

## ATIVIDADE FÍSICA COMO FATOR PRINCIPAL NA PREVENÇÃO DA OBESIDADE EM CRIANÇAS E ADOLESCENTES NA FAMÍLIA E NA ESCOLA

\*EVERTON ROSA DOS SANTOS\*

\*ANA LETÍCIA REGINATTO QUEIROZ DE MORAIS\*

\*THIAGO DE JESUS DOS SANTOS\*

\*FLÁVIO VIEIRA DOS SANTOS\*

\*NARA MICHELLE MOURA SOARES (CREF: 1.090-G/SE)\*

Universidade Tiradentes, Aracaju, Sergipe, Brasil.

Email: everton.rosa\_santos@hotmail.com

Palavras-chave: Atividade Motora. Obesidade. Saúde Escolar.

**INTRODUÇÃO:** A atividade física vem se constituindo como uns dos fatores principais na prevenção e cuidados da obesidade em crianças e adolescentes na família e na escola.

**OBJETIVOS:** Os objetivos destes estudos é diagnosticar, verificar e descrever hábitos de atividades físicas presentes no cotidiano de grupos específicos de escolares e analisar comportamentos alimentares e cuidados com a saúde no ambiente familiar.

**METODOLOGIA:** Atualmente, a atividade física vem se constituindo como um dos fatores na prevenção e cuidados da obesidade com crianças e adolescentes no meio familiar ou escolar. Contudo, há estudos que comprovam que a maioria dos fatores de obesidade infantil pode ser fator genético, falta de alimentação adequada e falta de prática de atividade física. Portanto, possuem crianças e adolescente que apresentam seu IMC inadequado com relação as suas respectivas idades. Porém, os testes de aptidão física (capacidade de realizar as atividades cotidianas com tranquilidade e menor esforço) comprovam que devido ao sob peso delas dificulta um melhor desempenho em alguma atividade física realizada. **RESULTADOS:** Diante dos conteúdos abordados podemos ressaltar que as pesquisas feitas com escolares crianças e adolescentes mostraram que em função de não praticarem atividades físicas os mesmos encontram-se com o nível de tecido adiposo alto. Foram encontrados valores de interações entre os variáveis alimentos não saudáveis e tempo assistindo a televisão, alimentos não saudáveis e disponibilidade per capita de óleo, assim influenciando na adiposidade infantil. Outros dados mostram estudos realizados no Brasil e no exterior, no caso do estudo realizado em Fortaleza-Ce com 79 alunos de uma escola pública mostra que com IMC, 60 estavam ativos sendo dividido em 85% com peso normal e 15% sobrepeso/obeso, e 19 estavam sedentários com 78,9% peso normal e 21,1% sobrepeso/obeso, observando que tiveram uma prevalência maior de sobrepeso e obesidade. **CONCLUSÃO:** Conclui-se que a prática de atividade física em indivíduo com excesso de peso são geralmente menor do que a de não-obesos. As crianças e adolescentes tendem a ficar obesos quando do sedentarismo e a própria obesidade poderá fazê-los ainda mais sedentários. Diante disso, a escola enquanto espaço de promoção da saúde exerce um papel fundamental na mudança do hábito sedentário, uma vez que pode incentivar e fortalecer a capacidade das crianças e dos adolescentes, bem como das famílias para lidar com a multiplicidade do condicionante da prática de atividade física.

### REFERÊNCIAS:

MARQUES, Antonio 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, jan./jun., 1999.

FARIAS, Edson S; PAULA, Flaviano; CARVALHO, Wellington R.G; GONÇALVES, Ezequiel M; BALDIN, Alexandre D; GUERRA-JÚNIOR, Gil. Efeito da Atividade Física programada sobre a

---

composição corporal em escolares adolescentes. *Jornal de Pediatria*. Rio de Janeiro, 85(1): 28-34, 2009.

MONDINI, Lenise; LEVY, Renata Bertazzi; SALDIVA, Silvia Regina Dias Médiçij; VENÂNCIO, Sonia Isoyama; AGUIAR, Jeanice de Azevedo; STEFANINI, Maria Lúcia Rosa. Prevalência de sobrepeso e fatores associados em crianças ingressantes no ensino fundamental em um município da região metropolitana de São Paulo, Brasil. *Cad. Saúde Pública*. Rio de Janeiro, 28 (8): 1825-1834, ago., 2007.

FARIAS, Edson dos Santos; CARVALHO, Wellington Roberto Gonçalves de; GONÇALVES, Ezequiel Moreira; GUERRA-JÚNIOR, Gil. Efeito da atividade física programada sobre a aptidão física em escolares adolescentes. *Rev. Bras. Cineantropom. Desempenho Hum.* 12 (2):98-105, 2010.

GUEDES, Nirla Gomes; MOREIRA, Rafaela Pessoa; CAVALCANTE, Tahissa Frota; ARAUJO, Thelma Leite de; XIMENES, Lorena Barbosa. Atividade física de escolares: análise segundo o modelo teórico de promoção da saúde de Pender. *Rev. Esc. Enferm USP*. São Paulo, 43(4): 774-800, 2009.