

ARTIGO DE REVISÃO

O EXERCÍCIO FÍSICO COMO FORMA DE PREVENÇÃO E CONTROLE DA OBESIDADE INFANTIL

PHYSICAL EXERCISE AS A FORM OF PREVENTION AND CONTROL OF CHILDHOOD OBESITY

AUTORES

Felipe Mateus Gonçalves Ferreira
Centro Universitário Unifatecie
 0009-0008-9071-2066

DOI: 10.33872/rebesde.v4n2.e029

CONTATO

Felipe Mateus Gonçalves Ferreira
felipemateus199817@gmail.com



Copyright: este é um artigo de acesso aberto distribuído sob os termos da Atribuição Creative Commons License®, que permite o uso irrestrito, distribuição, e reprodução em qualquer meio, desde que o autor e fonte originais são creditados.

RESUMO

Com o intuito de analisar quais os benefícios de exercícios físico para prevenção e controle da obesidade infantil escolar. Com passar dos tempos o excesso de peso aumentou em função de mudanças de hábitos de vida da população. O sobrepeso e a obesidade é uma grande realidade presente na vida das crianças e jovens, talvez em consequência de uma alimentação hipercalórica, horas em frente à televisão, computadores, celulares, redução de momentos de lazer, entre outros motivos internos e externos. E como consequência desse fator cresce índices de crianças e jovens com problemas de saúde, sociais e psicológicos sofridos no âmbito escolar. Deste modo, o trabalho se torna relevante pois pretende realizar uma revisão sobre aquilo que já existe de quanto é importante a realização de exercícios físicos para a prevenção e controle da obesidade infantil escolar. Trazendo assim uma visão quanto torna-se importante o papel que o exercício físico tem no tratamento e controle destes problemas e quais as formas de intervenção do professor de educação física neste processo. Com intuito de alcançar os objetivos propostos no estudo, irei fundamenta-la em pressupostos científicos. Pressupostos estes que nos permitem a construção de conceitos e definições a serem estudados a seguir, para isto contarei com uma pesquisa descritiva/ exploratória, em formato de revisão bibliográfica.

Palavras-chave: Obesidade infantil; Educação Física Escolar; Exercícios Físicos.

ABSTRACT

With the intention of analyzing the benefits of physical exercise for the prevention and control of childhood obesity at school. Over time, excess weight has increased due to changes in the population's lifestyle habits. Overweight and obesity is a great reality in the lives of children and young people, perhaps as a consequence of hypercaloric diet, hours in front of the tv, computers, cell phone, reduction of leisure time, among other internal and external reasons. And as a consequence of this factor, increases of children and young people with health, social and psychological problems suffered at school. Thus, the work becomes relevant because it intends to carry out a review on what already exists how important it is to perform physical exercises for the prevention and control of childhood obesity at school. Thus, bringing a vision of how important the role that physical exercise has become in the treatment and control of these problems and what ways the physical education teacher can intervene in this process. In order to achieve the objectives proposed in the study, I will basis it on scientific assumptions. These assumptions which allow us to construction of concepts and definitions to be studied following, for this I will rely on descriptive/exploratory research, in the format of a bibliographic review.

Keywords: Child obesity; School Physical Education; Physical exercises.

Recebido: 12/09/2023 | **Aprovado:** 20/10/2023

1. Introdução

Vivemos em uma sociedade que vive pautada em preceitos tecnológicos que nos proporcionam uma maior praticidade e ociosidade em relação aos exercícios físicos a serem exercidas em nossa rotina. A obesidade infantil vem crescendo assustadoramente, com isso é inevitável não falarmos neste assunto de extrema importância.

A preocupação com obesidade infantil não é um acontecimento atual. Segundo Fisberg (1995) “a obesidade não é um problema tão antigo como os primeiros passos do ser humano na terra”. No decorrer dos séculos a obesidade tem sido motivo de questionamentos. Nos países desenvolvidos, ela é considerada uma doença crônica e um dos mais importantes problemas de saúde pública (RODRIGUES 1998).

Atualmente já podemos observar de maneira mais ampla que a prática de exercícios físico é de grande importância na vida infantil, adolescência e maior idade. Para torriente e col (2002), a obesidade infantil tem aumentado de forma alarmante em países desenvolvidos e em desenvolvimento, constitui o principal problema de má nutrição de adulto e é uma enfermidade de que se tem visto aumentando notoriamente na população infantil.

O fator preocupante é a quantidade de crianças com excesso de peso e que apresentam alterações metabólicas como colesterol altos, glicemia na maioria dos exames feitos de rotina, além disso são alvos de preconceitos inconvenientes por colegas e amigos em ambientes escolar, e lazer.

