

PRODUÇÃO CIENTÍFICA: EXERCÍCIO FÍSICO NO COMBATE A OBESIDADE EM ADOLESCENTES ESCOLARES

Cassio de Oliveira¹; Henrique Silva dos Santos²; Marilene Ferreira de Lima Oliveira³;
João Pedro Arantes⁴.

Estudante do curso de Educação Física- Bacharelado; cassiooliveira85@ig.com.br¹

Estudante do curso de Educação Física- Bacharelado; ricksilvadossantos@hotmail.com²

Professor da Universidade Mogi das Cruzes; jp.arantes@hotmail.com³

Professora da Universidade Mogi das Cruzes; marilene.nena@ig.com.br⁴

Área de conhecimento; Ciências Saúde.

Palavras chaves: Exercício Físico, Esportes, Obesidade e Adolescentes.

INTRODUÇÃO

Observando o crescimento exacerbado da obesidade e o número de adolescentes acometidos por essa doença nos tempos atuais, estima-se que ocorra um aumento no número das doenças associadas. Por ser encarado como uma epidemia mundial, os profissionais da área da saúde estão preocupados em transmitir informações mais amplas sobre o assunto. Este estudo foi desenvolvido na tentativa de mostrar para o leitor que a obesidade é uma epidemia, um problema de saúde pública, e quanto o exercício físico e uma alimentação saudável podem contribuir para diminuição desta doença. Segundo Terres et al, (2006) a obesidade deixou de ser um problema particular e, se tornou um problema de saúde pública, sua prevalência apresenta um aumento enorme em todo o mundo, principalmente em países desenvolvidos e até mesmo em países em desenvolvimento como o Brasil. Segundo Santos (2007), o aumento da obesidade na infância e adolescência pode trazer consequências em curtos e longos prazos como doenças cardiovasculares (DCV) causadas por um processo aterosclerótico, por apresentar um perfil lipídico anormal, aumento da concentração do colesterol total, triglicérido e LDL e, diminuição de HDL. Outro fator de risco apontado para DCV é o sedentarismo presente na infância e adolescência. Essas crianças e adolescentes estão deixando de atividade física de lado andando menos, deixando de andar de bicicleta por causa do uso de carros como transporte contribuído assim com o ganho de peso. No Brasil o índice de sedentarismo entre jovens adolescente é muito grande, pois os escolares não têm aulas regulares de Educação Física. Estudos feitos em escolas públicas do Rio de Janeiro mostram grande índice de sedentarismo entre os adolescentes, 85% no sexo masculino e 94% no sexo feminino. O sedentarismo pode trazer risco de aterosclerose e suas consequências (angina infarto do miocárdio, doença vascular cerebral), obesidade, hipertensão arterial, diabetes entre outras, que podem ser controladas pela prática de exercícios físicos contribuindo para esses fatores de riscos (ALVES, 2005). Dessa forma Silva (2002), diz que o risco de morte por doenças cardiovascular na fase adulta esta relacionado a obesidade na infância e adolescência, independente do índice de massa corporal (IMC) do individuo quando adulto. O exercício físico visando à saúde ou desempenho atlético na adolescência pode ser uma ação preventiva favorecendo a diminuição deste problema na idade adulta. Muitos estudos mostram que o exercício físico pode ser o meio mais adequado para reduzir a gordura corporal em crianças e adolescentes obesos, grande parte desses estudos propõe um aumento nos programas de atividades físicas nas escolas podendo usar exercícios aeróbios e anaeróbios (FERNANDEZ, 2004). Para

Silva et al, (2009), é de extrema importância, proporcionarmos a prática de exercícios físicos para os jovens num todo, tendo como objetivo transmitir hábitos saudáveis em seu dia-a-dia. Antigamente nas escolas, nos horários vagos ou de intervalos, os jovens jogavam bola, basquete entre outras brincadeiras, porém agora esse tempo é dedicado ao computador. A educação física nas escolas tem um papel positivo fundamental na formação de crianças e adolescentes, ideal seria se esses programas de atividades físicas fossem realizados ao longo da vida envolvendo escola e comunidade (COELHO et al, 2008). Segundo Coelho et al (2008), para prevenção desta epidemia à escola é a base para poder conscientizar as crianças e os adolescentes em relação a melhores hábitos alimentares e, a prática de exercício físico diários são fatores determinantes para que os mesmos não adquiram o sobre peso num futuro próximo. Para prevenir a obesidade na rede escolar, os exercícios físicos são um diferenciador na vida desses adolescentes, pois os mesmos praticando atividade física desde a escolaridade dificilmente serão adultos obesos (FARIAS et al, 2010). O treinamento aeróbio de média intensidade de 60 a 70% do Vo₂máx é indicado para que ocorra uma diminuição ou perda de massa corporal (FERNANDEZ et al, 2004).

