

EXERCÍCIO FÍSICO X OBESIDADE

RHUAN DA SILVA MALTAS
NARA MICHELLE MOURA SOARES (CREF: 1.090-G/SE)
Universidade Tiradentes, Aracaju, Sergipe, Brasil.
rhuandandane@gmail.com
Palavras-chave: Obesidade. Exercício Físico. Adolescente.

INTRODUÇÃO: A obesidade é considerada doença universal de prevalência crescente e hoje assume caráter epidemiológico, como o principal problema de saúde pública na sociedade moderna. O indivíduo é considerado obeso quando a quantidade de gordura relativa à massa corporal se iguala ou excede a 30% em mulheres e a 25% em homens e a obesidade grave é caracterizada por um conteúdo de gordura corporal que exceda 40% em mulheres e 35% em homens. **OBJETIVOS:** Analisar os resultados da prática de exercício físico em crianças com obesidade. **METODOLOGIA:** O presente estudo foi revisado com base na literatura de artigos publicados no Google acadêmico, tendo como tema a obesidade infantil e o treinamento físico. **RESULTADOS:** Segundo RENATA (2004), nos exercícios aeróbios, a massa corporal total diminuiu 1,5% e nos exercícios anaeróbios, 3,7%. Foi observado nos resultados pós-exercício aumento significativo estatisticamente na massa magra e diminuição na massa gorda. ROSANE (2008), se tratando do processo de perda de peso ponderal torna-se eficientemente mais favorecido quando os dois tipos de exercícios, aeróbios e anaeróbios, são utilizados em conjunto, neste sentido, um minimiza as pequenas deficiências do outro (em relação ao metabolismo de gordura), e os resultados são substancialmente melhores. Para BRACCO (2003), a idade escolar é o melhor período para o desenvolvimento da aptidão física e para adoção de um estilo de vida ativo, que pode ser mantido na vida futura, além dos benefícios diretos, o aumento da atividade física diária nas escolas primárias pode manter ou mesmo melhorar o desempenho acadêmico. FIGUEIREDO (2011) diz, na aptidão física (AptF), um número elevado de alunos, sempre superior a 50%, é considerado inapto fisicamente, e, não se situa na zona saudável de aptidão em todos os testes. Os meninos com sobrepeso são mais aptos que as meninas do mesmo "status". **CONCLUSÃO:** De acordo com os estudos analisados, ficou em evidência a importância da atividade física no processo de desenvolvimento fisiológico e morfológico do ser humano ainda quando adolescente.

REFERÊNCIAS

- BIAZUSSI, Rosane. **Os benefícios da atividade física aos adolescentes.** Educação física - univ.webnode.com, pag. 13 – 19, 2008.
- BRACCO, Mário Maia. Atividade Física na infância e adolescência: impacto na saúde pública. **Rev. Ciênc. Méd.**, Campinas, 12(1): pag. 89-97, 2003.
- FIGUEIREDO, Cláudia. Obesidade e sobrepeso em adolescentes: relação com atividade física, aptidão física, maturação biológica e "status" socioeconômico. **Rev. bras. Educ. Fís. Esporte**, São Paulo, v.25, n.2, p.225-35, abr./jun. 2011.
- RENATA Viccari Sabia. Efeito da atividade física associada à orientação alimentar em adolescentes obesos: comparação entre o exercício aeróbio e anaeróbio. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, Vol. 10, Nº 5, pag. 349 - 355, Set/Out, 2004.