



BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA NO CONTROLE DA OBESIDADE INFANTIL

Francisco de Assis Lopes da Silva (IESP)

José Airton Xavier Bezerra (IESP)

airtonxpb@yahoo.com.br

RESUMO

A Organização Mundial da Saúde – OMS, revela que ao menos 41 milhões de crianças menores de 5 anos são obesos ou apresentam sobrepeso, sendo que o maior aumento é proveniente de países com renda socioeconômica baixa e média. Assim, a prevalência de sobrepeso nessa faixa etária aumentou de 4,8% para 6,1% entre 1990 e 2014, fazendo assim passar de 31 milhões para 41 milhões de crianças afetadas durante esse período. Avaliar com base na literatura, os benefícios da atividade física no controle da obesidade infantil. Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, para o levantamento de artigos na literatura. Realizou-se uma busca no período de 2003 a 2016, foram escolhidos 8 que atendiam aos critérios de inclusão e aos objetivos do estudo. Um maior número de pesquisa, no ano de 2004, sendo duas publicações, respectivamente. Em relação aos demais periódicos publicados nos anos: 2003, 2005, 2008, 2009, 2011 e 2016 ficaram com apenas uma publicação em cada ano. Todas as publicações são de origem brasileira. Os principais fatores de risco que proporcionam a obesidade infantil, que são eles: o desmame precoce do aleitamento materno, introdução de alimentos inadequados, emprego de fórmulas lácteas inadequadamente preparadas, inatividade física, redução das horas diárias de sono, menor escolaridade e refeições escolares inadequadas. Os principais benefícios da atividade física no controle da obesidade infantil são queima de calorias e evitando o excesso de peso, promove melhor qualidade de vida na infância, adolescência, adultos e na idade acima de 60 anos. O Profissional de Educação Física no exercício da sua função é qualificado no desenvolvimento de atividades físicas, nas suas diversas manifestações - exercícios físicos, curso de primeiros socorros que tenha práticas de atividades físicas, musculação, desportos, jogos, lutas, capoeira, ginásticas, danças, recreação, reabilitação, artes marciais, atividades rítmicas, expressivas e acrobáticas, relaxamento corporal, bem como exercícios compensatórios à atividade laboral e do cotidiano e outras práticas corporais. Os benefícios da atividade física no controle da obesidade infantil são inúmeros, como por exemplo: prevenção de alterações metabólicas, prevenção de doenças crônicas cardiovasculares, melhoramento na qualidade do sono, desenvolvimento intelectual, controle de estresse e bem-estar com a estética corporal.

Palavras-chave: Obesidade, Infância, Educação Física, Benefícios.

ABSTRACT

The World Health Organization (WHO) reveals that at least 41 million children under 5 years of age are obese or overweight, with the largest increase coming from countries with low and medium socioeconomic incomes. Thus, the prevalence of overweight in this age group increased from 4.8% to 6.1% between 1990 and 2014, thus increasing from 31 million to 41 million affected children during this period. To evaluate, based on the literature, the benefits of physical activity in the control of childhood obesity. This is an integrative review of the literature, for the survey of articles in the literature. A search was carried out in the period from 2003 to 2016, eight that met the inclusion criteria and the objectives of the study were chosen. A larger number of research, in the year 2004, being two publications, respectively. In

relation to the other periodicals published in the years: 2003, 2005, 2008, 2009, 2011 and 2016 were only published one year. All publications are of Brazilian origin. The main risk factors for childhood obesity are: early weaning of breastfeeding, introduction of inadequate food, use of inadequately prepared milk formulas, physical inactivity, reduced sleep hours, reduced schooling, and inadequate school. The main benefits of physical activity in controlling childhood obesity are to burn calories and avoiding excess weight, promotes better quality of life in childhood, adolescence, adults and in the age over 60 years. The Physical Education Professional in the exercise of his or her function is qualified in the development of physical activities, in its various manifestations - physical exercises, first aid course that has practices of physical activities, bodybuilding, sports, games, fights, capoeira, Gymnastics, dances, recreation, rehabilitation, martial arts, rhythmic, expressive and acrobatic activities, body relaxation, as well as compensatory exercises to work and daily activities and other corporal practices. The benefits of physical activity in the control of childhood obesity are innumerable, for example: prevention of metabolic changes, prevention of chronic cardiovascular diseases, improvement in sleep quality, intellectual development, stress control and well-being with body aesthetics.

Keywords: Obesity, Childhood, Physical Education, Benefits.

1 INTRODUÇÃO

A infância trata-se de um período de vida em transformação, pode acarretar no aparecimento de alguns transtornos dentre eles os que afetam o comportamento alimentar que se trata de respostas comportamentais na maneira de como o indivíduo se alimenta, que pode estar relacionado aos padrões de vida, condições sociais, culturais entre outras, o que interfere diretamente no estado nutricional de cada um (GONÇALVE *et al.*, 2013).

Conforme resultado de estudo revela prevalência maior de sobrepeso no adolescente com melhor condição socioeconômica, naqueles que realizavam dieta para emagrecer, visando à estética corporal, nos que costumavam fazer menos de três refeições diárias e entre aqueles que permaneciam diariamente assistindo à TV por quatro horas ou mais. Consequentemente com maior acesso aos alimentos devido ao nível econômico elevando, o que poderia explicar a maior incidência de sobrepeso nesse grupo (DUTRA; ARAÚJO; BERTOLDI, 2006).

