

CENTRO UNIVERSITÁRIO BRASILEIRO - UNIBRA
CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA

ALEX DE MENEZES PYRRHO
GUILHERME ALVES DE LIMA
MAURO BANDEIRA DE ALMEIDA FILHO

**AS CONTRIBUIÇÕES DA ATIVIDADE FÍSICA NA
PREVENÇÃO DA OBESIDADE**

RECIFE/2021

ALEX DE MENEZES PYRRHO
GUILHERME ALVES DE LIMA
MAURO BANDEIRA DE ALMEIDA FILHO

AS CONTRIBUIÇÕES DA ATIVIDADE FÍSICA NA PREVENÇÃO DA OBESIDADE

Artigo apresentado ao Centro Universitário
Brasileiro - UNIBRA, como requisito parcial

Educação Física.

Professor Orientador: Ms. Luiz Antônio
Nunes de Assis

RECIFE/2021

Ficha catalográfica elaborada pela
bibliotecária: Dayane Apolinário, CRB4- 2338/ O.

P998c Pyrrho, Alex de Menezes.
As contribuições da atividade física na prevenção da obesidade / Alex de Menezes Pyrrho; Guilherme Alves de Lima; Mauro Bandeira de Almeida Filho. - Recife: O Autor, 2021
17 p.
Orientador(a): MSc. Luiz Antônio Nunes de Assis.
Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Centro Universitário Brasileiro – UNIBRA. Licenciatura em Educação Física, 2021.
Inclui Referências.
1. Atividades físicas. 2. Educação física. 3. Exercícios físicos. 4. Obesidade. I. Lima, Guilherme Alves de. II. Almeida Filho, Mauro Bandeira de. III. Centro Universitário Brasileiro. - UNIBRA. IV. Título.

CDU: 796

1 INTRODUÇÃO	07
2 REFERENCIAL TEÓRICO	09
2.1 OBESIDADE: CONCEPÇÕES E CAUSAS.....	09
2.1.1 Obesidade entre os jovens	11
2.1.2 Causas da Obesidade	12
2.2 CONTRIBUIÇÕES DAS ATIVIDADES FÍSICAS NA PREVENÇÃO A OBESIDADE.....	13
2.2.1 Atividade física e a qualidade de vida	13
3 DELINEAMENTO METODOLÓGICO	16
4 RESULTADOS E DISCUSSÕES	18
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	19
REFERÊNCIAS	20

RESUMO

O presente trabalho tem como principal objetivo relatar sobre a importância das atividades físicas contra a obesidade principalmente devido ao crescimento da obesidade entre os jovens brasileiros e que ela é uma doença crônica que merece uma atenção de forma minuciosa por atingir qualquer tipo de pessoa independentemente de classe social ou outros fatores. Onde deve ser observada a praticidade que os jovens possuem em obter alimentos, principalmente pelas grandes redes de alimentos que fazem ofertas que induzem ao consumismo em excesso. O sedentarismo é algo bastante preocupante, pois juntamente com o excesso de consumo dos alimentos auxiliam no avanço da obesidade e muitos dos nossos jovens preferem alimentação rica em gorduras e açúcares do que uma alimentação saudável e balanceada, optando também em ficar em casa deitados ou sentados jogando *vídeo game* ou navegando na *internet*. O método aplicado para a realização deste estudo é uma pesquisa bibliográfica em que os autores selecionaram materiais da base de dados Scielo, Google Acadêmico e CAPES para a construção deste estudo. Os resultados coincidiram com a relevância do acompanhamento de profissionais devidamente capacitados no acompanhamento das atividades físicas e suas caracterizações.

Palavras-chave: Atividades Físicas. Educação Física. Exercícios Físicos. Obesidade.

ABSTRACT

The main objective of this work is to report on the importance of physical activities against obesity, mainly due to the growth of obesity among Brazilian youth and that it is a chronic disease that deserves careful attention as it affects any type of person regardless of class, social or other factors. Where it should be noted the practicality that young people have in obtaining food, especially by the large food chains that make offers that induce excessive consumption. A sedentary lifestyle is something of great concern, as together with the excessive consumption of food they help to advance obesity and many of our young people prefer a diet rich in fats and sugars than a healthy and balanced diet, also choosing to stay at home, lying down or sitting down, playing video games or surfing the internet. The method applied to carry out this study is a bibliographic research in which the authors selected materials from the Scielo, Google Academic and CAPES databases for the construction of this study. The results coincided with the relevance of monitoring properly trained professionals in monitoring physical activities and their characterizations.

Keywords: Physical Activities. PE. Physical exercises. Obesity.

1 INTRODUÇÃO

Nos últimos anos o número de pessoas obesas vem crescendo significativamente, o que tornou a obesidade um problema de saúde pública, uma doença que acarreta pessoas de todas as idades, e como consequência poderá atribuir a outras doenças graves, uma realidade que faz parte da vida de crianças e jovens, diversos fatores contribuem para tal fato, no qual serão apresentados no decorrer deste estudo.

A obesidade é um assunto bastante abordado atualmente, pode ser considerada uma das doenças do século e que exige muito cuidado e deve ser prevenida pelas consequências oriundas dela, um assunto com maior destaque na saúde pública, pois nunca tinha sido tão abordada, principalmente na prevenção durante a infância e adolescência, pois nessa fase o desejo por comidas mais gordurosas e com grandes quantidade de açúcar é bem maior, como a atenção por doces, bolos, pizza, sanduíche, batata frita e refrigerantes aumenta.