Com isso vale ressaltar que a educação alimentar é o maior cuidado com a qualidade das refeições na escola, em casa, mudar hábitos alimentares, estimular a prática de exercícios físicos com orientações e acompanhamento de profissionais adequados como nutricionista na escola e profissional de educação física a partir do ensino primário aos anos finais. Por isso dizemos que a obesidade possui fatores de caráter múltiplo, tais como os genéticos, psicossociais, cultural-nutricionais, metabólicos e endócrinos (SANNER 2001).

Para compreender melhor a abrangência do problema. Segundo a Associação Brasileira para estudo da obesidade, um dos fatores que ocasionam a obesidade são os ambientes modernos com tantas tecnologias e principalmente a falta de Atividade

física. Assim, que as condições sociais e o baixo nível educacional são um dos índices que aumentam as taxas de obesidade nessas populações (ABEB, 2016).

Vivemos em uma sociedade que por muito tempo desconsiderou os benefícios de incorporar exercícios físicos em sua rotina, tanto na vida adulta como na sua infância e adolescência.

A obesidade é ainda o resultado de ingerir mais energia que a necessária. Não há dúvidas que este consumo excessivo pode iniciar-se em fases muito remotas da vida, nas quais as influências culturais e os hábitos familiares possuem um papel fundamental. Por isso dizemos que a obesidade possui fatores de caráter múltiplo, tais como os genéticos, psicossociais, cultural-nutricionais, metabólicos e endócrinos (SANNER 2001).

Com passar dos tempos o excesso de peso aumentou em função de mudanças de hábitos de vida da população. E como consequência desse fator cresce índices de crianças e jovens com problemas de saúde, sociais e psicológicos sofridos no âmbito escolar.

Atualmente já podemos observar de maneira mais ampla que a prática de exercícios físico é de grande importância na vida infantil, juventude e maturidade. Para torriente e col (2002), a obesidade infantil tem aumentado de forma alarmante em países desenvolvidos e em desenvolvimento, constitui o principal problema de má nutrição de adulto e é uma enfermidade de que se tem visto aumentando notoriamente na população infantil.

Deste modo, o trabalho se torna relevante pois pretende realizar uma revisão sobre aquilo que já existe de quanto é importante a realização de exercícios físicos para a prevenção e controle da obesidade infantil escolar (VALENTE, E. A.; BARROS). Trazendo assim uma visão quanto torna-se importante o papel que o exercício físico tem no tratamento e controle destes problemas e quais as formas de intervenção do professor de educação física neste processo.

2. Metodologia

Com intuito de alcançar os objetivos propostos no estudo, irei fundamenta-la em pressupostos científicos. Pressupostos estes que nos permitem a construção de conceitos e definições a serem estudados a seguir, para isto contarei com uma pesquisa descritiva/ exploratória, em formato de revisão bibliográfica.

Gil (1999) nos ensina que uma pesquisa exploratória, busca, esclarecer conceitos ou ideias, formulando problemas que possam ser somados com a pesquisa. Se faz ainda descritiva pois irá descrever o que é a prática de atividade física, sua importância e seus benefícios para o grupo a ser pesquisado e a relação entre estas (GIL, 1999).

Na pesquisa bibliográfica irei retomar a publicações anteriores, mostrando através de coleta de dados que já abordaram o tema anteriormente de maneira ampla como em artigos científicos publicados em bancos de dados como pubmed, scielo, usando estratégias de busca que contenham as palavras-chave "Obesidade infantil" "Exercício físico para tratamento de obesidade", "Sedentarismo ". Além de monografias e Trabalhos de conclusão de curso, fazendo um levantamento sob o ponto de vista de vários autores, de dados epidemiológicos, fatores, consequências, e tratamentos da obesidade na escola.

3. Desenvolvimento

Pode-se definir como exercício físico uma atividade programada para que se possa alcançar como resultados melhoria na qualidade de vida, assim como prevenção de doenças e o tratamento deste caso venham surgir. O exercício físico também se dá a partir do momento em que a atividade física é programada e composta com o objetivo de obter ou manter os componentes físicos, sendo eles a estrutura muscular, a flexibilidade e o equilíbrio (SAÚDE BRASIL, 2020).

No que se refere aos benefícios da prática do exercício físico, uma matéria escrita pela Saúde Brasil (Órgão do Governo Federal), 2020, o exercício físico é "eficaz para manter o controle do peso, a redução dos sintomas depressivos e para melhorar a qualidade do sono e a preservação da cognição, além de também ajudar no tratamento e controle de diversas doenças crônicas."

