveu a busca na base de dados, seleções de artigos, análise de documentos relevantes de maneira rigorosa e aprofundada sobre o tema.

RESULTADOS

Quadro 1. Informações extraídas dos artigos selecionados (n = 13).

	Autores/Ano	Objetivos	Metodologia	Principais Resultados
1	Dartel Ferrari de Lima, Renata Bertazzi Levy e Olinda do Carmo Luiz, 2014.	Comparar o resultado da classificação de atividade física (AF) segundo cinco diretrizes internacionais.	Estudo transversal com dados de 52 779 adultos de ambos os sexos, domiciliados nas capitais brasileiras e no Distrito Federal. (VIGITEL)	As cinco recomendações classificaram os participantes inativos de forma coincidente. Os demais foram classificados como insuficientemente ativos, ora como suficientemente ativos ou ainda como muito ativos.
2	Aguilar-Corder, Rodríguez-Blan, Leon-Ríos X, Expósito Ruiz M, García García I, Sánchez-López AM. 2020.	Avaliar a influência da atividade física na pressão arterial (PA) de crianças com sobrepeso ou obesas.	Este ensaio clínico randomizado foi realizado em Granada (Espanha), de outubro de 2015 a junho de 2016.	A obesidade infantil é um fator de risco para TH. A atividade física, juntamente com aconselhamento nutricional, reduz efetivamente a PA em crianças com sobrepeso ou obesas.
3	ALVES JUNIOR, Tadeu de A. et al, 2016.	O objetivo é compreender a percepção do profissional de	Estudo desenvolvido com a abordagem	Observou-se que os profissionais referiram que sua importância diante da assistência a pessoas com

		Educação Física quanto ao seu papel na dinâmica do combate à obesidade.	qualitativa, método de investigação.	obesidade é permeada pela atuação em ações de educação em saúde, e apontando que é fundamental combater o sedentarismo.
4	Antonio Manuel Sánchez López, María José Menor-Rodríguez, Juan Carlos Sánchez-García, Maria José Aguilar-Cordero, 2020	Analisar uma intervenção baseada em brincadeiras como meio de melhorar a composição corporal de crianças com sobrepeso ou obesidade.	O estudo Kids-Play é um ensaio clínico randomizado (RCT) que consiste em 49 crianças de 8 a 12 anos em um programa de intervenção de nove meses baseado em atividade física, brincadeiras e aconselhamento nutricional.	A intervenção baseada em brincadeiras atingiu um nível moderado-vigoroso de atividade física no grupo de estudo de 81,18 min por dia, enquanto o nível correspondente para o grupo de controle foi de apenas 37,34 min.
5	Fátima H. Cecchetto, Daniela B. Pena, Lucia C. Pellanda. 2017	Verificar o impacto de oficinas lúdicas no conhecimento, autocuidado e peso corporal das crianças.	Estudo clínico randomizado, com escolares de 7 a 11 anos, realizado de março a novembro de 2012. A intervenção foi composta por oito oficinas lúdicas, que envolveram a apresentação de uma peça teatral.	Intervenções lúdicas podem melhorar o conhecimento e os níveis de atividade física em crianças e, quando combinadas com outras estratégias, podem ser benéficas para prevenir a obesidade infantil e melhorar o autocuidado.
6	Aguilar-Cordero, León Ríos, Rojas-Carvajal, Latorre-García, Expósito-Ruiz, Sánchez-López, 2021.	O objetivo deste estudo foi determinar se um programa com atividade física e recomendações nutricionais pode melhorar a qualidade de vida relacionada à saúde em crianças com sobrepeso e obesidade.	O delineamento deste estudo foi o de um ensaio clínico randomizado (ECR). A amostra foi composta por 54 crianças com idade mediana de 10,65 anos, todas com sobrepeso ou obesidade.	Uma intervenção educacional com atividade física baseada em brincadeiras e orientação nutricional melhorou a qualidade de vida em crianças com sobrepeso e obesidade. O envolvimento da família é vital para que as crianças melhorem seus hábitos de vida e alcancem resultados favoráveis na redução do sobrepeso e da obesidade.
7	Patrícia Henriques, Lucien e Burlandy, Patricia Camacho Dias, Gisele O'Dwyer, 2018.	O objetivo do estudo foi analisar as ideias em disputa em torno das atribuições do Estado no	Os métodos utilizados foram análise documental e entrevista semiestruturada, elaborada com base em um estudo semelhante que analisou as ideias de	Um forte condicionante da obesidade infantil é o poder de penetração das indústrias de alimentos ultraprocessados e a capacidade de transformação dos seus produtos e termos publicitários para adequarem-se aos distintos "públicos-alvo",