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).

Os Transtornos alimentares principalmente na fase da infância podem acarretar várias complicações clínicas que variam de acordo com as características do transtorno, podendo ocorrer déficit de crescimento, queilose, erosão dental, periodontites, hipertrofia das



glândulas salivares, hipovolemia, desequilíbrio hidroeletrólítico e principalmente o ganho de peso, que nos últimos anos vem sendo motivos de preocupação para a saúde Pública, sendo alarmante o número de crianças que estão acima do peso (KOCHI, 2010).

Atualmente passamos pela transição nutricional que está relacionada aos problemas nutricionais de toda uma população, principalmente nos países que estão se desenvolvendo houve um aumento no consumo de alimentos industrializados e enlatados ricos em gorduras e nem tão pouco nutritivos, o que contribui na passagem do cenário da desnutrição para obesidade, como hábitos inadequados, principalmente na infância e adolescência, que acarretam doenças crônicas, tanto na vida atual como na futura, problemas esses que não só afeta o biológico como também o social (SODER, 2012).

O relatório da Comissão pelo Fim da Obesidade Infantil publicado pela Organização Mundial da Saúde – OMS nos revela que ao menos 41 milhões de crianças menores de 5 anos são obesos ou apresentam sobrepeso, sendo que o maior aumento é proveniente de países de renda socioeconômica baixa e média. Assim, a prevalência de sobrepeso nessa faixa etária aumentou de 4,8% para 6,1% entre 1990 e 2014, fazendo assim passar de 31 milhões para 41 milhões de crianças afetadas durante esse período. Entretanto a OMS identificou que a comercialização de alimentos pouco saudáveis e bebidas não alcoólicas foram fatores intrínsecos para o aumento do número de crianças com sobrepeso e obesidade (ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE, 2016).

Esta doença, obesidade frequentemente pode surgir em qualquer fase da vida humana, embora na infância essa doença seja mais prevalente, ela costuma surgir mediante uma má alimentação, bem como falta de atividades físicas, podendo proporcionar em vários outros agravos na saúde, como a probabilidade de adquirir hipertensão arterial, diabetes mellitus e doenças cardiovasculares. .

O profissional de educação física pode interagir no quesito transtorno alimentar, devido a sua importância na promoção da orientação sobre os hábitos saudáveis, onde o mesmo pode estar identificando os riscos como também detectar a obesidade, onde no âmbito da atenção básica tem programas que dão subsídios para os mesmos desenvolverem seu papel, podendo atuar diretamente com as famílias e realizando acompanhamento físico e nutricional de suas crianças (LUIZ *et al.*, 2005).

O professor de educação física em sua totalidade deve qualificar-se para prestar assistência a população, incluindo as crianças obesas, pois este é o profissional qualificado para avaliar todo o processo que envolve as necessidades desses aluno interagindo com o

paciente além de educa-lo para que retome hábitos de atividade física satisfatórios, e para que isto aconteça é necessário o investimento na educação continuada dos profissionais. (DUARTE *et al.*, 2009).

A obesidade possui suas implicações para as crianças, em geral há uma inquietação com a estética corporal e a não aceitação de sua anatomia leva a exclusão no ambiente familiar, bem como na sociedade. Dessa maneira, crianças e adolescentes que se deparam com a obesidade têm muitos problemas em relação à aceitação, a sua autoestima e à valorização de seu próprio corpo (FELDMANN *et al.*, 2012). Essa problemática leva a seguinte questão: O que as publicações científicas mostram acerca dos benefícios da atividade física no controle da obesidade Infantil? O interesse pela temática se deu frente à observação do crescente número de crianças que sofrem com a obesidade infantil, Observando no cotidiano o grande número de crianças acima do peso onde acompanhadas de seus pais fazem uma alimentação inadequada, dentro das lanchonetes abusando de alimentos calóricos. O estudo proporcionará aos leitores um conhecimento acerca do assunto abordado, contribuindo como uma ferramenta para os profissionais de educação física e acadêmicos.

O estudo objetivou avaliar, com base na literatura, os benefícios da atividade física no controle da obesidade infantil. Com ênfase aos objetivos específicos, identificar os fatores que proporcionam a obesidade Infantil, estudar as modalidades de controle da obesidade infantil e levantar da literatura dados relacionados ao assunto do controle da obesidade Infantil.

2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

2.1 A ATIVIDADE FÍSICA NO COMBATE A OBESIDADE INFANTIL

A obesidade infantil é um problema de saúde pública que aumenta cada vez mais no Brasil, elevando os gastos públicos, colocando em foco doenças crônico-degenerativas que anteriormente não eram detectadas em crianças, bem como acarreta diversos transtornos psicossociais como a ansiedade e a depressão. A obesidade além de afetar a estética, intrinsecamente afeta o campo psicológico da criança no meio social (OLIVEIRA; COSTA, 2016).