Assim como a prática do exercício físico resulta positivamente na prevenção, no tratamento de doenças e na qualidade de vida, a ausência desta prática têm como consequências a limitação das capacidades físicas e cognitivas. Uma das consequências mais frequentes é o cansaço crônico. Em muitos indivíduos isto é resultado da deterioração gradativa do corpo, devido à falta de exercício físico (JUNIOR & MOSQUER, 2011 apud ALLSEN, HARRISON e VANCE, 2001).

A escola é sugerida como o local mais apropriado para as intervenções relacionadas à saúde, já que é o local mais acessível para crianças e adolescentes, como sugerem Marques e Gaya (1999). Os autores afirmam que a escola e a educação física escolar devem oferecer uma educação voltada para a saúde, já que se identificam com interesses relacionados à saúde pública. Sendo a obesidade uma preocupação da saúde pública, é necessário proporcionar às crianças conceitos relacionados à aptidão física, atividade física e saúde. Para Nahas e Corbin (1992) esses conceitos já passaram por várias transformações.

A aptidão física é entendida como a capacidade geral do indivíduo e seu rendimento e disposição para um determinado trabalho (WEINECK, 2003). É conceituado como a saúde individual, sendo relacionada a fatores hereditários, ambientais e de estilo de vida. Para ser um indivíduo saudável é necessário ter equilíbrio nos hábitos alimentares, no nível de estresse e nas atividades físicas da vida diária. Exercício físico pode ser entendido como uma atividade física planejada e estruturada de maneira sistemática que tem como objetivo promover mudanças em alguns dos componentes da aptidão física (NAHAS E CORBIN, 1992). Dessa forma, é importante ressaltar a diferença entre os conceitos de exercício físico e atividade física, pois o segundo termo é conceituado como qualquer movimentação corporal que tenha um gasto calórico acima do repouso (CASPERSEN, 1985 apud NAHAS E CORBIN, 1992).

Sabe-se que a prática regular de atividades físicas sistematizadas pode contribuir para a melhoria de diversos componentes da aptidão física relacionada à saúde, como força, resistência muscular, resistência cardiorrespiratória, flexibilidade e composição corporal. Essas modificações podem favorecer, sobretudo, o controle da adiposidade corporal, bem como a manutenção ou melhoria da capacidade funcional e neuromotora, facilitando o desempenho em diversas tarefas do cotidiano (MORRIS e MORTON et al, 1994). Entretanto, as diminuições dos níveis de atividade física podem favorecer para o aparecimento de disfunções crônico-degenerativas não somente em adultos, mas também em jovens e crianças. Segundo Alves (2003, p. 5).

Nos dias atuais as crianças têm se rendido às tecnologias e ao sedentarismo, consequentemente ocasionando assim malefícios na saúde física e

emocional. Devido a preferência pelas telas deixando de lado a prática de atividade física até mesmo no sentido de recreação, as crianças assim como os adultos e idosos, tem estado sujeita a serem acometidas de patologias sendo a obesidade uma das mais comuns. Por outro lado, o exercício físico pode proporcionar melhor qualidade de vida física e psíquica.

Um tema relacionado ao conceito da intensidade dos exercícios, sobre o qual muito pouco se conhece, é a função do treinamento de resistência nos programas de Controle de peso (GENTIL, 2010).

De acordo com Dâmaso (2001), em todas as propostas de atividades, além do respeito à atuação multiprofissional na estruturação das mesmas, o profissional envolvido deve estar atento às seguintes considerações: respeitar a individualidade biológica; respeitar o quadro clínico e a gravidade de qualquer desordem que a pessoa apresente; respeitar a fase do desenvolvimento motor, fisiológico e intelectual.

Segundo McArdle (1998) e Cole (2000), as atividades ideais consistem em exercícios aeróbios contínuos realizados com grandes grupos musculares que comportam um custo calórico de moderado a alto, como caminhada rápida, corrida, pular corda, ciclismo natação. Muitos desportos e jogos recreativos também afetam positivamente o peso corporal.

A atividade física lúdica, além de ser extremamente prazerosa é também um artifício para que a criança possa atingir um hábito de vida mais saudável. Partindo dessa mesma ideia França (2003) explica que estudos revelam com clareza as diversas possibilidades de a partir de vivências corporais conscientes e consistentes no âmbito do lazer, buscar elementos para a construção da melhoria da qualidade de vida.