É nesse segmento que uma série de mudanças devem ser realizadas nos hábitos inadequados das crianças e adolescentes que ainda contam com seus pais ou responsáveis, esses métodos de prevenção consistem em tratamento de ações na reeducação alimentar e a prática de exercícios físicos, mudando o estilo de vida que se realizada adequadamente coincidirá com hábitos saudáveis.

Ciolac e Guimarães (2014) relatam que os benefícios oriundos dos exercícios físicos sobre a obesidade poderão ser alcançados mediante a avaliação para condicionar a intensidade em três níveis, baixa, moderada ou a alta, o que indicará a manutenção do estilo de vida adequado, que independe da atividade, podendo evitar o desenvolvimento desta doença e de outras.

A preocupação com a obesidade é um problema desde os tempos primórdios, porém o aumento é significativo o que enseja a caracterização de uma possível epidemia mundial, associando a obesidade correspondente com as alterações metabólicas e outros fatores de risco como doenças crônicas e cardiovasculares que são evidenciados ainda nessa fase, porém se os hábitos não forem mudados, o indivíduo ter uma fase adulta acometido a diversas patologias (GUEDES, 2017).

Outro fator intrinsecamente relacionado com a obesidade é justamente o estilo de vida que é levado pelas pessoas, pois estão cada vez mais sem tempo de preparar alimentos saudáveis, assim como a estimulação de que elas sejam sedentárias,

suprindo a ausência devido ao trabalho e pela falta de paciência estimulando alimentos mais práticos como os *fast foods* que não são nada saudáveis.

Mas o intuito é fazer uma aceção acerca da obesidade e como as atividades físicas contribuem nesse quesito, e quanto mais cedo as pessoas praticarem, com o acompanhamento de profissional devidamente capacitado, ou seja, o educador físico, maiores serão as chances de adquirirem hábitos que ensejam a qualidade de vida, a disciplina em junção aos preceitos saudáveis.

Percebe-se que a prática regular dos exercícios físicos que deverão ser realizados de acordo com as necessidades e caracterização de cada criança/adolescente está relacionada as pessoas saudáveis com ideias associadas a boa saúde, a disposição mental, dentre outros fatores que precisam de estimulação para a boa aptidão física e os seus reflexos positivos.

Nesses preceitos os exercícios físicos correspondem a um conjunto de hábitos e ações que as crianças (no caso, objeto deste estudo) pratica e envolve o gasto das energias adquiridas e as alterações do organismo, eles propagam movimentos corporais que atribuem a aplicação de uma ou mais aptidões físicas, fazendo associação da mente e o corpo, de modo em que os resultados beneficiem a saúde (CIOLAC; GUIMARÃES, 2014).

Dessa forma, o tratamento para a obesidade é um processo multidisciplinar em que o profissional da educação física tem um papel elementar nessa equipe, conforme será apresentado, pois quando um indivíduo pratica exercícios físicos regularmente os índices de massa corporal diminuem, o que também ameniza as comorbidades e o controle dessa doença.

O principal objetivo desta pesquisa é descrever os aspectos gerais da obesidade e a importância dos gastos de calorias por meio dos bons hábitos oriundos dos exercícios físicos.

Outros objetivos são almejados como, apresentar como os exercícios físicos poderão contribuir e influenciar na amenização do sedentarismo, tornando-os prazerosos e auxiliando em um estilo de vida saudável; identificar os efeitos dos exercícios físicos sobre a obesidade; demonstrar a eficácia da intervenção no controle e tratamento da obesidade.

Nesse segmento, o estudo apresenta a importância de evitar a obesidade ou prevenir com a prática de exercícios físicos, uma alternativa que em conjunto a outras modalidades de bons hábitos, como a boa alimentação, constitui resultados

plausíveis, em que o educador físico por meio de avaliação poderá apontar as melhores atividades físicas e que elas sejam despertar o interesse das pessoas, como forma de criar um hábito.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

A partir de então, será feita uma abordagem sobre os principais pontos relacionados a temática e a construção dessa pesquisa, nas quais os autores julgaram elementares na apreciação de suas informações.

2.1 OBESIDADE: CONCEPÇÕES E CAUSAS

A obesidade é uma doença crônica que faz parte na vida de muitas pessoas sendo um assunto bastante relatado nos últimos tempos, pois chama a atenção pela gravidade e pelos danos que causa a vida de um indivíduo diminuindo sua qualidade de vida e auxiliando para que junto com ela essa pessoa que também pode ser considerado sedentário, possa contrair outras doenças, até mesmo fatais.

A obesidade é um fenômeno que engloba vários fatores como os genéticos, problemas no metabolismo e endocrinológicos, problemas físicos e psicológicos, ou seja, não há se quer um componente benéfico a respeito da obesidade, ela não traz nenhum benefício à saúde do indivíduo.

