

Atividade física diante da obesidade infantil

Andresa dos Santos Oliveira¹
Carolina D'Ávila da Silva¹
Eduarda dos Santos Alves¹
Luiza de Souza Froehlich¹
Tatiana Cecagno Galvan²
Lisandra de Oliveira Carrilho²

A obesidade e o sobrepeso são apontados como sérios problemas, que levam os especialistas da área da saúde a considerá-los como um dos principais na saúde pública. A obesidade infantil é consequência de crianças sedentárias, consumindo em grande quantidade alimentos ricos em gordura, onde a principal causa refere-se à falta de atividade física desde criança até a vida adulta. O objetivo deste trabalho é esclarecer os fatores que causam a obesidade infantil e o impacto da atividade física na infância. Realizou-se um estudo bibliográfico a fim de analisar o quanto a atividade física pode auxiliar para diminuir os números da obesidade infantil, e também perceber os fatores que podem levar a um aumento de peso e os possíveis problemas de saúde ao decorrer da vida adulta. Utilizou-se artigos científicos obtidos na biblioteca eletrônica SciELO (Scientific Electronic Library Online), além de livros acadêmicos e revistas para a coleta de dados, pesquisando pelas seguintes palavras chave “obesidade Infantil”, “atividade física” “sedentarismo”. As buscas ocorreram durante os meses de junho, julho e agosto de 2017. Realizou-se reuniões semanais para melhor seleção do material utilizado e revisão do texto elaborado. A obesidade é considerada uma doença universal de prevalência crescente e hoje assume caráter epidemiológico, como o principal problema de saúde pública na sociedade moderna. Ela pode aparecer em qualquer período da vida, mas é mais comum especialmente nos primeiros anos de vida, entre cinco e seis anos de idade, pois é neste período em que as crianças têm baixos níveis de atividade física diária atualmente. Um exemplo é que elas não vão a pé à escola, usam carro e ônibus como transporte diário e

¹ Graduandas do curso de Fisioterapia – UNICNEC.

² Professoras orientadoras – UNICNEC.

Conhecimento e Diversidade: Caminhos para novas descobertas

gastam muito do seu tempo livre sentados assistindo televisão, ou jogando videogames, praticando cada vez menos atividade física, inclusive no ambiente escolar. O fator de risco mais importante para o aparecimento da obesidade na criança é a presença de obesidade em seus pais, pela soma de influência genética e do ambiente. O excesso de peso pode ser porta para diversas doenças, como desenvolvimento de patologias como diabetes, hipertensão, a baixa autoestima e consequências psicológicas que podem acarretar em problemas mais graves, como a depressão. Enquanto ao praticarem exercício físico, podem obter dentre os principais benefícios: controle do peso corporal, aumento da força e da capacidade aeróbica, minimização dos fatores para doença cardíaca, diminuição da ansiedade; sociabilização e melhora da autoestima. O sobrepeso na infância pode acarretar alterações durante a vida adulta, desenvolvendo patologias graves e problemas psicológicos. Concluiu-se que os índices de crianças obesas vêm crescendo ao longo dos últimos anos, consequentes de hábitos sedentários e alimentares. Sendo assim, faz-se necessário que toda a sociedade dê atenção especial para esse problema, criando programas de incentivo a práticas esportivas e que estimulem as crianças a consumirem uma alimentação saudável, pois se acredita que com essas medidas é possível reverter significativamente os números alarmantes de casos de obesidade infantil.

Palavras-chave: Obesidade Infantil, Atividade física, Sedentarismo.