OBJETIVOS

Verificar na produção científica a importância do exercício físico no combate a obesidade em adolescentes escolares; Verificar o tipo de exercício e Verificar o método utilizado.

METODOLOGIA

Esta é uma pesquisa de revisão literária baseada em autores que procuram esclarecer dúvidas sobre obesidade na adolescência e exercício físico. Segundo Cardoso (2010), os trabalhos são investigados minuciosamente, só então entendidos os procedimentos, através dos dados proporcionados para tal estudo, o trabalho que lhe foi determinado é compreendido facilmente. Foram encontrados 14.300 artigos relacionando exercício físico na prevenção da obesidade na adolescência, dentre esses artigos foram selecionados 27 artigos os mais adequados à pesquisa e para o resumo expandido foi utilizado apenas 10 artigos os mais relevantes. Os artigos foram selecionados com base de dados nas seguintes fontes: Portal Scielo, Ufsc e Google Acadêmico, artigos nacionais Revista brasileira Med. Esporte; artigos nacionais Revista Brasileira Ciência e movimento; artigos Revista Paul Pediatra; artigo Revista de Cineantropometria e Desempenho Humano; artigo Revista Esc. Enfermagem Usp; artigo Revista Saúde Pública; artigo Revista Méd. de Ribeirão Preto; artigo Jornal de Nutrição; artigo Revista Ciência Méd. Campinas; artigo Revista Bras. da Obesidade Nutrição e Emagrecimento e outros artigos relacionados ao tema. Para a realização deste estudo, foi realizada a coleta de dados através da leitura dos artigos analisados e parafraseados com base no tema da pesquisa. A análise de dados foi processada de maneira qualitativa e quantitativamente por meio de porcentagens, utilizando o teste χ^2 onde a margem de erro de 0,05 aceitas na área de Educação Física.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados da Tabela 1 foram os seguintes: para os *exercícios aeróbios* os resultados foram 30.4%, nos *exercícios anaeróbios, flexibilidade e esportes* 13%, *resistência* 8.6% e, *exercícios não identificados* aparecem com 21.7%.

Foi aplicado o teste de χ^2 mantendo o mesmo nível de significância de 0,05 e n.g.l = 5 sendo o $\chi_c^2 = 11,07$ e $\chi_o^2 = 19,22$ neste caso, rejeitando a hipótese nula.

Tabela 1: Tipo de exercício

Variável	F	%
Aeróbio	7	30.4
Anaeróbio	3	13
Flexibilidade	3	13
Resistência	2	8.6
Esportes	3	13
Não identificado	5	21.7
Total	23	100

Existem muitos estudos comparando exercícios aeróbios e treinamento de força na sua eficácia de prevenir a diminuição de massa magra ou aumentar a perda de gordura em adultos, crianças e adolescentes obesos. Grande parte dos estudos mostra que um dos programas mais utilizados para redução do sobrepeso são os exercícios aeróbios, podendo utilizar a frequência cardíaca como um indicador da intensidade do treinamento. O treinamento aeróbio de média intensidade de 60 a 70% do $Vo_{2máx}$ é indicado para que ocorra uma diminuição ou perda de massa corporal (FERNANDEZ et al, 2004). Na Tabela 2 podemos observar os seguintes resultados: *obesidade 57.7%, hipertensão arterial e, doenças cardiovasculares 11.5% e, sedentarismo apresentou 19.2%*. Foi realizado o teste de χ^2 mantendo o mesmo nível de significância de 0,05 e n.g.l = 3 sendo o $\chi_c^2 = 7,82$ e $\chi_o^2 = 63,69$ neste caso, rejeitando a hipótese nula. O tipo de doença que mais atinge os adolescentes foi à obesidade, que esta associada ao aparecimento de diversas outras doenças e, relacionada ao tema da pesquisa.