Nesse sentido Oliveira e Costa (2016), sustentam a ideia que tornar as crianças conscientes sobre os benefícios de um estilo de vida equilibrada e mais saudável é prioritariamente função dos genitores ou responsável legal, que atuam juntamente com o



desenvolvimento educacional, bem como nutricional. Nas instituições de ensino, deve ser proporcionada à criança a prática de atividades físicas regulares e orientações de hábitos alimentícios adequados, devidamente supervisionados por um profissional de Educação Física, de forma diversificada para que se tenha toda a amplitude de movimento, desenvolvendo a sua psicomotricidade.

Além da implementação da atividade física, é importante para que a instituição de ensino desenvolva um trabalho junto às crianças, de forma que aprendam a escolher bem seus alimentos, pautando-se pelo seu valor nutricional. A criança ao entender os valores de uma vida saudável torna-se um adolescente/adulto também preocupado em preservar sua saúde, sendo um grande modificador dos hábitos de toda família, prevenindo assim futuras doenças cardiovasculares. A obesidade sem sombra de dúvida é caracterizada como um estado clínico de doença (OLIVEIRA; COSTA, 2016).

Ter uma boa alimentação, se exercitar pelo menos três vezes por semana, mantendo esses bons hábitos, é uma forma de lutar contra a obesidade, pois, a obesidade desencadeia uma série de doenças crônicas e degenerativas como diabetes, hipertensão etc. trazendo grandes custos à saúde pública (BOUCHARD, 2003).

Uma qualidade de vida em adultos está associada a uma diminuição da incidência de várias enfermidades crônico-degenerativas, bem como a uma redução da morbidade cardiovascular. A implementação regular do exercício físico em crianças e adolescentes contribui para melhorar o quadro clínico e reduzir a prevalência de obesidade e conseqüentemente doenças cardiovasculares e psicológicas. Ainda, é mais provável que uma criança fisicamente ativa se torne um adulto também ativo com qualidade de vida saudável, diminuindo a ocupação de leito hospitalar por consequência de terminada doença relacionada ao histórico de estado de saúde (LAZZOLI *et al.*, 1998).

Sabendo disso, do ponto de vista de saúde pública, a promoção da prática de atividade física na infância e na adolescência estabelecer um estado de redução da prevalência do sedentarismo no adulto e no idoso, contribuindo assim para uma melhor qualidade de vida. Deste modo, vale ressaltar que a atividade física ou exercício regular é qualquer movimento muscular como resultado de contração muscular que proporciona aumento de gasto energético acima do repouso (LAZZOLI *et al.*, 1998).

Dessa forma o Profissional de Educação Física no exercício da sua atribuição é o profissional qualificado para prescrição dessas atividades, nas suas diversas manifestações exercícios físicos, primeiros socorros na atividade física, musculação, desportos, jogos,

lutas, capoeira, ginásticas, danças, recreação, reabilitação, artes marciais, atividades rítmicas, expressivas e acrobáticas, relaxamento corporal, bem como exercícios compensatórios à atividade laboral e do cotidiano e outras práticas corporais (CONFEEF, 2002).