		âmbito das políticas de alimentação e nutrição voltadas para a prevenção e o controle da obesidade infantil no Brasil.	atores-chave da cidade de Nova Iorque (Estados Unidos),	incluindo: a promoção de produtos industrializados em vários ambientes que a criança acessa, como o próprio domicílio e a escola, e a utilização de termos que associam os produtos com práticas saudáveis.
8	Bibiloni, Fernández-Blanco, Pujol-Plana, Sonet, Pujol-Puyané, Mercadé Fuentes, Ojer Fernández de Soto, Josep A Tur. 2019	Avaliar um programa de intervenção nutricional e de atividade física de 6 meses com crianças de 8 a 14 anos com sobrepeso ou obesidade.	Foram avaliados o índice de massa corporal, o índice cintura/altura e a qualidade da dieta por meio do teste KIDMED no início e no final do programa.	O programa ACTIVA'T (educação nutricional e promoção da atividade física) melhora a qualidade da dieta e reverte a prevalência de sobrepeso e obesidade na população infantil hipotativa.
9	Tianhao Chen, Jingxia Lin, Yuzhe Lin, Lin Xu, Dian Lu, Fangping Li, Lihao Hou, Clare Chung Wah Yu. 2021	Avaliar os efeitos do exercício aeróbico e resistido sobre índices físicos, como (IMC) e percentual de gordura, e fatores de risco cardiovascular, sobrepeso ou obesidade.	Os dados foram sintetizados usando um modelo de efeito aleatório ou efeito fixo para analisar os efeitos do exercício aeróbico e de resistência em seis elementos em crianças em idade escolar com sobrepeso ou obesidade.	Exercícios aeróbicos e exercícios de resistência estão associados à melhora no IMC, percentual de gordura corporal, VO2pico, TG, LDL, CT, enquanto não no HDL em crianças em idade escolar com obesidade ou sobrepeso. Insulina e resistência à insulina não puderam ser analisadas em nossa revisão.
10	Bárbara Morh da Silveira, Luciara Fabiane Sebold, Larissa Evangelista Ferreira, Juliana Balbinot Reis Girondi, Lúcia Nazareth Amante, Juliana Simas Justino, 20	Objetivo conhecer a opinião dos pais acerca de atividades realizadas na escola sobre alimentação saudável e prática de atividades físicas.	Estudo descritivo e exploratório de abordagem qualitativa, realizado com 51 famílias e seus respectivos filhos, através de questionário de opinião.	As atividades de abordagem lúdica possuem significados singulares para as crianças no ensino de hábitos saudáveis no ambiente escolar e suas repercussões nas relações familiares podem favorecer a adesão de melhores hábitos de vida.
11	Courtney E Byrd-Williams, Erin E Dooley, Cristina A Thi, Cari Browning, Deanna M Hoelscher 2019.	O objetivo deste estudo é descrever práticas autorrelatadas, aspectos do ambiente externo e	Desenho do estudo. Os dados para esta análise transversal e descritiva foram coletados como parte do Exame Físico da Primeira Infância Pesquisa de atividades	Recomendações para atividade física e ambientes de aprendizagem ao ar livre, dedicar recursos para ajudar os centros a promulgar e modificar políticas escritas e implementar programas para melhorar seus ambientes de aprendizagem ao