Tabela 2: Tipo de doenças encontradas

Variável	F	%
Obesidade	15	57.7
Hipertensão Arterial	3	11.5
Doenças cardíacas	3	11.5
Sedentarismo	5	19.2
Total	26	100

Os estudos com esse tipo de doença mostram um grande número de indivíduos envolvidos que apresentam maus hábitos alimentares, inatividade física e, por se tratar de um problema de saúde pública. Sendo na infância ou na adolescência, a obesidade nos países desenvolvidos como Estados Unidos esta aumentando sua prevalência, acarretando diretamente problemas de saúde a população descrita (PETRELLUZZI; KAWAMURA; PASCHOAL, 2004). Para Wright (2001), mostra que há uma correlação positiva no IMC na infância e o IMC do adulto, logo a obesidade na infância é decorrente de um serio risco de óbito na fase adulta.

CONCLUSÃO

O presente estudo mostrou que um estilo de vida inativo e uma alimentação inadequada contribuem para o crescimento da obesidade e o aparecimento de doenças associadas na saúde dos adolescentes. Também foi verificado que a escola tem um papel importante no desenvolvimento dos adolescentes, podendo ser a base para formar um cidadão ativo fisicamente e consciente de um estilo de vida saudável, pois na escola são vivenciados vários tipos de atividades físicas e diferentes esportes, contribuindo assim para que o jovem seja um adulto saudável no futuro. Portanto conclui-se que o exercício físico associado a uma alimentação saudável é um fator importante na redução da obesidade em adolescentes.

REFERÊNCIAS

ALVES, J. G. B.; MONTENEGRO F. M. U.; OLIVEIRA, Fernando. A.; ALVES, Roseane. V. Prática de esportes durante a adolescência e atividade física de lazer na vida adulta. **Revista Brasileira Med. Esporte** _ Vol. 11, Nº 5 – Set/Out, 2005.

CARDOSO, T.; ALARCÃO, I.; CELORICO, J. **Revisão da literatura e sistematização do conhecimento**. Porto: Porto Editora, 2010.

COELHO, R.; SOUSA, S.; LARANJO, M. J. **Excesso de peso e obesidade: prevenção na escola**. Acta. Med. Port, 2008.

FARIAS, E. S.; PAULA, F.; CARVALHO, W. R. G.; GONÇALVES, E. M.; GUERRA-JÚNIOR, G. Efeito da atividade física programada sobre a composição corporal em escolares adolescentes. **Rev. Bras. Cineantropom Desempenho Humano**, 2010.

FERNANDEZ, A. C.; MELLO, Marco. T.; TUFIK S.; CASTRO P. M.; FISBERG M. Influência do treinamento aeróbio e anaeróbio na massa de gordura corporal de adolescentes obesos. **Revista Brasileira Med. Esporte** _ Vol. 10, Nº 3 – Mai/Jun, 2004.

PETRELLUZZI, K. F. S.; KAWAMURA M.; PASCHOAL M. A. Avaliação Funcional Cardiovascular de Crianças Sedentárias Obesas e não Obesas. **Rev. Ciênc. Méd., Campinas. Abril/Jun**, 2004.

SANTOS, M. G.; PEGORARO M.; SANDRINI F.; MACUCO E. C. **Fatores de Risco no Desenvolvimento da Aterosclerose na Infância e Adolescência**, 2007.

SILVA, S. J. R. **Características de Crescimento, Composição Corporal e Desempenho Físico Relacionado à Saúde em Crianças e Adolescentes de 07 a 14 anos da Região do Cotinguiba (SE)**. Florianópolis, 2002.

SILVA, D. A. S.; LIMA, J. O.; SILVA, R. J. S.; PRADO, R. L. Nível de atividade física e comportamento sedentário em escolares. **Rev. Bras. Cineantropometria Desempenho Humano**, 2009.

TERRES, N. G.; PINHEIRO, R. T.; HORTA, B. L.; PINHEIRO Karen, A. T.; HORTA Lúcia, L. Prevalência e fatores associados ao sobrepeso e à obesidade em adolescentes. **Rev. Saúde Pública**, 2006.