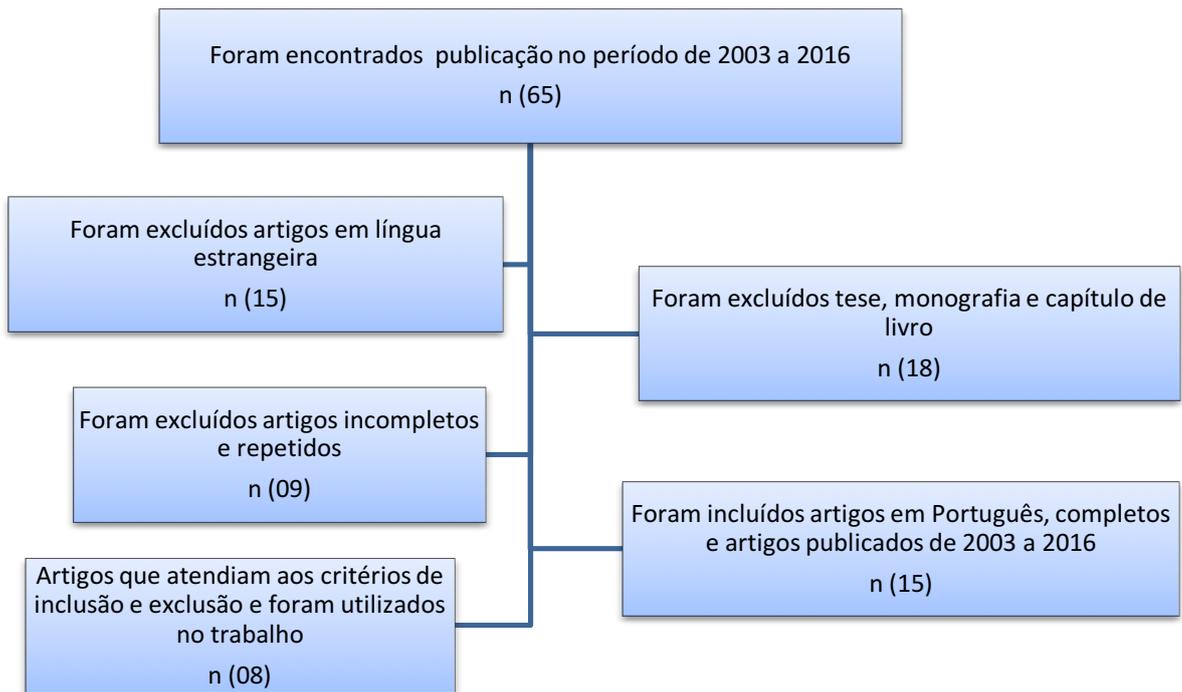
3 METODOLÓGIA

3.1 CARACTERIZAÇÃO DA PESQUISA

Este estudo trata-se de uma revisão integrativa da literatura, com a finalidade de agrupar e sintetizar o conhecimento já existente sobre a temática. A revisão integrativa é um método de pesquisa que permite a utilização de estudos publicados baseado em evidências. Tem como finalidade sintetizar resultados de pesquisas sobre um tema ou questão, além de apontar lacunas do conhecimento para realização de novos estudos (MENDES; SILVEIRA; GALVÃO, 2008).

Para o levantamento dos artigos na literatura, realizou-se uma busca no período de 2003 a 2016 no Google Acadêmico, e identificado a seguinte base de dados: biblioteca eletrônica Scientific Electronic Library Online (SCIELO), bem como periódicos relacionados a artigos científicos levando em consideração os critérios de inclusão e exclusão do presente estudo.

Para a delimitação da amostra foram utilizadas como critérios de inclusão: idioma português, disponível na íntegra e publicados entre: (2003-2016) tendo em vista que no ano de 2017 não houve nenhuma publicação que atendesse dentro os critérios de inclusão e exclusão da pesquisa. Foram excluídos os artigos indisponíveis na íntegra, repetidos, capítulos de livros, trabalhos de conclusão de curso e dissertações. Foram utilizados os seguintes descritores: Educação Física, Obesidade, Infantil e Benefícios. Na biblioteca eletrônica do SCIELO a busca foi realizada da seguinte forma: “Educação Física AND Obesidade AND Infantil”. Dos 65 artigos encontrados, foram escolhidos 8 que atendiam aos critérios de inclusão e aos objetivos do estudo, como mostra o quadro abaixo:



Para a coleta de dados às etapas percorridas foram: elaboração das questões norteadoras da pesquisa; estabelecimento de critérios para inclusão e exclusão dos estudos e busca na literatura; definição das informações a serem extraídas dos estudos selecionados, avaliação dos estudos incluídos na revisão integrativa; interpretação dos resultados; apresentação da revisão/síntese do conhecimento (MENDES; SILVEIRA; GALVÃO, 2008).

A questão norteadora para elaboração da presente revisão integrativa consistiu em: Quais são os benefícios da atividade física no controle da obesidade infantil? Os oito estudos selecionados foram lidos na íntegra. Os principais aspectos abordados, acerca dos fatores de riscos que proporcionam a obesidade infantil e os benefícios na atividade física no controle da obesidade infantil, onde foram categorizados em duas temáticas: Avaliação dos fatores de risco da obesidade infantil e Benefícios da atividade física no controle da obesidade infantil. Inicialmente, as informações foram comparadas item por item, e após, categorizadas e agrupadas de acordo com suas similaridades. Posteriormente foi efetuada a discussão conforme a literatura pertinente.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO



Assim sendo, dos oito estudos selecionados, foram encontrados artigos entre os anos: 2003 a 2016, os quais atenderam os critérios de inclusão e os objetivos do estudo em tela. O quadro abaixo ilustra a caracterização desses estudos:

Quadro 1 - Distribuição dos estudos segundo autor, periódico, tipo de estudo, ano e país de publicação.

Autor	Periódico	Tipo de estudo	Ano	País de publicação
SOARES, L. D.; PETROSKI, E. L.	Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano.	Estudo bibliográfico retrospectivo	2003	Brasil
PINHEIRO, A. O. R.; FREITAS, S. T.F.; CORSO, A. T. C.	Rev. Nutr., Campinas.	Revisão da literatura	2004	Brasil
GIUGLIANO, R.; CARNEIRO, E. C.	Jornal de Pediatria	Pesquisa de Campo	2004	Brasil
ALVES, J. B. G. ET AL.,	Rev. Bras. Med. Esporte.	Estudo transversal	2005	Brasil
FAGUNDES, A. N. L. ET. AL.,	Rev. Paul. Pediátrica.	Estudo transversal	2008	Brasil
PEREIRA, A. ET. AL.,	Arquivos Brasileiros de Cardiologia.	Corte transversal com coleta sistematizada de dados antropométricos	2009	Brasil
MIRANDA, J. Q. M.; ORNELAS, E. M.; WICHI, R.	ConScientiae Saúde	Revisão da literatura	2011	Brasil

B.				
PAIXÃO, J. A.; AGUIAR, C. M.; SILVEIRA, F. A. S.	Revista Brasileira de Medicina do Esporte	Estudo descritivo exploratório	2016	Brasil

Fonte: Dados da Pesquisa, 2017

Como é possível observar no quadro 1, em relação ao ano de publicação dos estudos inseridos nessa revisão integrativa da literatura, percebeu-se um maior número de pesquisa, no ano de 2004, sendo duas publicações, respectivamente. Em relação aos demais periódicos publicados nos anos: 2003, 2005, 2008, 2009, 2011 e 2016 ficaram com apenas uma publicação em cada ano e em 2017 não houve nenhuma publicação, assim não houve a necessidade de coloca-lo na tabela acima. Todas as publicações no quadro 1 são de origem brasileira.

