

A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA NA OBESIDADE INFANTIL

III Simpósio de Saúde e Meio Ambiente, 3ª edição, de 16/11/2022 a 18/11/2022
ISBN dos Anais: 978-65-5465-006-9
DOI: 10.54265/XRZP5486

SOUZA; LARA LUIZA CAMPOS DE ¹, SILVA; MARCOS VINÍCIOS SILVEIRA E ², SILVA; NOEMI SALUSTRIANO DA SILVA ³

RESUMO

INTRODUÇÃO

A obesidade infantil é um dos maiores problemas de saúde pública no Brasil e no mundo e sua ocorrência vem aumentando de forma significativa. A obesidade integra o grupo de Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT). De acordo com a OMS, a obesidade se caracteriza pelo acúmulo excessivo de gordura corporal que resulta em prejuízo à saúde dos indivíduos. Dentre as causas para a obesidade pode-se citar principalmente os maus hábitos alimentares e o sedentarismo. Vale ressaltar que os fatores ambientais, sociais, psicológicos e genéticos também corroboram para o acometimento e manutenção de tal patologia (BUSSE; SILVA, 2004).

De acordo com Albuquerque et al. (2019) no que tange a prevalência mundial, a obesidade pode ser tratada como uma pandemia devido ao aumento de sua ocorrência nas últimas décadas. Um estudo, liderado pelo Imperial College London e Organização Mundial da Saúde avaliou o índice de massa corpórea (IMC) em 128,9 milhões de pessoas no mundo com idade superior a 5 anos estimando as tendências do IMC entre 1975 a 2016. Verificando-se assim, que a prevalência global de obesidade tem aumentado em indivíduos com faixa etária entre 5 a 19 anos passando de 0,7% em 1975 para 5,6% em 2016 no sexo feminino e de 0,9% para 7,8% no mesmo período para o sexo masculino.

Dados da Biblioteca Virtual em Saúde (2022) apontam que nos últimos anos as taxas de obesidade quase triplicaram a contar desde 1975 com aumento médio de cinco vezes entre crianças e adolescentes. Tal enfermidade afeta pessoas de todas as idades e de todos os grupos sociais nos países desenvolvidos e em desenvolvimento, alcançando 650 milhões de pessoas em todo o mundo.

O aumento na ocorrência da obesidade na sociedade é uma questão de saúde pública e pode ser justificado pelas mudanças de estilo de vida da população ao longo dos anos, uma vez que a população encontra-se mais sedentária e deixando de realizar movimentos naturais como andar, correr, saltar, agachar, lutar e caçar deixaram de ser tão importantes para sua sobrevivência (PEREIRA, 2004). A inatividade física é também um dos principais fatores de risco para o desenvolvimento de patologias crônicas como: hipertensão arterial, diabetes, aterosclerose, infarto do miocárdio, isquemia cerebral e obesidade (GUEDES, 2015). Dentre as tantas complicações acarretadas pela obesidade, pode-se apontar o diabetes mellitus, a hipertensão arterial, as dislipidemias, as alterações osteomusculares e o aumento da incidência de alguns tipos de câncer e dos índices de mortalidade (BIBLIOTECA VIRTUAL EM SAÚDE, 2022).

A obesidade infantil, por sua vez, é um dos problemas de saúde mais preocupantes atualmente. Esta é relatada pela Secretaria de Atenção Primária à Saúde (2021) como uma doença que afeta milhares de crianças no Brasil que vem se tornando um motivo de alerta as unidades de saúde.

A pesquisa exploratória do tipo bibliográfica objetiva relatar a importância da atividade física e suas contribuições no controle da obesidade infantil.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Obesidade infantil e fatores influenciadores do sedentarismo

¹ UNIRENTOR/AYFA, Laraluzacs@gmail.com

² UNIRENTOR/AYFA, marcosv07@yahoo.com.br

³ UNIRENTOR/AYFA, noemisalustriano@gmail.com

Os elevados índices de obesidade infantil estão associados a um estilo “imóvel” de vida e aos maus hábitos alimentares atuais. Tais como, “fastfood” (hambúrguer, misto-quente, cheesburger, cachorro-quente), batatas fritas, os bifes passados na manteiga são os verdadeiros vilões da alimentação infantil. A pediatra Louise Cominato, coordenadora do Ambulatório de Obesidade do Instituto da Criança do Hospital das Clínicas de São Paulo, declara a revista Saúde Abril: “O que vemos é uma geração de mães e pais que trabalham muito, que chegam a casa e não têm tempo de cozinhar e acabam oferecendo alimentos prontos, mais baratos e com alto teor calórico” (BIBLIOTECA VIRTUAL EM SAUDE, 2022).

