

OBESIDADE INFANTIL: uma epidemia mundial

Ronaldo Espindola Lummertz¹
Wagner Magnus da Fontoura²
Célia Scapin Duarte³

Resumo

Muito possivelmente o modo de vida pode colaborar de maneira significativa para o aumento da obesidade infantil, sendo que esse problema está cada vez mais crescente em diversos países do mundo, principalmente naqueles mais desenvolvidos, onde muitos indivíduos são considerados sedentários. Sendo assim, temos como objetivo, fazer uma revisão bibliográfica, verificando quais são as principais causas desse problema, a importância da prática de atividade física, tanto como apresentar medidas preventivas no combate a obesidade infantil. São vários os fatores que podem levar uma criança a se tornar obesa, como por exemplo genética, idade, ocupação, dieta, mas pode-se afirmar que a televisão contribui de maneira significativa para esse índice, motivo esse que iremos abordar ao longo desse artigo. Contudo, a prática de atividade física, é de fundamental importância na prevenção desse mal que está atingindo cada vez mais crianças, devendo ser levada a sério para se evitar futuros problemas de saúde.

Palavras chave: Obesidade Infantil. Atividade Física. Prevenção

Introdução

A obesidade infantil tem aumentado significativamente nas últimas décadas, em diversos países do mundo, sendo caracterizada como uma verdadeira epidemia mundial. Esse fato é considerado bastante preocupante, pois ela está associada a uma série de fatores de risco a saúde humana, como por exemplo, hipertensão, doenças cardiovasculares, intolerância a glicose, entre outros.

Segundo Pereira (2009), o impacto da obesidade e suas comodidades, pode levar a geração atual de crianças a ser a primeira a ter uma expectativa de vida menor que a de seus pais. No Brasil, verificou-se nas últimas décadas que houve um processo de transição nutricional, constatando-se uma diminuição da prevalência

¹ Acadêmico de educação Física, Ulbra Torres

² Licenciado em Educação Física, Acadêmico do Curso de Bacharelado da Ulbra Torres

³ Orientadora (ULBRA Torres)

da desnutrição infantil, sendo que em compensação, teve um aumento da prevalência da obesidade em adultos.

Atualmente, problemas de saúde como diabetes, colesterol alto, falta de aptidão física, que eram encontrados na sua grande maioria em adultos, têm sido encontradas também associadas ao excesso de peso na infância. Os fatores que podem explicar este crescente aumento do número de indivíduos obesos parecem estar mais relacionados às mudanças no estilo de vida e aos hábitos alimentares, motivos que iremos abordar ao longo desse artigo.

A prática de atividade física assume um papel importante na vida dessas crianças, pois além de promover de forma lúdica o seu bem-estar, está se prevenindo de problemas de doenças que podem vir a decorrer ao longo de sua vida. Sendo assim, temos como objetivo desse estudo relatar a importância da prática de atividade física, apresentar medidas preventivas no combate à obesidade, tanto como, verificar quais são os fatores que estão levando as crianças a se tornarem obesas.

Fundamentação Teórica

De acordo com os dados encontrados na literatura relativos à obesidade infantil verificou-se que, segundo Pimenta (2001), um dos fatores que podem estar associados à obesidade infantil seria o tempo dedicado à permanência das crianças em frente à televisão. Sendo que o tempo destinado à atividade física é em média a metade do tempo semanal despendido para a televisão. Apesar de serem diversos os fatores que podem levar uma pessoa a ser obesa, como por exemplo, suscetibilidade genética, sexo, idade, ocupação, dieta, entre outros, a televisão contribui de forma significativa para o aumento da obesidade especialmente entre crianças, objeto desse estudo. A associação existente entre o tempo gasto em frente à televisão pela criança e o tempo que devia ser usado para atividades físicas pode ser explicada pelo fato dela provocar um desequilíbrio na balança energética do indivíduo, tendendo ao acúmulo de gordura, enquanto o que o gasto calórico requerido para tal é menor do que em outras atividades, como correr, andar de bicicleta e jogar bola.

Uma das possibilidades mais saudáveis de perder peso e conseqüentemente manter a saúde é o exercício físico praticado regularmente.

Aqueles que praticam atividade física estão se prevenindo de problemas futuros, além de apresentar maiores valores de consumo de oxigênio (VO_2 Máx) e indicativos de boa capacidade funcional cardiorrespiratória. Com relação à possibilidade de uma criança obesa se tornar um adulto obeso, segundo Malina & Bouchard (1991), existe um risco relativo de 2,0, enquanto num adolescente obeso, esse risco aumenta para até 6,0, ou seja, a probabilidade de uma criança obesa se tornar um adulto obeso é grande.

Nesse contexto, o professor de Educação Física deve tomar por conhecimento todas essas “opções” que estão levando a esse resultado agravante, implementando ações durante as aulas, a fim de promover o estímulo para a prática de atividade física entre as crianças, especialmente as que possuem obesidade e as que tendem a essa patologia, assumindo assim, um importante agente facilitador na prevenção desse problema crescente em escala mundial, em todas as classes sociais.

Conclusão

Diante das informações apresentadas, percebe-se a importância da implementação de medidas de intervenção no combate e prevenção a este distúrbio nutricional em indivíduos mais jovens. Uma das medidas preventivas seria a criação de programas de esportes dentro das escolas nos turnos inversos, para que essas crianças não permanecessem muito tempo em frente a televisão, computador, videogame e outras distrações em que ficassem somente paradas.

São também consideradas medidas de prevenção, ações de caráter educativo e informativo através do currículo escolar sobre as possíveis causas e consequências da obesidade, implementando palestras esclarecedoras acerca de eventuais dúvidas sobre esse assunto, juntamente com os pais, fornecendo informações sobre a importância de uma alimentação saudável e da prática de atividade física em suas vidas.

Referências Bibliográficas

BALABAN, G.; SILVA, G.A.P. **Prevalência de sobrepeso em crianças e adolescentes de uma escola da rede privada de Recife.** J Pediatr 2001;77:96-100.

MALINA, R.M. & BOUCHARD, C. G. **Maturation and Physical Activity.** Champaign: Human Kinetics Books, 1991.

OLIVEIRA, A.M.A.; CERQUEIRA, E.M.M.; SOUZA, J.S.; OLIVEIRA, A.C. **Sobrepeso e obesidade infantil: Influência dos fatores biológicos e ambientais em Feira de Santana, BA.** Arq Bras Endocrinol Metab 2003;47/2:144-50.

OLIVEIRA, C.L.; FISBERG, M. **Obesidade na Infância e Adolescência – Uma Verdadeira Epidemia.** Arq. Bras. Endocrinol. Metab. vol 47 nº 2. Abril 2003.

PASCHOAL, M.A.; TREVIZAN, P.F.; SCODELER, N.F. **Variabilidade da Frequência Cardíaca, Lípides e Capacidade Física de Crianças Obesas e Não-Obesas.** Arq Bras Cardiol 2009; 93(3) : 239-246.

PEREIRA, A; GUEDES, A.D.; VERRESCHI, I. T. N.; SANTOS, R. D.; MARTINEZ, T.L.R. **A Obesidade e sua Associação com os Demais Fatores de Risco Cardiovascular em Escolares de Itapetininga.** Brasil. Arq Bras Cardiol, 2009.

PIMENTA, A.P.A.A; PALMA, A. **Perfil epidemiológico da obesidade em crianças: relação entre televisão, atividade física e obesidade.** Rev. Bras. Ciên. e Mov. Brasília v. 9 n. 4 p. 19-24. Outubro, 2001.