4.1 CATEGORIA 1: AVALIAÇÃO DOS FATORES DE RISCO DA OBESIDADE INFANTIL

Nessa categoria foram selecionados os estudos que enfocavam os fatores de risco da obesidade infantil. Dessa forma, foram incluídos sete estudos, como ilustra o quadro 2.

Quadro 2 – Títulos, objetivos e considerações finais das publicações pertinentes à primeira categoria.

Títulos	Objetivos	Considerações finais
Prevalência, Fatores Etiológicos E Tratamento Da Obesidade Infantil	Investigar a prevalência da obesidade infantil, identificar os possíveis fatores etiológicos além de verificar quais as intervenções que se destacaram nesta última década como forma de diminuir e/ou prevenir a	Na infância, os fatores etiológicos determinantes para o estabelecimento da obesidade são: o desmame do aleitamento materno precoce e a introdução de alimentos inadequados, emprego de fórmulas lácteas inadequadamente preparadas e a inatividade física. Outros fatores estariam relacionados ao



	obesidade em crianças.	ambiente familiar. Filhos de pais obesos têm 80% de chances de se tornarem crianças obesas, estas chances caem pela metade se apenas um dos pais for obeso, e é apenas de 7% se nenhum dos pais for obeso. Outro fator relacionado ao ambiente familiar que aumenta a probabilidade.
A Obesidade E Sua Associação Com Os Demais Fatores De Risco Cardiovascular Em Escolares De Itapetininga, Brasil	Determinar a prevalência de hipertensão, dislipidemia, obesidade e suas correlações em uma amostra de escolares de Itapetininga-SP.	A caracterização de fatores de risco cardiovascular, sob a ótica do estudo da obesidade em uma série pediátrica, fornece dados valiosos para a compreensão dessa condição, assim como de suas interações e particularidades na população infanto-juvenil. Fatores ambientais, socioeconômicos e até culturais, têm sido sugeridos como determinantes para o aumento desproporcional da obesidade.
Obesidade Infantil E Fatores De Risco Cardiovasculares	Revisar a literatura sobre a etiologia da obesidade infantil e identificar os principais fatores de risco cardiovasculares associados à obesidade.	A obesidade infantil está relacionada com a prevalência aumentada de doenças metabólicas e cardiovasculares em idade precoce.
Fatores Associados À Obesidade Em Escolares	Analisar a relação entre obesidade em escolares e atividade física e horas de sono da criança, escolaridade e obesidade dos pais.	Dos fatores estudados, podem ser considerados como predisponentes ao sobrepeso e obesidade em escolares: inatividade, redução das horas diárias de sono, menor escolaridade materna e ocorrência de sobrepeso ou



		obesidade em um ou ambos os pais.
--	--	-----------------------------------

Fonte: Dados da Pesquisa, 2017.

Conforme se evidencia no quadro 2, foi possível detectar os principais fatores de risco que proporcionam a obesidade infantil, que são eles: o desmame precoce do aleitamento materno, introdução de alimentos inadequados, emprego de fórmulas lácteas inadequadamente preparadas, inatividade física, redução das horas diárias de sono e menor escolaridade.

No tocante à avaliação dos fatores de risco, a obesidade infantil é uma doença multicausal, e correlaciona intrinsecamente com a obesidade adulta. Para o equilíbrio esta doença na infância, faz-se necessário a presença do profissional de educação física trabalhando juntamente com uma equipe multiprofissional com base em orientações de reeducação alimentar e práticas regulares de exercícios físicos supervisionados (SOARES; PETROSKI, 2003). No estudo de Pereira *et al.*, (2009), a caracterização de fatores de risco cardiovascular, sob a ótica da literatura estão associados aos fatores ambientais, socioeconômicos e até culturais, os quais têm sido sugeridos como determinantes para a prevalências da obesidade infantil. Assim, conseqüentemente surge a hipertensão arterial, alterações no perfil lipídico, bem como favorecimento das doenças crônicas cardiovasculares.

A tese levantada pelo autor supracitado nos fornece informações intrinsecamente valiosas para o entendimento e compreensão do estado clínico da morbidade infantil brasileira. Tendo em vista os fatores de riscos cardiovasculares na população infanto-juvenil é possível encontrar mecanismos para combatê-lo, como a prática de atividades físicas regulares e reeducação alimentar, visando minimizar prováveis futuras conseqüências clínicas.

Ainda que ocorra elevação do peso corporal na faixa etária infantil está acompanhado de complicações clínicas neurometabólicas, endócrinas. Esses fatores estão relacionados a eventos exógenos, como comportamento e ambiente. Fatores esses não prevenidos ou

controlados de forma correta, a prevalência de pessoas obesas será cada vez maior, levando assim o surgimento de doenças cardiovasculares (MIRANDA; ORNELAS; WICHI, 2011).