		políticas do centro para atividade física e tempo de tela.	administrada pelo Departamento do Texas dos Serviços Estaduais de Saúde (DSHS).	ar livre poderia promover a atividade física e reduzir o tempo sedentário das crianças.
1 2	Milena Morano, Cláudio Robazza, Laura Bortoli, Irene Rutigliano, Montse C. Ruiz e Angelo Campanozzi, 2020.	O objetivo deste estudo foi examinar, em crianças com sobrepeso e obesas, o impacto de um programa multicomponente.	Os dados foram derivados de um projeto, denominado "Healthy Lifestyles Intervention for Obese School children. Um total de sessenta e quatro crianças com sobrepeso/obesas participaram do presente estudo.	Os resultados destacam a importância de um programa abrangente de estilo de vida saudável que inclua fatores físicos, psicossociais e comportamentais e sugerem implicações práticas para educadores, treinadores e professores na identificação de melhores práticas voltadas à obesidade infantil.
1 3	Bianca Mitie Onita, Jaqueline Lopes Pereira, Grégore Iven Mielke, João Paulo dos Anjos Souza Barbosa, Regina Mara Fisberg, Alex Antonio Florindo, 2024.	O objetivo foi investigar a associação entre fatores sociodemográficos e comportamentais e a ocorrência da obesidade entre 2014 e 2021 na cidade de São Paulo, Brasil.	Estudo longitudinal com dados do Inquérito de Saúde de São Paulo (ISA) – Atividade Física e Ambiente, composto por residentes da área urbana do Município de São Paulo, Brasil.	O estudo identificou um aumento na prevalência de obesidade durante o período, com aumento para pessoas de meia idade e cor da pele preta, e diminuição para pessoas que vivem sem companheiro(a) e para praticantes de atividades físicas no lazer e como forma de deslocamento. Esses resultados podem contribuir para dar suporte a programas e políticas para o controle da obesidade.

DISCUSSÃO

A obesidade é um dos maiores desafios para a saúde pública, seu impacto é muito além de estética, está ligado a qualidade de vida e aumenta o risco de várias doenças. Esse tema tem gerado muitos estudos e pesquisas, que buscam entender as causas, consequências e alternativas de prevenção. De acordo com Santos (2024) a obesidade é uma doença crônica caracterizada pelo acúmulo excessivo de gordura no corpo, acúmulo esse responsável por uma série de problemas de saúde. Essa doença afeta tanto crianças quanto adultos, sendo importante destacar que crianças obesas apresentam mais chances de se tornarem adultos obesos.

Nos últimos anos, a prevalência da obesidade em bebês, crianças e adolescentes aumentou de forma alarmante, o que pode afetar sua saúde, nível educacional e qualidade de vida. (LOPES et al. 2024).

A Organização Mundial da Saúde (OMS) identificou a obesidade infantil como

um dos mais sérios problemas de saúde pública deste século. Ela está aumentando entre a população pediátrica a uma taxa alarmante e não se limita a nenhuma área geográfica específica, mas tem um impacto mundial, especialmente em países de baixa e média renda e, mais especificamente ainda, aqueles que vivem em cidades. A Organização Mundial da Saúde relatou que o número total de crianças e adolescentes com sobrepeso ou obesidade agora ultrapassa 340 milhões, dos quais 83,33% vivem em países desenvolvidos ou em desenvolvimento (AGUILAR-CORDERO 2020).

Entretanto é importante compreender que a obesidade resulta de diversos fatores, enquanto é associado apenas com o consumo excessivo de alimentos e a falta de praticar atividades físicas, estudos revelam que essa condição está muito além disso. Segundo Henriques (2018) um consenso de que a obesidade é condicionada por fatores biológicos, ambientais, socioeconômicos, psicossociais e culturais. Entretanto, a sua ocorrência vem sendo predominantemente atribuída a um ambiente que promove ingestão excessiva de alimentos processados e ultraprocessados e desestimula a atividade física.

É essencial a manutenção de hábitos saudáveis para prevenir doenças e promover o bem estar. Como ressalta Silveira et al. (2019), os hábitos saudáveis permeiam as questões de saúde da população e estão diretamente ligados com fator do ser ou não saudável, além de estar associada ao surgimento de doenças crônicas. Como forma de manter hábitos saudáveis, cita-se o consumo de uma alimentação saudável e prática regular de atividades físicas.

Para prevenir a obesidade infantil, as intervenções de hábitos saudáveis devem começar bem cedo. Diante disso, Courtney e Byrd-Williams (2019) ressaltam que, promover a atividade física diária e limitar o tempo sedentário nos anos pré-escolares é importante para prevenir o ganho excessivo de peso e a obesidade infantil.

Essa abordagem se alinha com o estudo Chen et al. (2021) que provaram que a obesidade infantil está relacionada ao comportamento sedentário, e que a gravidade da obesidade é proporcional ao tempo de inatividade. Recomenda-se que as crianças tenham 1 hora de atividade física todos os dias.