Os hábitos alimentares familiares possuem um fator crucial, pois as crianças costumam refletir esses hábitos, logo se a família tem hábitos alimentares errados, acaba induzindo seus filhos a se alimentarem do mesmo jeito. Uma alimentação rica em açúcares e gorduras, e consequentemente pobre em fibras, legumes e frutas. Tudo isso contribui para ganho de peso e ao desenvolvimento de diversas doenças (ALBUQUERQUE et al., 2019).

De acordo com a OMS (2015), em uma dieta saudável o consumo de açúcares não deve ultrapassar 10% das calorias totais diárias em qualquer faixa etária e para crianças menores de 2 anos não deve haver consumo de açúcares.

No Brasil, no ano de 2018, o governo federal formalizou um acordo com a Associação Brasileira das Indústrias de Alimentos (ABIA) para a redução do consumo de 144 mil toneladas de açúcar em produtos como o biscoito, por exemplo, que é muito consumido pelo público infanto-juvenil (TOKARNIA, 2018). No entanto, muitos produtos altamente calóricos são consumidos por crianças em diversos locais, como restaurantes e redes de lanchonetes “fastfood”. Visando amenizar o problema, Tavares; Souza (2016) propõem que nas cantinas de escolas públicas ou privadas, deveriam priorizar a venda de alimentos que fornecem uma alimentação segura de acordo com tabelas nutricionais. Porém, a demanda das próprias crianças é por alimentos cada vez mais calóricos, sendo com a anuência ou não da família.

Outro fator que vem contribuindo para a obesidade é desmame precoce do aleitamento materno em substituição a suplementos alimentares infantis e alimentos sólidos. Entretanto, no decorrer dos anos as causas passam a ser semelhante a dos adultos, ou seja, o desequilíbrio do consumo e gasto energético atrelado ao sedentarismo (SOARES; PETROSKI, 2003).

A obesidade configura-se como uma das doenças causadas pelo sedentarismo, no Brasil, o Estudo de Riscos Cardiovasculares em Adolescentes (ERICA) aponta que mais de um quarto dos adolescentes não praticam atividade física no lazer (26,5%), e esse índice ainda é maior no sexo feminino (39,8%) do que no masculino (13,4%) (CUREAU et al., 2016).

Isso confirma que comportamentos ativos têm sido substituídos por atividades mais sedentárias. O fato é que as crianças vêm substituindo as brincadeiras clássicas de lazer, como pega-pega, esconde-esconde ou outras que envolvam movimento físico, por jogos eletrônicos, computadores, videogames e celulares. E isso pode estar comprometendo física e psicologicamente a saúde das crianças e adolescentes, assim como também contribui para o aumento, cada vez maior, do número de crianças acometidas pela obesidade em função do sedentarismo da vida moderna (PAIVA; COSTA, 2015).

A utilização da tecnologia de forma indiscriminada pelas crianças, não pode provocar somente o desequilíbrio físico através do sedentarismo, mas também o psicológico, que potencializa o isolamento social, causando a dificuldade em expressar emoções e sentimentos, despersonalização, ansiedade e depressão, impedindo o pleno desenvolvimento e amadurecimento afetivo, físico, cognitivo e social (PAIVA & COSTA, 2015).

Diante do contexto em que a sociedade se encontra, as crianças em idade escolar são as grandes prejudicadas, pois estão se tornando cada dia mais sedentárias. Elas não saem mais para brincar nos parques, nas ruas ou nas quadras, passam o dia em frente à TV, computadores e celulares, desfrutando desse conforto que a tecnologia proporciona (GUEDES, 2015).

Silva et al. (2019), concluíram que o maior tempo de exposição às mídias, adicionada a falta de atividade física e a maus hábitos alimentares, contribui para a mudança no estado nutricional das crianças, havendo aumento no sobrepeso e na obesidade, principalmente na faixa etária de 6

¹ UNIRENTOR/AYFA, Laraluzacs@gmail.com

² UNIRENTOR/AYFA, marcosv07@yahoo.com.br

³ UNIRENTOR/AYFA, noemisalustriano@gmail.com

a 10 anos. Embora a tecnologia seja uma das grandes vilãs no aumento da obesidade infantil, existem nos dias atuais diversos programas computacionais, aplicativos de celulares e tablets, ou até mesmo jogos de vídeo games que podem auxiliar na prática do exercício físico, possibilitando também a utilização positiva destas ferramentas eletrônicas no combate ao sedentarismo, auxiliando na diminuição da obesidade infantil e suas consequentes comorbidades.

A atividade física como auxílio do controle da obesidade infantil

A atividade física é definida pela OMS (2015) como sendo qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos que demandem gasto de energia. Tais atividades incluem até mesmo as praticadas durante algum trabalho exercido, jogos, em execução de tarefas domésticas, viagens e em atividades de lazer.