Na revisão da literatura com relação aos fatores de risco observou-se que os fatores estudados, podem ser considerados como obesidade na infância: inatividade, redução das horas diárias de sono, menor escolaridade materna e ocorrência de sobrepeso ou obesidade em um ou ambos os pais (GIUGLIANO; CARNEIOR, 2004).

4.2 CATEGORIA 2: BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA NO CONTROLE DA OBESIDADE INFANTIL.

Nessa categoria foram selecionados os estudos que evidenciam os instrumentos para os benefícios da atividade física no controle da obesidade infantil. Dessa forma, foram incluídos quatro estudos, como ilustra o quadro 3 abaixo:

Quadro 3 - Títulos, objetivos e considerações finais das publicações pertinentes à segunda categoria.

Títulos	Objetivos	Considerações Finais
Uma Abordagem Epidemiológica Da Obesidade	Enfatizar os aspectos epidemiológicos do sobrepeso e da obesidade em adultos, como importante agravo no âmbito da saúde pública.	A obesidade é uma doença crônica de difícil tratamento; além disso, a utilização de medicamentos cotidianos pode reverberar e auxiliar para que o obeso não assuma responsabilidade compartilhada, entre os profissionais de saúde e o Estado (União), de monitorar suas práticas de saúde e hábitos alimentares. O estudo aponta três hipóteses da obesidade: determinados fatores ambientais, desnutrição energético-protéica precoce e país desenvolvidos e em desenvolvimento.



<p>Prevalência De Sobrepeso E Obesidade Em Escolares Da Região De Parelheiros Do Município De São Paulo</p>	<p>Verificar, em uma amostra de escolares de uma região de baixo nível socioeconômico, a prevalência de sobrepeso e obesidade.</p>	<p>A atividade física é importante para o desenvolvimento de crianças saudáveis, ajudando a queima de calorias e evitando o excesso de peso. A prevalência de obesos e de portadores de sobrepeso foi respectivamente 14,7 e 16,5%. Entre os alunos obesos e com sobrepeso, o baixo consumo de frutas (10,8 e 10,8%), de verduras e legumes (16,4 e 9,1%) e o alto consumo de doces (72,2 e 78,1%) foram associados ao excesso de peso. A prática esportiva esteve ausente ou escassa nos obesos (81,3%) e portadores de sobrepeso (77,8%). Os dados também sugerem que o consumo de merenda oferecida pela escola, entre os intervalos das grandes refeições, o consumo de doces, o baixo consumo de frutas e verduras e a ausência ou escassez de atividades físicas regulares foram fatores associados a estes estados nutricionais.</p>
<p>Prática De Esportes Durante A Adolescência E Atividade Física De Lazer Na Vida Adulta</p>	<p>Verificar em adultos jovens a frequência de atividade Física de lazer (AFL) e determinar se a prática de esportes durante a adolescência influenciou esta atividade.</p>	<p>Práticas de atividades esportivas durante a adolescência contribuem para AFL na vida adulta.</p>
<p>Percepção Da Obesidade Juvenil Entre Professores De Educação Física Na Educação Básica</p>	<p>Analisar as percepções de professores de Educação Física atuantes em escolas de educação básica na cidade de Ouro Preto, MG, Brasil, com relação à obesidade juvenil e o papel da escola e da Educação</p>	<p>Insuficiência da carga horária semanal de aulas de Educação Física para lidar com o tema da obesidade de forma sistemática, bem como suas implicações, é consenso entre esses professores.</p>

	Física como formas de controle.	
--	---------------------------------	--

Fonte: Dados da Pesquisa, 2017.

Conforme se evidência no quadro 3, foi possível observar no quadro os principais benefícios da atividade física no controle da obesidade infantil.

A ausência da atividade física no cotidiano das crianças e adolescentes pode possibilitar o surgimento de doenças crônicas. Assim, torna-se de suma importância buscar orientações científicas junto ao Profissional de Educação Física e Nutricionista, acerca da melhor modalidade esportiva a ser iniciada e hábitos alimentares, visando assim, prevenção ou tratamento de enfermidades cardiovasculares, bem como a obesidade infantil.

É primordial que as crianças e adolescentes com excesso de peso, modifiquem seus hábitos alimentares, e inicie a prática de exercícios físicos supervisionadas por profissional de Educação Física habilitado. Ressalto ainda que a realização das atividades físicas no cotidiano da faixa etária supracitado diminui gastos desnecessários com medicações para combater diversas enfermidades. A atividade física tem um papel importante na promoção da qualidade de vida na infância, adolescência, adulta e na terceira idade (PINHEIRO; FREITAS; CORSO, 2004).

A questão epidemiológica do estudo aponta três hipóteses: determinados fatores ambientais, desnutrição energético-protéica precoce e país desenvolvidos e em desenvolvimento. Assim, a educação nutricional é importantíssima na prevenção desse evento, bem como cita o autor, a restrição de uso de frituras na merenda escolar (PINHEIRO; FREITAS; CORSO, 2004).