A OMS (Organização Mundial de Saúde), a obesidade é o acúmulo excessivo de tecido adiposo (gordura) no organismo, atingindo hoje, cerca de um terço da população mundial. A OMS considera a obesidade um dos dez principais problemas de saúde pública do mundo e a classifica como epidemia, sendo que suas causas são múltiplas, envolvendo fatores genéticos, metabólicos, comportamentais, emocionais, culturais e sociais, suscitando a atenção de profissionais de diversas áreas, e embora a diferença entre a normalidade e o excesso de peso seja arbitrário, é prudente considerar como medida o quanto à saúde física e psicológica são afetadas e a expectativa de vida é reduzida em função do aumento do peso (ROMANELI, 2016). De acordo com a Organização Mundial da Saúde, no Brasil cerca de 40% da população está acima do peso, e o índice aumentou entre os jovens brasileiros, isso faz com que atraia diversos tipos de doenças (OMS, 2014).

É um tema que está chamando bastante atenção não apenas no Brasil, mas no mundo inteiro pelo crescimento nos índices de obesos, principalmente entre jovens, pois a obesidade não é uma fase e sim uma doença crônica e com gravidade. Motivo pelo qual deve sim ser levantado pelos governantes campanhas publicitárias para evitar esse avanço da obesidade entre nossos jovens, pois o acesso a alimentação está bem mais prática, ou seja, tem também o prazer em consumir determinados alimentos, sem que haja uma conscientização dos efeitos negativos que eles acarretarão.

Existem quatro fatores que podem acarretar com o surgimento da obesidade na vida de uma pessoa, que pode ser o excesso de alimentos consumidos, a falta de atividades físicas (sedentarismo), a genética é quando o indivíduo tem tendência para engordar, ou por doenças e problemas glandulares (GOBBI, 2013).

Essa doença é a aglomeração excessiva de gorduras no corpo de uma pessoa e pode ser calculado pelo Índice de Massa Corporal – IMC, um indivíduo com obesidade está mais propício a contrair doenças, tais como as cardíacas, diabetes, pressão alta, artrite, entre outras que só poderão agravar sua saúde e auxiliando no sedentarismo (VARELLA, 2012).

Apesar de todo esse aumento de prática de exercícios e atividades físicas, a maioria da população mundial e brasileira é obesa ou estão acima do peso, esse fato não é considerado apenas um problema, pois a obesidade se trata de uma doença grave e se não for cuidada e tratada de forma correta, pode levar o seu portador à morte.

As grandes redes de *fast food* e até mesmo o dia a dia corrido de uma pessoa leva ela a contrair essa doença, justamente pelo pouco tempo entre o trabalho e outros afazeres, isso auxilia de forma significativa as paradas rápidas para um lanche, ou refeições fora de hora, a praticidade que se vê em optar por comer algo pela rua, isso tudo contribui e leva a obesidade.

O homem moderno está pagando as contas pela facilidade de conseguir alimentos. Além disso, a tendência ao consumo do *fast-food* representa sério empecilho para resolver o problema. Na hora do almoço, em vez de sentarse e comer arroz com feijão e salada como se fazia antigamente, a pessoa aproxima-se dos balcões das lanchonetes e se contenta com um hambúrguer e um *milk-shake*, alimentos de alto valor calórico que provocam sensação de saciedade. A gordura tem essa vantagem: comê-la garante sensação de bem-estar, de estômago cheio. Por outro lado, a vida moderna está marcada pela falta de atividade física e não há o gasto calórico suficiente. Ninguém anda mais. Todos se valem do transporte coletivo ou, o que é pior, do individual (WAJCHENBERG, 2015, p. 54).

Os jovens são os mais afetados pela obesidade ou por estar acima do peso adequado, esse fato ocorre principalmente pelo estilo de vida que os jovens da atualidade optaram em levar é um problema que muitas vezes começa da adolescência que é lesionado ponto importante na vida dessa pessoa e já se torna mais difícil evitar e não levar a fase seguinte, fazendo com que o número de jovens com essa doença cresça continuamente, afetando pelos anos seguintes desse individuo ficando cada vez mais difícil de adequar a uma vida saudável (OMS, 2013).

2.1.1 Obesidade entre os jovens

A obesidade é uma doença que afeta todas as faixas etárias, ou seja, basta a pessoa ter um releixo com a alimentação, de uma forma excessiva vai acabar acumulando gordura corporal auxiliando a doença então relatada, infelizmente é um fato que acontece constantemente em todo o mundo, e não vemos campanhas e nem incentivo de nossos governantes em organizar campanhas para ajudar ou incentivar as pessoas a evitarem essa doença que tem uma gravidade muito alta, como já foi relatado.

A obesidade é um fenômeno típico dos dias atuais, que atinge todas as pessoas independentemente de classe social, faixa etária ou qualquer outro tipo de diferenças, mas que pode se agravar em cada idade e juntamente apresentar consequências diferentes.

Nessa fase da juventude existe uma dificuldade muito grande em perder peso ou o indivíduo se manter magro, por isso a grande preocupação da obesidade entre os jovens brasileiros, pois os números só aumentam e a preocupação entre eles por uma melhoria na qualidade quase não existe.

O índice de obesidade dobra ao chegar na fase da juventude, pois a pratica de atividades físicas, como as brincadeiras diminuíram consideravelmente nessa nova fase.

O modo do sedentarismo é uma das causas mais significativa dessa epidemia tão grave que é a obesidade, podemos ter como exemplo, locais e pessoas que precisam andar ou se deslocarem ao seu destino sem usar meios de transportes práticos e fáceis sem que haja esforço físico delas, a obesidade se torna mais rara e em locais que exista essa praticidade, ali então essa doença se destaca.