As atividades aeróbicas são as que trazem um melhor benefício no auxílio do controle da obesidade carecendo do oxigênio para produzir energia. A principal característica desse tipo de exercício é a baixa intensidade ou moderada e a longa duração. São atividades mais leves e mais prolongadas, onde o que faz a diferença é a duração dos movimentos, não a intensidade (DORNELES, 2015).

Se tratando do público infantil, atividades aeróbicas que trazem uma grande vantagem de perda calórica como o correr, saltar, pular e caminhar combinadas com as atividades lúdicas trazem a importância do interesse da atividade física na vida da criança, estimulando sua curiosidade e mudando os aspectos ligados a uma visão negativa sobre. Neste sentido, buscar essas atividades de uma forma mais descontraída através de jogos e brincadeiras em grupos para promover uma maior socialização por parte das crianças traz um maior interesse e uma aula mais diversificada. O profissional de educação física pode trabalhar com corridas de obstáculos em equipe e circuitos que tragam as atividades aeróbicas em conjunto para assim implementar a parte lúdica trabalhada juntamente com a parte essencial que é o controle da obesidade infantil (COSTA, 2021).

Ainda conforme Costa (2021), a ludicidade é essencial na vida das crianças, pois possibilita o uso de sua criatividade nas atividades, fazendo com que elas se sintam mais livres, e contribui em sua aprendizagem, desenvolvimento motor e cognitivo. Além de deixá-las com um sentimento de liberdade por terem seus momentos onde podem criar, fantasiar, usar sua imaginação, dando-as ainda mais interesse nas atividades propostas pelo profissional de educação física.

Segundo Dorneles (2015), a melhor forma de diminuir o sedentarismo e evitar a obesidade é iniciando a atividade física logo na infância de forma preventiva, para que no futuro as crianças não tenham problemas de saúde por estarem obesas ou sedentárias.

Ainda, a educação física escolar tem papel fundamental no processo de prevenção do sedentarismo e de promoção da qualidade de vida. Na maioria das vezes o único lugar que a criança tem a oportunidade de praticar atividade física é dentro da escola (GUEDES, 2015).

Um dos objetivos da educação física escolar indica a adoção de atividades corporais para a manutenção da saúde e qualidade de vida, que deve ser desenvolvido durante os anos de ensino fundamental, sendo o professor responsável por despertar o interesse nos alunos, orientando-os sempre a praticarem atividades físicas para consequentemente, terem saúde e qualidade de vida (GUEDES, 2015).

Brasil (2021) apresenta exemplos de atividades adequadas para crianças de 1 ano a 5 anos. Algumas delas para crianças de até 1 ano são atividades que deixem a criança de barriga para baixo (de bruços) ou sentada para estimular a criança a alcançar objetos, segurar, puxar, empurrar, engatinhar, rastejar, entre outras. Para crianças de 1 a 2 anos são recomendadas brincadeiras e jogos que envolvam atividades como equilibrar nos dois pés, equilibrar num pé só, girar, andar, correr, saltitar, escalar, pular, arremessar, entre outras. E para as crianças de 3 a 5 anos são indicadas brincadeiras e jogos que envolvam o caminhar, correr, girar, chutar, arremessar, saltar e atravessar ou escalar objetos; nessa idade também já se podem incluir aulas mais elaboradas como natação, luta, ginástica e outros esportes com orientação de um

¹ UNIRENTOR/AYFA, Laraluzacs@gmail.com

² UNIRENTOR/AYFA, marcosv07@yahoo.com.br

³ UNIRENTOR/AYFA, noemisalustriano@gmail.com

profissional.

Os benefícios da atividade física regular e contínua quando bem estabelecida são importantes e deve fazer parte do dia a dia da criança. A atividade física é uma importante aliada como parte do tratamento da obesidade infantil, pois os benefícios são imensuráveis e vão além da perda de peso. A prática da atividade física na infância e adolescência serve de incentivo para a vida adulta. Portanto, investir na prevenção da obesidade, ainda na infância e adolescência, previne muitas doenças que vêm junto com ela (HOLDEFER et al., 2022).

Contudo, devem ter cuidado ao escolher os exercícios que melhor se adaptem às crianças nesse momento, para não acarretar lesões. A concepção que surge com clareza é que o modo mais seguro e eficaz de se combater a obesidade é em sua origem, durante a infância (SILVA et al., 2019).