Assim como relata Morano, et al (2020) que a fase inicial de intervenções semelhantes deve começar com baixos níveis de intensidade de atividade física que aumentariam gradualmente. As tarefas motoras de sustentação de peso devem ser

mínimas para evitar a retirada dos participantes da atividade física. A interação clínico-familiar é um dos principais elementos a serem incluídos no design ou implementação de um programa baseado na escola com o objetivo de prevenir ou reduzir a obesidade infantil. Outro fator que podemos levantar é que para evitar um possível efeito rebote, os hábitos das crianças devem ser mudados. Para isso, seu nível de atividade física e brincadeira, como parte das atividades cotidianas deve ser aumentado, tanto na escola, quanto com a família e os amigos.

Lima (2014) afirma que o Brasil adota a recomendação da Organização Mundial da Saúde (OMS), que, por sua vez, endossa as diretrizes estadunidenses. Neste o autor cita a atualização da OMS, de 2010, que orienta a prática de pelo menos 150 minutos por semana de atividade física moderada ou 75 minutos por semana de atividade física vigorosa, em sessões de pelo menos 10 minutos de duração, sem determinação de frequência semanal. Portanto, é essencial que cada indivíduo incorpore a atividade física regularmente em sua rotina, para não só prevenir doenças mas também ter uma melhor qualidade de vida, deixando de lado o sedentarismo.

A relação entre a prática regular de atividades físicas e a promoção da saúde tem sido amplamente reconhecida por organismos de saúde mundial e nacional. O Ministério da Saúde do Brasil, em seu documento *"Obesidade e Desnutrição"* (2015), destaca a adesão à prática de atividades físicas regulares como contribuinte para a manutenção e melhora do condicionamento físico, para o gasto calórico geral. A realização do exercício físico regular contribui para um gasto diário de 8 a 20% do total de energia, auxiliando na regulação do apetite e proporcionando o aumento da massa magra, que potencializa a velocidade do metabolismo e facilita a queima de gordura.

Nesse contexto, a visão dos profissionais sobre os múltiplos benefícios da prática de atividades físicas oferece uma perspectiva valiosa sobre seu papel essencial no combate à obesidade. Quando perguntados acerca da percepção da importância da realização de atividades físicas no combate a obesidade os profissionais destacaram a atividade física como produtora de maior gasto energético, de aceleração do metabolismo, de prevenção do stress e doenças crônicas como hipertensão e diabetes, possibilitando melhora da autoestima e da qualidade de vida, maior interação social e motivação para o processo de emagrecimento e manutenção do peso, emergindo a categoria: atividade física como

preditora de qualidade de vida. (ALVES JUNIOR, et al 2016).

A importância da promoção de atividades físicas também se estende a faixa etária mais jovens, como ilustrado no programa *ACTIVA'T* descrito por Bibiloni et al. (2019), a educação nutricional e promoção da atividade física melhora a qualidade da alimentação e inverte a prevalência do excesso de peso e da obesidade na população infantil inativa.

Para o tratamento da obesidade infantil Barcelo, Selau, Mattiello destacam que:

“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. Além disso, é importante estimular essas crianças com atividades lúdicas, que consigam atrair elas para um estilo de vida mais ativo, salientando a importância do movimentar-se.”(v. 16, n. 1, p. 423-426, 2014).

Conforme foi abordado anteriormente, a atividade física realmente é uma estratégia que melhora a qualidade de vida previne doenças, no entanto no contexto da obesidade infantil é importante a introdução de atividades lúdicas, para que essas crianças comecem a gostar de atividades físicas, melhorando seu desenvolvimento tanto físico como psicológico. Nesse sentido, estratégias de educação e saúde envolvendo atividades lúdicas podem melhorar o autocuidado, mas devem ser feitas em conjunto com outras estratégias. Melhorar o conhecimento é o primeiro passo em qualquer estratégia abrangente de prevenção, capacitando a criança para cuidar da própria saúde. Intervenções lúdicas podem melhorar o conhecimento e níveis de atividade física em crianças e, quando combinadas com outras estratégias, podem ser benéficas na prevenção da obesidade e melhoria do autocuidado. (CECCHETTO, et. al.2017).