Toda a tecnologia ajuda para que as pessoas não tenham mais que se movimentar, justamente por ter todos os alimentos ao seu alcance, ao irmos à padaria comprar um pão, ou fazer um simples telefonema e pedir comida na quantidade desejada e ela chega até o destino desejado sem que haja nenhum tipo de esforço, podemos observar a gravidade relata.

Atualmente grande parte da alimentação são produtos processados, aqueles industrializados que possuem uma quantidade calórica bem maior que o natural, por exemplo, o suco em caixa que é vendido no supermercado e um suco natural feito da fruta, por ser mais prático e mais acessível ao bolso até mesmo pela quantidade, a preferência é dada ao suco industrializado, que faz tão mal quanto os refrigerantes. Uma das principais causas dos jovens estarem obesos são os maus hábitos alimentares, o adolescente em crescimento ele tem mais fome, ou seja, a necessidade de consumir alimentos é maior, mas o grande problema está no que ele consome e a quantidade, se está correta e se contribui de forma positiva em sua saúde. E se ele tiver uma vida mais ativa o excesso de consumo alimentar talvez nem lhe comprometa com a obesidade.

Em relação às jovens do sexo feminino, ao chegarem nessa fase criam certo cuidado de forma errada com seu corpo, por não consumir alimentos por muito tempo, ou optarem por um doce ou guloseimas, acabam ganhando peso e adquirindo o mau hábito alimentar, gerando a obesidade, pois o corpo precisa de nutrientes fundamentais.

2.1.2 Causas da Obesidade

Ao aprofundar esse assunto e sempre ligando a obesidade entre os jovens brasileiros que é uma doença que está preocupando muito o nosso país, devido às últimas pesquisas realizadas em que o número de jovens obesos aumenta de forma significativa.

Devido à falta de atividade física, de trabalho e de treinamento físico, surgiu um novo tipo de doenças deficitárias [...]. Kraus (1961), denominou estas doenças de "hipocinetic diseases" ("hipocinesias"). Elas englobam um complexo amplo de modificações orgânicas e funcionais e sintomas em quase todos os órgãos. Sem dúvida, estes sintomas não se devem somente a um fator, a falta de atividade física, mas a um amplo complexo de fatores patogênicos condicionantes, tais como alimentação excessiva e deficiente, superestimulação nervosa, vícios (fumo) etc. [...] Entre as doenças

hipocinéticas encontrase, a obesidade (MELLEROWICZ; MELLER, 2017, p. 106).

Existem inúmeros motivos que contribuem para a obesidade com os turnos de trabalho, algumas doenças e medicações em que auxiliam em um desequilíbrio nos hormônios, o fumante também aumenta a expectativa de obesidade, ansiedade onde a pessoa desconta o excesso de ânsia nos alimentos com a alteração de humor, entre outros diversos fatores que são relacionados com o ganho em excesso de peso. Entre as causas da obesidade podemos relatar de forma minuciosa a respeito o excesso dos alimentos ingeridos, o sedentarismo que é a falta da prática de atividade física, a parte genética, que é a tendência que o jovem tem desde sua infância a engordar e problemas com glândulas.

2.2 CONTRIBUIÇÕES DAS ATIVIDADES FÍSICAS NA PREVENÇÃO A OBESIDADE

O sedentarismo é outra modalidade que contribui e colabora com a obesidade, um problema que vem se destacando e que diante as pesquisas atribuem que a população atual gasta bem menos calorias por dia, devido à falta de movimentação, conforme elucidado anteriormente, contribuindo com o estilo de vida inadequado e inapropriado que conseqüentemente, acarretará com outras comorbidades, enfatizando o quão importante são as atividades físicas quando o assunto se refere à saúde pública.

Observa-se que na relevância deste estudo a relação entre as atividades físicas com regularidade e a junção com a alimentação saudável será um hábito que propulsiona modificações no estilo de vida, assim como a busca pelo equilíbrio de muitos estudiosos com base no entendimento e a indicação com acompanhamento do educador físico, como profissional capacitado.

Assim, o estudo é considerado de grande relevância na atualidade, buscando incitar mudanças no hábito de vida, além da necessidade de serem criadas e planejadas políticas públicas conscientizando as pessoas sobre a importância da prática de atividades físicas em junção a alimentação saudável, pois a prática regular de atividades físicas de acordo com o perfil de cada uma delas.

2.2.1 Atividade física e a qualidade de vida

Eis então o grande vilão da obesidade entre os jovens, que atualmente grande parte não pratica nenhum tipo de atividade física, o consumo de calorias é bem maior e o gasto é menor, ou seja, ingere, mas não elimina de forma necessária.

A prática de exercícios físicos vai ocasionar a perda de calorias diretamente no metabolismo do praticante, ela deve ser moderada, ou seja, dentro dos padrões e exigências que o corpo tem, para não dar efeitos contraditórios momentâneos ou futuramente, então eles fazem um papel simbólico contra a obesidade.

A prática de atividades e esportes são essenciais para que as pessoas tenham um desenvolvimento saudável, condizendo não apenas com os fatores físicos, mas também com o psicológico, além de fazer com que elas descubram sobre fazer suas coisas favoritas, dentre elas a inserção da prática de esportes traz benefícios.