O estudo de Fagundes et al., (2008), observou-se que a alimentação oferecida na instituição de ensino seja na rede pública ou privada, entre os intervalos das prologando de refeições, associando ao consumo de doces, o baixo consumo de frutas e verduras e a inatividade de atividades físicas foram fatores relacionados com a obesidade infantil. Associado a isso Paixão, Aguiar e Silveira (2016), em seu estudo ressalta que é possível afirmar que os professores atuantes na área de Educação Física básica, reconhecem a

necessidade de intervenção para prevenir e controlar a obesidade entre jovens. O saber dessa importante prática assistencial na infância promove inúmeros benefícios em todos os aspectos à criança e adolescentes.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O Profissional de Educação Física esta cada vez mais sendo solicitado para atender a essa população que vem crescendo de maneira desacerbada e tornando um problema de saúde pública. Esse profissional através do seu conhecimento na atividade física contribui para o desenvolvimento de uma sociedade saudável. Os benefícios da atividade física no controle da obesidade infantil são inúmeros, sendo eles a prevenção de alterações metabólicas, prevenção de doenças crônicas cardiovasculares, a melhora na qualidade do sono, desenvolvimento intelectual, controle de estresse e bem-estar com a estética corporal.

Espera-se que este estudo contribua para o desenvolvimento dos conhecimentos acerca dos benefícios da atividade física no controle da obesidade infantil, visando favorecer a maior qualidade de vida nessa faixa etária. Diante do exposto e levando em consideração a inatividade física como um fator de risco para as doenças cardiovasculares e os dados da literatura ainda controvertidos em relação à prática da atividade física na infância, espera-se que este estudo possa contribuir para um melhor esclarecimento frente ao tema abordado.

REFERÊNCIAS

ALVES, J. B. G. ET AL., **Prática de esportes durante a adolescência e atividade física de lazer na vida adulta**. Rev Bras Med Esporte _ Vol. 11, Nº 5, 2005. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/%0D/rbme/v11n5/27591.pdf>>. Acesso em 10 de Maio de 2017.

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA PARA ESTUDO DA OBESIDADE. **ABEB**, 2016. Disponível em: <<http://www.abeso.org.br/>>. Acesso em 02 de Maio de 2017.

BOUCHARD, C. **Atividade física e obesidade**. São Paulo: Manole, Rev. Bras. Cienc. Farm. vol.39 nº4. 2003. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-93322003000400015>. Acesso em 04 de Maio de 2017.

CONSELHO FEDERAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA. **RESOLUÇÃO CONFEF nº 046/2002. Dispõe sobre a Intervenção do Profissional de Educação Física e respectivas**



competências e define os seus campos de atuação profissional. 2002. Disponível em: <http://www.confef.org.br/extra/resolucoes/conteudo.asp?cd_resol=82>. Acesso em 26 de Maio de 2017.

DANTE, R. J. R. ET. AL., **Esporte e atividade física na infância e na adolescência.** 2ª ed. Dados eletrônicos. – Porto Alegre: Artmed, 2009. Disponível em: <<https://books.google.com.br/books?hl=pt-BR&lr=&id=GmWoARCiVUAC&oi=fnd&pg=PR5&dq=+BENEF%C3%8DCIOS+DA+ATIVIDADE+F%C3%8DSICA++infancia&ots=lcgMkt6rm7&sig=rIFziE3gUzuMdr73DBLNUz2TybM#v=onepage&q=BENEF%C3%8DCIOS%20DA%20ATIVIDADE%20F%C3%8DSICA%20%20infancia&f=false>>. Acesso em: 10 de Maio de 2017.

DUARTE, C. R. F.; BOTELHO. L. P.; MACHADO, M. S; LOPES, A. C. S.; JANSEN, A. K. **Correlação entre índice de massa corporal, distribuição de gordura e composição corporal em funcionários de um hospital universitário da região metropolitana de Belo Horizonte-MG.** Revista Mineira de Enfermagem, 2009, v. 13, nº 1. Disponível em: <<http://bases.bireme.br/cgi-bin/wxislind.exe/iah/online/?IsisScript=iah/iah.xis&src=google&base=BDENF&lang=p&nxtAction=lnk&exprSearch=17856&indexSearch=ID>>. Acesso em 18 de Abril de 2017.

DUTRA, C. L.; ARAÚJO, C. L.; BERTOLDI, A. D. **Prevalência de sobrepeso em adolescentes:** um estudo de base populacional em uma cidade no Sul do Brasil. Cad. Saúde Pública, Rio de Janeiro, V. 22, Nº 1, 2006. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/0D/csp/v22n1/16.pdf>>. Acesso em: 08 de Maio de 2017.

FAGUNDES, A. N. L. ET AL., **Prevalência de sobrepeso e obesidade em escolares da região de Parelheiros do município de São Paulo.** Rev. Paul. Pediatria, v 26, nº 3, 2008. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rpp/v26n3/03.pdf>>. Acesso em 10 de Maio de 2017.