Dessa maneira, a atividade física no contexto infantil pode ser muito mais eficaz quando é feita de forma prazerosa, sendo assim motivadora e provocando um bem estar físico e mental promovendo uma melhora na saúde, na qualidade de vida e na socialização das crianças. Como ressalta Aguilar-Cordero (2020) que a atividade física consistia em sessões lúdicas e não competitivas, nas quais o objetivo principal era que as crianças gostassem delas. Todas essas sessões eram estruturadas em três partes: aquecimento, atividade principal e relaxamento. Além disso, como mostrado por Aguilar-Cordero (2021), uma intervenção educacional com atividade física baseada em brincadeiras e orientação nutricional melhorou a

qualidade de vida em crianças com sobrepeso e obesidade.

Dessa forma podemos evidenciar que a recreação pode ser vista como uma atividades físicas lúdica , juntamente com uma alimentação saudável resultou em uma melhora significativa não só no controle e prevenção da obesidade infantil, mas em aspectos sociais de inclusão, favorecendo um bem estar físico e emocional das crianças, o impacto positivo da recreação na saúde infantil, reforça a eficácia da intervenção para melhorar a qualidade de vida e combater a obesidade.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Considerando os argumentos apresentados ao longo do trabalho, a obesidade infantil configura-se como um dos maiores desafios enfrentados nos últimos anos, aumentando significativamente a probabilidade de doenças crônicas, tanto a curto quanto a longo prazo. Esse problema de saúde pública envolve uma série de fatores, que vão além da simples implementação de uma alimentação saudável, incluindo, também, a necessidade de práticas regulares de atividade física.

As atividades físicas são essenciais para a prevenção e controle da obesidade infantil, sendo também importante não só para o controle de peso, mas também contribuem para o fortalecimento do sistema cardiovascular, melhorando o condicionamento físico e promovendo a socialização das crianças. Sabendo disso, em questão da obesidade infantil, é importante que as crianças comecem a praticar atividades físicas de forma prazerosas e motivadoras, especialmente através da recreação, que têm se mostrado altamente eficaz para envolver as crianças e estimular um estilo de vida mais ativo, promovendo seu desenvolvimento físico e psicológico.

As pesquisas indicam que, para combater a obesidade infantil e promover uma infância mais saudável, é importante o incentivo da prática de atividades físicas juntamente com a educação nutricional, promover um estilo de vida saudável desde a infância é a chave para o controle e prevenção da obesidade infantil, a recreação têm resultados mais eficazes na redução da obesidade infantil em comparação com programas mais rígidos ou competitivos. Isso acontece porque as atividades recreativas têm uma maior adesão das crianças, que se sentem mais motivadas a participar e continuar a prática.

A recreação, conforme mencionado, se mostra uma estratégia eficaz, pois transforma as atividades físicas em algo prazeroso, ao mesmo tempo em que estimula o desenvolvimento de hábitos saudáveis de maneira mais natural e acessível, sendo algo divertido e interativo.

Portanto seria importante que as políticas públicas e programas voltados para a saúde infantil adotem a recreação como uma estratégia, ao tornar a atividade física algo divertido e acessível, podendo, de fato, promover mudanças reais nos hábitos das crianças, contribuindo para uma geração mais saudável e ativa.

REFERÊNCIAS

AGUILAR-CORDERO, María José; LEÓN RÍOS, Ximena; RODRÍGUEZ-BLANQUE, Raquel; EXPÓSITO RUIZ, Manuela; GARCÍA GARCÍA, Inmaculada; SÁNCHEZ-LÓPEZ, Antonio Manuel. Influência da atividade física na pressão arterial em crianças com sobrepeso/obesidade: um ensaio clínico randomizado. *American Journal of Hypertension*, v. 33, n. 2, p. 131–136, fev. 2020. DOI: <https://doi.org/10.1093/ajh/hpz174>.

AGUILAR-CORDERO, María José et al. Effects of physical activity on quality of life in overweight and obese children. *Nutr Hosp.*, v. 38, n. 4, p. 736-741, jul. 2021. DOI: 10.20960/nh.03373. PMID: 34092077.

ALVES JUNIOR, Tadeu de A. et al. Auto-percepção do papel do profissional de educação física no combate à obesidade: um estudo piloto. *Motri.*, Ribeira de Pena, v. 12, supl. 1, p. 30-41, dez. 2016. Disponível em: http://scielo.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1646-107X2016000500005&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 11 nov. 2024.