Praticar esportes é importante para auxiliar no desenvolvimento das habilidades motoras e cognitivas, sendo que cada indivíduo traz uma hereditariedade fator que diferencia um indivíduo dos outros, não só nas afeições faciais mais em toda sua formação, sem esquecer que cada indivíduo tem uma forma diferente de aprender e, além disso, das adaptações e limites.

Dessa forma, fica perceptível a grande importância e contribuição da prática de esportes ou até mesmo as atividades físicas para que as pessoas iniciem ou criem o hábito desses atos por toda sua vida, que acabam contribuindo positivamente com outros fatores de grande relevância, inclusive, a qualidade de vida almejada.

O esporte é uma atividade que vai bem além de disputas, serve até mesmo para que as pessoas se socializem umas com as outras, contribuindo também para afastar as chances de sedentarismo, sendo que é um dos maiores problemas da atualidade justamente devido aos fatores tecnológicos, que atraem devido as suas diversificações e assim evitando o sedentarismo.

O estilo de vida saudável compactua com a vida diferente do sedentarismo, consequentemente evita doenças que são o grande mal da sociedade atual, condizendo com uma boa alimentação, com sono de forma adequada, dentre outros fatores positivos que condizem com o bem-estar por sua prática, melhorando fatores relacionados ao social e psicológico.

Ainda assim, a prática das atividades físicas e consequentemente do esporte, são bem importantes como já apresentado, mas deve ser sempre observado se a pessoa não tem algumas limitações quanto a coordenação motora, observando para que não se tenham danos futuros.

Atualmente a procura pela qualidade de vida tem aumentado consideravelmente, a busca pelo corpo mais saudável e dentro dos “padrões sociais”, dentre outros fatores, tem feito as pessoas saírem do acomodamento, largar os atos alimentícios irregulares para fazerem e adotarem um estilo de vida diferente, com acompanhamento de profissionais adequados para esse procedimento, dentre esses padrões e profissionais, pode-se citar o profissional da educação física, que é de grande importância para que todas essas mudanças se tornem positivas.

Desde os tempos primordiais a Educação Física vem se destacando e sendo influenciada pela sociedade, nesse tempo as atividades físicas eram restritas e a luta pela sobrevivência era um dos maiores causadores dessa prática, no qual despertou o interesse por estudos e os pesquisadores tinham como fundamento todos os tipos de objetos utilizados, tais como, pedras que eram trabalhadas e rudimentares, fósseis animais, dentre outros métodos disponíveis para aquela época.

A atividade física é essencial para a manutenção e melhoria da saúde e na prevenção de enfermidades, para todas as pessoas em qualquer idade. A atividade física contribui para a longevidade e melhora sua qualidade de vida, através dos benefícios fisiológicos, psicológicos e sociais (PIZARRO, 2011).

As atividades físicas vêm ganhando grande destaque nos últimos tempos, por inúmeros motivos, dentre eles, a qualidade de vida e ainda a busca pelo corpo perfeito, isso tem incentivado as pessoas a modificarem os seus atos sedentários, com a prática de atividades físicas que acarretam com muitos benefícios ao corpo e a mente, mas para que isso seja feito de forma correta é de suma importância o acompanhamento de profissional devidamente capacitado.

Isso significa que, em tempos anteriores qualquer indivíduo que tivesse algum entendimento poderia auxiliar em academias ou outras áreas relacionadas a prática dessas atividades, afinal, não existia fiscalização e essa profissão era pouquíssima valorizada, sem que fosse lhe dado o devido respeito merecido.

Mas com o passar do tempo, esse quadro foi sendo modificado, quando uma pessoa ingressava na instituição de ensino superior no curso de Educação Física era logo qualificado como professor de educação física, ou seja, a única função seria essa, isso, sem contar a falta de oportunidade que era dado a esse profissional no mercado de trabalho.

Além disso, atualmente as pessoas buscam por profissionais capacitados e obviamente isso significa que precisam ter formação acadêmica no curso de educação

física e devidamente credenciado ao conselho desta área, assim, quando as pessoas buscam uma qualidade de vida e ainda a busca pelo corpo perfeito e padronizado pela modernidade da sociedade atual, a valorização dos profissionais também vem aumentando, para o acompanhamento adequado dessas pessoas e que possam obter os resultados almejados.

As atividades físicas contribuem com a prevenção de lesões, justamente por serem praticantes e ainda estarem em fase de crescimento, mas para que todos esses pontos positivos aconteçam é importante o acompanhamento de profissional devidamente capacitado, além de ter uma boa interação com as crianças, além de contribuir com outros aspectos, como o desenvolvimento na socialização e ainda aprendendo a conviver em grupo.

Possuindo também outros efeitos positivos na vida do praticante como uma socialização com outras pessoas, uma capacidade e disponibilidade física mais ativa, e também o aumento da resistência à insulina, ou seja, a minimização em adquirir a glicose, e além de perder peso evita o ganho dele também.

A falta de atividades físicas vem aumentando com a modernidade onde alguns jovens que trabalham e estudam já chegam cansados de seus afazeres diários e preferem ficar em casa em frente à televisão ou deitado fazendo outra tarefa que não condiz com atividades físicas.