CONCLUSÃO

A Obesidade Infantil tem como suas principais causas a má alimentação e o sedentarismo, aos quais se influenciam pela facilidade ao consumo de fastfoods e ao uso excessivo da internet e jogos eletrônicos. Neste sentido, uma das formas de intervenção e prevenção para a regulação do peso das crianças é a atividade física regular e orientada por um profissional de educação física, também como brincadeiras do dia a dia como correr, saltar, caminhar, entre outras.

A Educação Física indica a adoção de atividades corporais para a manutenção da saúde e qualidade de vida, que devem ser desenvolvidas durante a infância, contudo, deve-se ter cuidado ao escolher os exercícios que melhor se adaptem às crianças, para não acarretar lesões.

A concepção que surge com clareza é que o modo mais seguro e eficaz de se combater a obesidade é em sua origem, durante a infância. Sendo assim, o Educador Físico tem fundamental importância nas questões que envolvem a obesidade infantil.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALBUQUERQUE, L. C.; SILVA, K. P. M.; LIMA, M. K. C.; SOUZA, R. S. M.; MOURA, R. A.; ARAGÃO, J. A. Alterações metabólicas na obesidade infantil e fatores de risco cardiovascular: Uma revisão integrativa. **REAC/EJSC**, Aracaju, v. 7, p. 1-9, 2019.

BIBLIOTECA VIRTUAL EM SAÚDE (BVS). **04/03 - Dia Mundial da Obesidade 2022**.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Promoção da Saúde. **Guia de atividade física para a população brasileira** [recurso eletrônico]. Brasília: Ministério da Saúde, 2021.

BUSSE, S. R., & SILVA, B. L. **Anorexia, bulimia e obesidade**. Barueri: Manole, 2004.

COSTA, Thayna Mariana Silva. **A atividade física como proposta ao combate da obesidade infantil**. 2021.

CUREAU, FV, et al. ERICA: inatividade física no lazer em adolescentes brasileiros. **Revista de Saúde Pública**, n. 50, 2016.

DORNELES, Cláudia Jardim. **Atividade física e obesidade infantil**. São Paulo: Manole, 2015.

GUEDES, N. P. **A influência da tecnologia para o sedentarismo de estudantes no ensino fundamental**. 2015. Trabalho de Conclusão de Curso (Licenciatura em Educação Física) - Faculdade de Ciências da Educação e Saúde Centro Universitário de Brasília - UniCEUB/ FACES, Brasília. 22 p. 2015.

HOLDEFER, Carlos Alberto; BARCELLA, Fabiana; ALMEIDA, Grasielle. Atividade física e sua relação com a obesidade infantil: uma revisão bibliográfica. **Caderno Intersaberes**, v. 11, n. 31, p. 242-255, 2022.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Diretriz: Ingestão de açúcares por adultos e crianças.

¹ UNIRENTOR/AYFA, Laraluzacs@gmail.com

² UNIRENTOR/AYFA, marcosv07@yahoo.com.br

³ UNIRENTOR/AYFA, noemisalustriano@gmail.com

Genebra, 2015.

PAIVA, N. M. N.; COSTA, J. S. A influência da tecnologia na infância: desenvolvimento ou ameaça? O Portal dos Psicólogos. 2015.

PEREIRA, S. Projeto de intervenção em crianças e adolescentes obesos. **Psicologia Portuguesa**, p. 1- 14, Portugal: Lisboa, 2004.

SECRETARIA DE ATENÇÃO PRIMÁRIA À SAÚDE, 2021. Em lançamento de campanha contra obesidade infantil, Ministério da Saúde anuncia 90 milhões para prevenção e cuidado da doença.

SILVA, W. L.; SILVA, A. G.; ROCCO, D. D. F. M. Influência da utilização de tecnologia e do nível de atividade física sobre o estado nutricional de crianças. In: Anais do Encontro Nacional de Pós-Graduação – VIII ENPG Vol.3, 2019, Santos. Santos: UNISANTA, 2019.

SOARES, L. D.; PETROSKI, E. L. Prevalência, fatores etiológicos e tratamento da obesidade infantil. **Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano**. Florianópolis, v. 5, n. 1, p. 63-74, 2003.

TAVARES, D. E.; SOUZA J..A.F. Da obesidade infantil à fase adulta e os fatores que influenciam psicológica, social, profissional e economicamente o indivíduo. **Unifitalo em Pesquisa**, São Paulo, v. 6, n. 2, 2016.

TOKARNIA, M. Acordo pretende reduzir 144 mil toneladas de açúcar de alimentos. **Agência Brasil, Brasília**, 26 de nov. de 2018.

PALAVRAS-CHAVE: Criança, Educação Física, Obesidade

¹ UNIRENTOR/AYFA, Laraluzacs@gmail.com

² UNIRENTOR/AYFA, marcosv07@yahoo.com.br

³ UNIRENTOR/AYFA, noemisalustriano@gmail.com