BARCELOS, Adriano Tusi; SELAU, Bruna Lima; MATEILLO, Gabriela Machado Padilha Mattiello. A Educação Física como prevenção e diminuição da obesidade infantil: um relato de experiência. *Revista Didática Sistemica*, v. 16, n. 1, p. 423-426, 2014. ISSN 1809-3108.

BIBILONI, MDM et al. Reversión de sobrepeso y obesidad en población infantil de Vilafranca del Penedès: Programa ACTIVA'T (2012) [Reversion of overweight and obesity in Vilafranca del Penedès child population: ACTIVA'T Program (2012)]. *Gaceta Sanitaria*, v. 33, n. 2, p. 197-202, mar./abr. 2019. DOI: 10.1016/j.gaceta.2017.10.002. Epub 2017 nov. 21. PMID: 29169902.

BRASIL. Ministério da Saúde. Obesidade e desnutrição. Disponível em: http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/obesidade_desnutricao.pdf. Acesso em: 15 nov. 2024.

BRASIL. Ministério da Saúde. Prevenindo a obesidade infantil por meio dos hábitos saudáveis. 2022. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/eu-quero-ter-peso-saudavel/noticias/2022/prevenindo-a-obesidade-infantil-por-meio-dos-habitos-saudaveis>. Acesso em: 10 dez. 2024.

BYRD-WILLIAMS, C.E. et al. Atividade física, tempo de tela e práticas de ambiente de aprendizagem ao ar livre e implementação de políticas: um estudo transversal de creches do Texas. *BMC Public Health*, v. 19, p. 274, 2019. DOI: <https://doi.org/10.1186/s12889-019-6484-5>.

CAMARGOS, A. C. R. et al.. Prevalência de sobrepeso e de obesidade no primeiro ano de vida nas Estratégias Saúde da Família. *Cadernos Saúde Coletiva*, v. 27, n. 1, p. 32–38, jan. 2019.

CECCHETTO, FH; PENA, DB; PELLANDA, LC. Intervenções lúdicas aumentam o conhecimento sobre hábitos saudáveis e fatores de risco cardiovascular em crianças: o estudo randomizado CARDIOKIDS. *Arquivos Brasileiros de Cardiologia*, v. 109, n. 3, p. 199–206, 2017. DOI: <https://doi.org/10.5935/7abc.2017010>.

CHEN, T. et al. Effects of aerobic exercise and resistance exercise on physical indexes and cardiovascular risk factors in obese and overweight school-age children: A systematic review and meta-analysis. *PLoS One*, v. 16, n. 9, p. e0257150, 2021. DOI: 10.1371/journal.pone.0257150. PMID: 34543302; PMCID: PMC8452003.

HENRIQUES, P. et al. Políticas de Saúde e de Segurança Alimentar e Nutricional: desafios para o controle da obesidade infantil. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 23, n. 12, p. 4143–4152, dez. 2018.

LIMA, DF; LEVY, RB; LUIZ, OC. Recomendações para atividade física e saúde: consensos, controvérsias e ambiguidades. *Revista Panamericana de Salud Pública*, v. 36, n. 3, p. 164–170, 2014.

MORANO, M. et al. Atividade física e competência física em crianças com sobrepeso e obesidade: um estudo de intervenção. *Revista Internacional de Pesquisa Ambiental e Saúde Pública*, v. 17, n. 17, p. 6370, 2020. DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph17176370>.

SANTOS, Vanessa Sardinha dos. Obesidade infantil. *Brasil Escola*. Disponível em: <https://brasilecola.uol.com.br/saude/obesidade-infantil.htm>. Acesso em: 22 novembro de 2024.

SÁNCHEZ-LÓPEZ, Antonio Manuel; MENOR-RODRÍGUEZ, María José; SÁNCHEZ-GARCÍA, Juan Carlos; AGUILAR-CORDERO, María José. Brincar como método para reduzir o sobrepeso e a obesidade em crianças: um ensaio clínico randomizado. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, v. 17, n. 1, p. 346, 2020. DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph17010346>.

SILVEIRA, Bárbara Mohr da et al. Opinião das famílias sobre as atividades lúdicas desenvolvidas com crianças na escola abordando hábitos saudáveis. *Enferm Foco*, v. 10, n. 4, p. 116-121, jun. 2019.