O jovem com obesidade ele não sente vontade de sair de casa para praticar uma atividade física como uma caminhada ou até mesmo ir a um local próximo à sua casa para fazer algo de seu interesse, por ficar cansado mais rápido, por não ter disponibilidade física para fazer tal coisa (MELLEROWICZ & MELLER, 2017). Então, o sedentarismo acaba ocasionando outras doenças que são fatais juntamente com a obesidade, os problemas cardíacos estão aí para comprovar que juntos podem levar o indivíduo a uma fatalidade maior que é a morte, a falta de uma simples caminhada ou de um exercício físico para eliminar as calorias consumidas é fundamental para uma melhora na vida do indivíduo.

3 DELINEAMENTO METODOLÓGICO

A partir de então será feita uma apresentação acerca das técnicas e os procedimentos utilizados para o levantamento do conteúdo e, o desenvolvimento contextual desta pesquisa, apontando as características com base em pesquisa bibliográfica discorrida pelos autores com sustentação da temática e contribuindo com a sua magnificência contextual.

A metodologia aplicada na realização deste estudo é uma revisão bibliográfica com referência a trabalhos já realizados, analisando doutrinadores que apresentam uma percepção acerca da evolução e importância da educação física frente ao combate contra a obesidade.

O delineamento metodológico aduz a caracterização diante a uma fase delimitada aos processos e fatores que determinam a pesquisa, além da definição acerca do direcionamento dela, o que define os meios para o levantamento de dados favoráveis à aplicação dessa modalidade e a contribuição das atividades físicas, assim como os instrumentos e procedimentos que irão guiar o seu desenvolvimento em caráter eficaz.

Henrique e Medeiros (2017) relatam sobre a pesquisa bibliográfica que tem o intuito de desenvolver, esclarecer e modificar concepções históricas, além da formulação de problemas e hipóteses em que se busca identificar variáveis relacionadas à participação da equipe de trabalho e os colaboradores em ações em conjunto beneficiando a eles mesmo e, conseqüentemente atribuindo fatores positivos para as empresas, utilizando um meio para propagar a temática e o seu debate com base em preceitos doutrinários.

Esse trabalho será de caráter qualitativo e exploratório, em que os autores realizarão suas pesquisas aplicando técnicas interpretativas, almejando adquirir o máximo de conhecimento possível para a elaboração do trabalho, baseando-se em doutrinadores que abordam sobre a temática compreendendo os fenômenos oriundos de preceitos e fatores contábeis, assim como a coleta de dados textuais.

Zanella (2019) aponta que a pesquisa consiste em uma relação entre os dados pesquisados junto às pesquisas bibliográficas com o intuito de almejar o objetivo da pesquisa junto à teoria de sustentação que abre a possibilidade de abstrações, conclusões e as sugestões em prol da solução ou auxílio em problemas, sugerindo a realização de novas pesquisas.

O método da pesquisa foi baseado com o intuito de analisar por meio de bibliografias e em caráter exploratória (por se tratar de buscas de material de apoio) a

eficiência das atividades físicas e do acompanhamento junto aos profissionais devidamente capacitados.

Dessa forma, a pesquisa bibliográfica foi utilizada com base em livros, periódicos, doutrinas, artigos científicos, revistas e demais materiais digitais com informações mais recentes e oficiais, sendo que os materiais foram utilizados pelos principais dados de base como Scielo (Scientific Electronic Library Online), Google Acadêmico e o Catálogo de Teses e Dissertações da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES).

O método que será utilizado para a realização e construção desse estudo foi constatado em duas fases, em que os autores primeiramente realizaram a seleção de estudos e materiais com maior potencialidade dentro do tema e que foram elegíveis, já na segunda fase, será realizada uma análise dos textos e no intuito de atender ao conhecimento almejado para a sua produção, dando relevância ao tema proposto.

Segundo Zanella (2019, p. 102), “esta etapa consiste em relacionar os dados pesquisados com o problema, com o objetivo da pesquisa e com a teoria de sustentação, possibilitando abstrações, conclusões, sugestões e recomendações relevantes para solucionar ou ajudar na solução do problema” ou ainda pode-se inferir a realização de novas pesquisas.

4 RESULTADOS E DISCUSSÕES

De acordo com o estudo levantado para que se tenha a melhor qualidade de vida é fundamental que seja estabelecido o conhecimento acerca dos benefícios das atividades físicas, Knuth (2019) relata que ela condiz com a prevenção do retardo das doenças crônicas que estão cada vez mais presentes na vida das pessoas, além dos níveis condizentes com inovações tecnológicas e outros fatores que ensejam sua praticidade.

Hallal (2018) aponta que a prática da atividade física regulamentada ainda nos primeiros anos de vida da pessoa é essencial quanto a promoção de diversos benefícios, inclusive no que rege a saúde e o hábito em longo prazo, compactando com seus efeitos benéficos para a saúde, os hábitos saudáveis que são adquiridos ainda nessa fase o que propaga a possibilidade de permanecer na vida adulta.

Para Guedes (2017) a atividade física corresponde a um método como um todo e de qualquer movimento que é produzido pelo corpo, atribuindo a aptidão física e os movimentos específicos pelos quais a prática constitui um preceito multidimensional como a intensidade, a duração e a frequência do movimento do corpo, evidenciando ainda a prática de atividades físicas no que tange aos benefícios trazidos pelo exercício físico e a saúde do praticante.