A obesidade infantil torna-se um sério problema de saúde pública, que vem aumentando em todas as camadas sociais da população. Prevenir a obesidade infantil significa diminuir de uma forma racional à incidência de doenças crônico-degenerativas. Na sociedade, a escola é um local importante onde esse trabalho de prevenção pode ser realizado, através de atividades interdisciplinares que foquem nos conhecimentos sobre saúde, com estímulos para a prática de exercícios físicos fora da escola e melhoria dos hábitos alimentares.

Ao pensarmos nos fatores externos, Pierine et al (2006) realizaram uma pesquisa na qual verificou-se baixa qualidade nutricional no lanche escolar, com

reduzida quantidade de fibras, cálcio e ferro, e elevada quantidade de carboidratos processados, lipídios e sódio, e talvez pela forte influência da mídia, os alimentos mais consumidos pelos alunos, foram açúcares (doces), bolacha recheada, frios, pães, refrigerantes, batata frita ou chips e salgados. O interesse dos pesquisadores foi relacionar o nível de atividade física, a qualidade alimentar do lanche escolar e a composição corporal das crianças e jovens. Os resultados demonstraram que 33% estão com excesso de peso, 60% são inativos fisicamente e 58% possuem grande quantidade de gordura abdominal. Mais uma vez os autores alertam para que as escolas proporcionem programas de exercício físico e educação alimentar às crianças e jovens.

A obesidade é uma doença multifatorial de alto grau de complexidade, sendo difícil seu controle e prevenção. Deve ser encarada e tratada como uma patologia que se desenvolve por diferentes fatores de risco mórbidos, sendo associada ao aumento do índice de mortalidade (DÂMASO, 2001). Hernandes e Valentini (2010) acrescentam que a obesidade é um distúrbio nutricional e metabólico que pode ser avaliado pelo aumento na quantidade de gordura corporal e conseqüente aumento do peso corpóreo.

No mundo, cerca de 40 milhões de crianças com menos de 5 anos e 340 milhões de crianças de 5 a 12 anos apresentam sobrepeso ou obesidade e se as tendências atuais continuarem, haverá mais crianças e adolescentes com obesidade do que com desnutrição moderada e grave até 2022 segundo as análises publicadas na da The Lancet em 2017.

Na edição atual dos Arquivos Brasileiros de Cardiologia, Santos et al. publicaram estudo longitudinal, realizado com 22.000 crianças (11.199 meninos) com idades entre 6 e 10 anos de idades, matriculadas em escolas públicas e particulares de 13 cidades do estado de São Paulo. Os autores apresentaram curvas de referência da CC específicas para idade e sexo e pontos de corte para identificar crianças com risco de obesidade. Os autores descreveram que aproximadamente 30% das crianças apresentaram excesso de gordura, sendo classificados com sobrepeso ou obesidade, conforme o índice de massa corporal. As análises da curva ROC mostraram o percentil 75 como ponto de corte ideal para risco de sobrepeso e obesidade e que a obesidade é claramente diagnosticada nas crianças com a CC classificada a partir do percentil 85.

O papel da Educação Física na escola é amplamente discutido. Autores como Daólio (1996)

apresentam a educação física escolar como “parte da cultura humana”. Para exemplificar o autor sugere que o aluno do ensino fundamental e médio deveria ter um conhecimento voltado ao movimento em suas mais diversas expressões. Porém, o autor discute que em virtude da valorização da visão esportivista, o corpo passa a ter um caráter apenas biológico e voltado ao rendimento esportivo.

Dessa forma, a educação física plural é uma proposta apresentada por Daolio (1996) e trata da inclusão e da prática de várias formas de movimento voltada para a cultura corporal de maneira que os alunos possam compreender, discutir e transformar os temas relacionados ao corpo. Dessa forma, entendemos que o aluno seria estimulado a movimentar-se com prazer e conhecer as possibilidades do próprio corpo.

Concordando com a proposta apresentada por Daolio (1996), Freire e Oliveira (1999) afirmam que o objetivo da educação física na escola é “tornar oportuna a aprendizagem relacionada a fatos, conceitos, princípios, procedimentos, valores, normas e atitudes, referentes a conhecimentos sobre o movimento humano, que permitam, individual e intencionalmente, a otimização de possibilidades e potencialidades para a movimentação genérica ou específica, harmoniosa e eficaz e, sem correspondência, a capacitação para, em relação ao meio em que vive, agir, interagir, adaptar-se e transformar, na busca de uma melhor qualidade de vida” (p.13).