FELDMANN, L. R. A.; MATTOS, A. P.; HALPERN, R.; RECH, R.; BONNE, C. C.; ARAÚJO, M. B. **Implicações psicossociais na obesidade infantil em escolares de 7 a 12 anos de uma cidade Serrana do Sul do Brasil.** RBONE-Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento, 2012, v. 3, nº 15. Disponível em: <<file:///C:/Users/PC/Downloads/151-606-1-PB.pdf>>. Acesso em 18 de Abril de 2017.

GONÇALVES, J. D. A.; MOREIRA, E. A. M.; TRINDADE, E. B. S. D. M.; FIATES, G. M. R. **Transtornos alimentares na infância e na adolescência.** Rev. paul. pediatria, 2013, v. 31, nº 1. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rpp/v31n1/17.pdf>>. Acesso em 15 de Abril de 2017.

KOCHI, C. L. **Síndrome Metabólica na Infância e Adolescência.** Tratado de Obesidade. Itapevi: AC Farmacêutica, 2010.

LAZZOLI, J. K. ET AL. Atividade física e saúde na infância e adolescência. Rev Bras Med Esporte vol.4 nº 4. 1998. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-86921998000400002>. Acesso em 04 de Maio de 2017.



LUIZ *et al.*, 2005. **Importância do tratamento e prevenção da obesidade infantil.** Educação Física em Revista, vol. 4, nº 2, 2010.

MENDES, K. D. S.; SILVEIRA, R. C. D. C. P.; GALVÃO, C. M. Revisão integrativa: **método de pesquisa para a incorporação de evidências na saúde e na enfermagem.** Texto & Contexto-Enfermagem, 2008, v. 17, nº 4. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-07072008000400018>. Acesso em 19 de Abril de 2017.

MIRANDA, J. Q. M.; ORNELAS, E. M.; WICHI, R. B. **Obesidade infantil e fatores de risco cardiovasculares.** ConScientiae Saúde, V. 10, Nº, 1, 2011. Disponível em: <https://www.researchgate.net/profile/Joao_Miranda12/publication/280962322_Childhood_obesity_and_cardiovascular_risk_factors/links/55ceb89108ae118c85bed2b5.pdf>. Acesso em 10 de Maio de 2017.

OLIVEIRA, L. F. L.; COSTA, C. R. B. **Educação Física escolar e a Obesidade Infantil.** Revista Científica Multidisciplinar Núcleo Do Conhecimento, Ano 1. Vol. 10, 2016. Disponível em: <<https://www.nucleodoconhecimento.com.br/educacao/obesidade-infantil?pdf=5189>>. Acesso em 04 de Maio de 2017.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Relatório da Comissão pelo Fim da Obesidade Infantil.** 2016. Disponível em: <http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/204176/1/9789241510066_eng.pdf?ua=1&ua=1>. Acesso em: 08 de Maio de 2017.

PAIXÃO, J. A.; AGUIAR, C. M.; SILVEIRA, F. A. S. **Percepção Da Obesidade Juvenil Entre Professores De Educação Física Na Educação Básica.** Rev Bras Med Esporte – Vol. 22, No 6, 2016. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1517-86922016000600501&script=sci_abstract&tlng=pt>. Acesso em 10 de Maio de 2017.

PEREIRA, A. ET AL., **A Obesidade e sua Associação com os Demais Fatores de Risco Cardiovascular em Escolares de Itapetininga, Brasil.** Arq Bras Cardiol 2009. Disponível em: <http://www.producao.usp.br/bitstream/handle/BDPI/6380/art_PEREIRA_A_obesidade_e_sua_associacao_com_os_2009.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Acesso em 10 de Maio de 2017.

PINHEIRO, A. O. R.; FREITAS, S. T. F.; CORSO, A. T. C. **Uma abordagem epidemiológica da obesidade.** Rev. Nutr., Campinas, V. 17, Nº 4, 2004. Disponível em: <http://repositorio.unb.br/bitstream/10482/13482/1/ARTIGO_AbordagemEpidemiologicaObesidade.pdf>. Acesso em 10 de Maio de 2017.

RODOLFO GIUGLIANO, R.; CARNEIRO, E. C. **Fatores associados à obesidade em escolares.** **Jornal de Pediatria** - Vol. 80, Nº1, 2004. Disponível em: <<http://www.jpmed.com.br/conteudo/04-80-01-17/port.pdf>>. Acesso em 10 de Maio de 2017.



SOARES, L. D.; PETROSKI, E. L. **Prevalência, Fatores Etiológicos e Tratamento Da Obesidade Infantil**. Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano, Volume 5 – Número 1, 2003. Disponível em: <https://www.researchgate.net/publication/242257103_PREVALENCIA_FATORES_ETIOLOGICOS_E_TRATAMENTO_DA_OBESIDADE_INFANTIL>. Acesso em 10 de Maio de 2017.

SODER, B. F.; SWANKE, N. L.; BORGES, T. S.; TODENDI, P. F.; MORAES, G. G.; BURGOS, M. S. **Hábitos alimentares**: um estudo com adolescentes entre 10 e 15 anos de uma Escola Estadual de Ensino Fundamental, em Santa Cruz do Sul. Cinergis, 2012, V. 13, nº 1. Disponível em: <<https://online.unisc.br/seer/index.php/cinergis/article/view/3137/2226>>. Acesso em 16 de Abril de 2017.