Quadro 01: Filtragem dos artigos segundo combinações dos DeCS e bases de dados.

Nº	Título	Periódico e ano de publicação	Autor(es)	Principais achados
01	Atividade física em crianças: promovendo a saúde do adulto	Scielo	João Guilherme Bezerra Alves	Os benefícios não precisam vir necessariamente de exercícios físicos rigorosos, bastando serem moderados, contanto que praticados de maneira regular.
02	Exercício físico e síndrome metabólica	SCIELO	Emmanuel Gomes Ciolac; Guilherme Veiga Guimarães	A prática regular de atividade física tem sido recomendada para a prevenção e reabilitação de doenças cardiovasculares e outras doenças crônicas por diferentes associações de saúde
03	Esporte e Atividade Física na infância e na Adolescência	Artmed	Ray Ribeiro	Hoje, os espaços que a criança ocupasse ampliaram. Ela pode ser vista na escola, na rua, no parque de diversão.
04	Obesidade Infantil: como a educação física pode contribuir para sua prevenção no ambiente escolar	Google Acadêmico	Rodrigo Prestes Machado	A obesidade infantil é a condição em que o acúmulo de gordura corporal aumenta e resulta em danos à saúde.
05	Atividade física e saúde na infância e adolescência	Scielo	José Kawazoe Lazzoli	Um estilo de vida ativo em adultos está associado a uma redução da incidência de várias doenças crônico-degenerativas bem como a uma redução da mortalidade cardiovascular e geral.

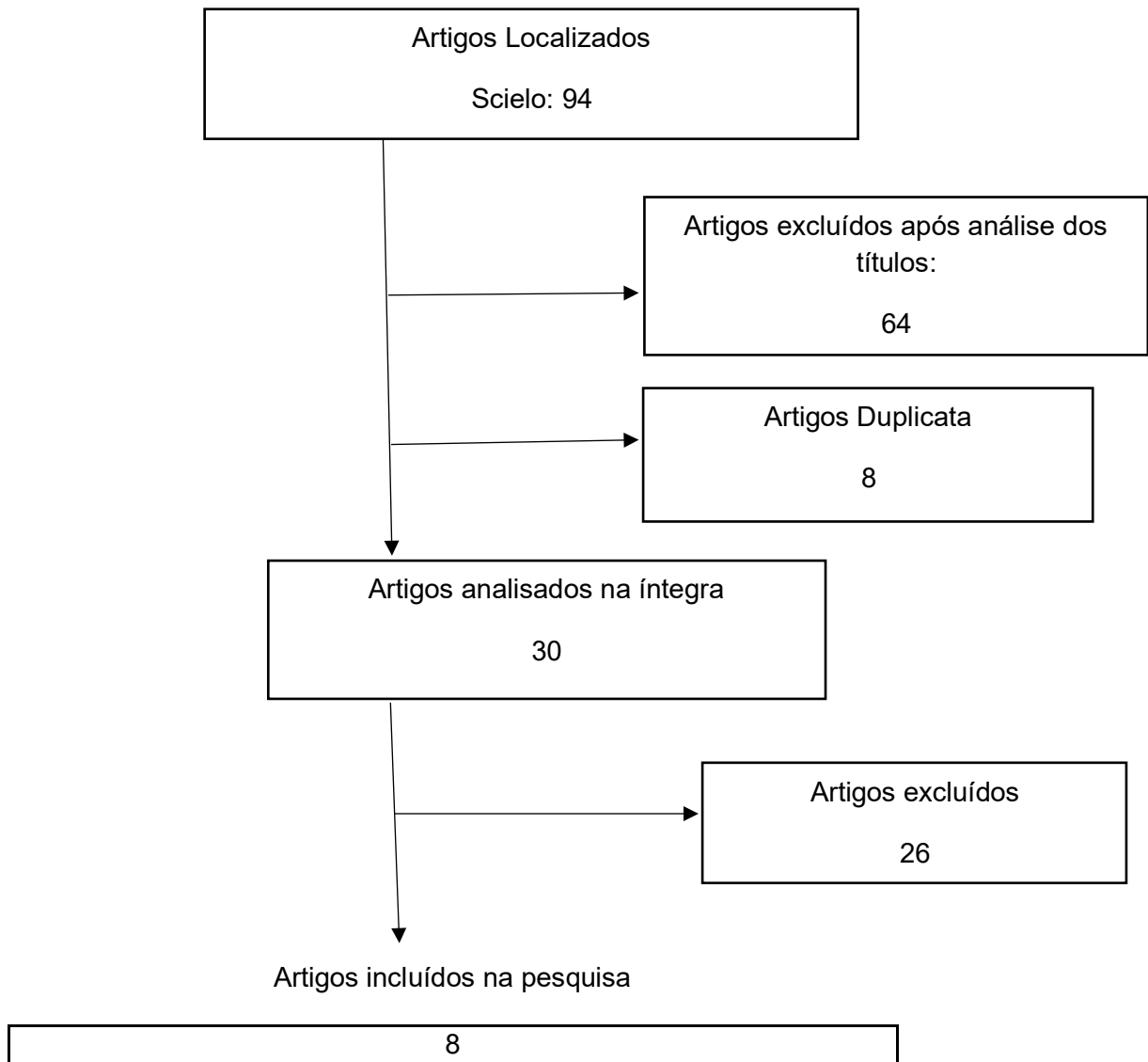
Fonte: Elaboração própria, 2021

Dos 8 (oito) artigos que foram selecionados e serão mais utilizados para o desenvolvimento da pesquisa, grande parte enfatiza sobre a importância de criar bons

hábitos quanto as práticas de atividades físicas com o intuito de prevenir a obesidade, na busca de novas propostas para que seja evitado, a experiência que aponta os cuidados e mais visibilidade, em que as três bases mais utilizadas foram Scielo, CAPES e Google Acadêmico.