Lovisololo (2002) discute sobre a posição do professor de Educação Física e discute a importância desse papel dentro do projeto da escola. E dessa maneira a disciplina deveria ter como objetivo a formação intelectual, emotiva e corporal das pessoas. O autor reforça suas idéias com a frase: “Diria que o educador físico deve ajudar na construção da emoção de sentirmos a potência da vida no próprio corpo” (p.102) Com essa importância, o profissional de educação física escolar pode influenciar a maneira pela a qual o aluno se relaciona com o próprio corpo e como cuida dele. Essa maneira de introduzir as questões relacionadas ao corpo no conteúdo da disciplina seria uma forma de demonstrar para as crianças a importância de manter um estilo de vida ativo.

4. Conclusão

A prevenção da obesidade continua sendo o melhor caminho, principalmente se ocorrer antes da

idade escolar e mantidas durante a adolescência. 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 das crianças, por intermédio dos professores profissional de educação física.

Por isso o estudo conclui que a obesidade infantil pode trazer sérios problemas para a saúde, por isso é importante que o profissional de Educação Física oriente e incentive seus alunos a praticarem exercícios físicos não só pela competição, mas pela própria saúde do bem estar, físico e emocional. A escola tem que estimular os alunos a terem uma alimentação saudável, mas nada disto é válido sem ter a cooperação dos pais como fonte de incentivo e inspiração.

Portanto é de grande importância intervenções imediatas sobre os benefícios da prática regular e sistematizada de atividades físicas, sendo aplicada de forma consciente e coerente. Sabendo-se que a prática de atividade física é um dos principais fatores junto com a nutrição para controle de doenças causadas pela a obesidade infantil, tais como: diabetes, doenças cardíacas e também problemas sócios emocionais. Com isso fica evidente em pesquisas e estudos a importância dos efeitos atividade física para prevenção e controle da obesidade infantil escolar. Os benefícios de atividade física vão muito além do que controle e prevenção da obesidade infantil, ela proporciona bem-estar, aceitação da criança na sociedade, saúde, etc., estudos comprovam esses benefícios.

Referências

Gil, A. C. **Métodos e técnicas de pesquisa social**: São Paulo: Atlas, 1999.

Valente, E. A.; Barros, J. G. P. **A atividade física como prevenção e tratamento da obesidade infantil**. Pará, Brasil.

Hernandes, F.; Pereira, M. **Obesidade: Causas e consequências em crianças e adolescentes**. Centro universitário de Maringá – Cesumar – Maringá, Paraná – Brasil, Universidade Estadual de Maringá- UEM- Maringá, Paraná., Brasil.

MARQUES, A.; Teixeira, GAYA, Adroaldo. **Atividade Física, Aptidão Física e Educação**

para a Saúde: estudos na área pedagógica em Portugal e no Brasil. Rev. paul. Educ. Fís., São Paulo, 13(1):83-102,1999.

NAHAS, M.V. e Corbin, C.B. (1992). **Educação para aptidão física e a saúde: justificativa e sugestões para implementação nos programas de Educação Física.** Revista Brasileira de Ciência e Movimento, 6(3), 14-24.

WEINECK J. **Treinamento Ideal.** 9ª Ed. São Paulo: Manole, 2003.

HERNANDES, F.; VALENTINI, M. P. **Obesidade: causas e consequências em crianças e adolescentes.**

DAOLIO, J. **Da cultura do corpo.** Campinas, Papirus. 69-74, 1995.

FREIRE, A.M.A.; OLIVEIRA, I.A.O.; MACHADO, R.L. (colaboradores). **A pedagogia da libertação em Paulo Freire.** São. Paulo: Ed. Unesp, 1999, p.119-126.

Saúde Brasil. **Exercício físico x atividade física: você sabe a diferença? Governo Federal, 2020.** -

Disponível em:

<<https://saudebrasil.saude.gov.br/eu-quero-me-exercitar-mais/exercicio-fisico-x-atividade-fisica-voce-sabe-a-diferenca>>.

PINEZI JUNIOR, Ademar; MOSQUER, Beatriz Aparecida da Silva. **Comparação da qualidade de vida em mulheres praticantes e não praticantes de exercícios físicos regulares.** Pleiade, Foz do Iguaçu, v. 9, n. 9, p. 7-32, jan./jun. 2011.

Disponível em:

<<https://pleiade.uniamerica.br/index.php/pleiade/article/view/156/137>>.

ZADEA. Cristina.; VALENTIM. Andreia.; MULLER. Tatiana. **obesidade infantil na escola e a importância do exercício físico.**

Como citar este artigo:

FERREIRA, F. M. G. O exercício físico como forma de prevenção e controle da obesidade infantil. REBESDE. v. 4, n. 2, 2023.