No entanto, cabe ressaltar que os benefícios que são oriundos da atividade física, mas que seja feito um acompanhamento com os profissionais devidamente capacitados para que seja atribuído um processo plausível e com maior contribuição ao metabolismo em decorrência a manutenção da saúde em geral, relacionando também a saúde psicológica, mais precisamente a amenização da ansiedade, estresse, depressão, humor e emoção, dentre outros.

Quadro 02: Fluxograma da seleção dos artigos.



5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A pesquisa realizada teve como foco principal abordar sobre a obesidade e os riscos causados à saúde de seu portador utilizando as atividades físicas como ferramenta em seu combate, ressaltando a importância de que os exercícios sejam realizados com o acompanhamento do educador físico capacitado.

Esse estudo alcançou os objetivos que foram propostos, sendo elementar a aderência e o hábito de praticar atividades físicas e a atribuição a qualidade de vida para as pessoas, além de proporcionar outros benefícios por meio do controle de doenças crônicas que são mais prováveis com o passar dos anos.

A vida saudável requer ações, evitar alimentação inadequada e ainda ações que possam comprometer, pois os hábitos saudáveis constituem quesitos em atribuição

as atividades físicas regulares que proporciona a melhor qualidade de vida, além da longevidade, entendendo que os hábitos de vida da sociedade moderno nem sempre está adequada, principalmente pela praticidade e acomodação, o que torna esse fato preocupante mediante a mudança de hábitos de vida e contribuindo para a qualidade de vida.

AGRADECIMENTOS

Agradeço a todo o suporte do nosso orientador Ms. Luiz Antônio Nunes de Assis por nos auxiliares da melhor maneira possível.

Aos familiares que sempre apoiou e nos deu apoio nessa longa jornada.

REFERÊNCIAS

ALVES, J.G.B. **Atividade física em crianças**: promovendo a saúde do adulto. Revista Brasileira Saúde Materno Infantil, Recife, v. 3, nº 1, p. 5-6, 2016. BOUCHARD, C. (Ed.). Introdução. In: BOUCHARD, C. (Ed.). Atividade física e obesidade. São Paulo: Manole, 2016.

CIOLAC, E. G.; GUIMARÃES, G. V. **Exercício físico e síndrome metabólica**. Revista Brasileira de Medicina do Esporte. Niterói, v. 10, n. 4, p. 319-324, jul./ago. 2014.

DE ROSE Jr, D. **Esporte e atividade física na infância e adolescência**: uma abordagem multidisciplinar. Porto Alegre: Artmed, 2014.

FURLAN, Bruna. **Obesidade Infantil: Mudanças e Alternativas no Contexto Escolar**, 2012.

GALLAHUE, David L. **Desenvolvimento Motor: Bebês, Crianças e Adultos**. 7. ed. Santana Porto Alegre Rãs: Amgh Editora Ltda, 2013. Tradução de: Denise Regina de Sales.

GUEDES, D. P. **Controle do peso corporal: composição corporal, atividade física e nutrição**. 2. ed. Rio de Janeiro: Shape, 2017.

HALLAL, P. C. **Prática de atividade física em adolescentes brasileiros**. *Ciência & Saúde Coletiva*, 15(Supl. 2): 3035-3042, 2018.

HENRIQUES, Antônio; MEDEIROS, João Bosco. **Metodologia Científica da Pesquisa Jurídica**. 9. ed. São Paulo: Atlas, 2017.

HERNANDES JÚNIOR, B. D. O. **Treinamento esportivo**. Sprint, 2017.

KNUTH, A. G. **Prática de atividade física e sedentarismo em brasileiros: resultados da Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios (PNAD)**, 2008. *Ciência & Saúde Coletiva*, 16 (9): 3697-3705, 2019.

LAZZOLI, J.K. et al. **Posição oficial da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte: atividade física e saúde na infância e adolescência**. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, Niterói, Vol 04, n. 4, p. 107-109, jul/ago. 1998.

MACHADO, Rodrigo Prestes. **Obesidade Infantil: como a Educação Física contribui para a sua prevenção no contexto escolar**, Porto Alegre, 2014.

PAIM, M.C.C. **Caderno Universitário de Ritmo, Ludicidade e Motricidade**. ULBRA/SM, 2007.

PIZARRO, Miryan Santos. **Las Ventajas De La Educación Física En Educación Primaria. Badajoz**, España: Paidorex: *Revista Extremeña sobre Formación y Educación*. 2011.

ZANELLA, L. C. H. **Metodologia de estudo e de pesquisa em administração**. Departamento de Ciências da Administração. UFSC. Florianópolis, 2019.