

# A ATIVIDADE FÍSICA NO COMBATE A OBESIDADE INFANTIL: UM MODELO DE EXTENSÃO PARA A PROMOÇÃO DE SAÚDE DE CRIANÇAS E ADOLESCENTES DE ESCOLAS PÚBLICAS

SOUZA<sup>1</sup>, Adriene Melo;  
MEDEIROS<sup>1</sup>, Géssica Cazusa;  
SILVA<sup>1</sup>, Janny Luana Heculano;  
SIMÕES<sup>1</sup>, Jorge Ferreira;  
OLIVEIRA JÚNIOR<sup>2</sup>, Francisco Antônio de;  
FREITAS<sup>3</sup>, Maria Regina de

Centro de Ciências da Saúde/Departamento de Fisiologia e Patologia/PROBEX

**RESUMO:** O aumento do consumo de alimentos ricos em açúcares e gordura e a diminuição da prática de exercícios físicos são os principais fatores relacionados à obesidade infanto-juvenil. Em crianças e adolescentes, a prática de atividade física, além de combater o sobrepeso e a obesidade, contribui para o desenvolvimento e crescimento saudável. Dessa forma, este trabalho foi desenvolvido com o objetivo de criar estratégias para despertar nas crianças e adolescentes de escolas públicas o interesse pela prática de atividade física, aliada à alimentação saudável, e assim atuar no combate à obesidade, e promover a saúde como um todo. Trata-se de um projeto multidisciplinar que envolve extensionistas dos cursos de nutrição e educação física e a participação como público-alvo de estudantes de 10 a 13 anos de idade, da Escola Municipal de Ensino Fundamental Radegundis Feitosa (João Pessoa-PB). Foi elaborada uma estratégia lúdica, dinâmica e competitiva para a divulgação das informações referentes aos benefícios da atividade física e que resultasse num convite para os estudantes se movimentarem e, conseqüentemente, se motivarem à prática de exercícios físicos. A atividade foi composta de um jogo de perguntas e respostas sobre a prática de atividade física, seguido de uma disputa em um circuito de atividades físicas montado na quadra do ginásio de esportes da escola. Os estudantes participaram ativamente da oficina, reconheceram os benefícios e demonstraram interesse pela prática de atividade física diária.

**Palavras-chave:** Atividade física; Combate à obesidade; Crianças e adolescentes.

## INTRODUÇÃO

O conhecimento da importância da prática de atividade física na infância e na adolescência faz-se necessário, pois muitas crianças e adolescentes deixam de brincar, de correr, pular e jogar bola, preferindo ficar horas a fio assistindo televisão, jogando vídeo game ou navegando na *internet*, o que reforça o aumento do índice de inatividade física na infância e juventude (MACHADO, 2011). Uma das justificativas para o aumento do sedentarismo infantil, postulado por Gonçalves e colaboradores (2007), refere-se ao fato de que andar de bicicleta, brincar de pega ou de queimada já não sejam atividades praticadas nos centros urbanos em parte devido a insegurança pública e violência que atingem nossa sociedade.

---

<sup>1</sup> Discente colaborador; <sup>2</sup> Técnico colaborador; <sup>3</sup> Professor orientador  
(e-mail: rfreitas.ufpb@gmail.com)

Estudos realizados nas últimas três décadas demonstraram a ocorrência de um aumento gradativo de sobrepeso e obesidade desde a infância até a idade adulta. No Brasil esse aumento apresenta-se como um comportamento epidêmico (OLIVEIRA & FISBERG, 2003) e em algumas cidades brasileiras, como Recife, foi observado que o sobrepeso e a obesidade já atingem mais de 30% das crianças e adolescentes avaliados (BALABAN, 2001). O aumento no consumo de alimentos ricos em açúcares simples e gordura, com alta densidade energética, e a diminuição da prática de exercícios físicos são os principais fatores a essas condições.

Portanto, entende-se que a prática de atividade física é fator protetor contra a obesidade e o sobrepeso. Crianças mais ativas apresentam menor percentual de gordura corporal (DEHEEGER et al., 1997) e menores valores de índice de massa corporal (VINCENT et al., 2003), enquanto crianças obesas, comparadas a crianças não obesas, são menos ativas, com preferência por atividades de baixa intensidade em contraposição à realização de atividades moderadas e/ou intensas (TROST et al., 2001; LAZZER et al., 2003).

A atividade física apresenta diversos efeitos benéficos ao organismo, sendo recomendada como uma estratégia de promoção da saúde para a população. Atualmente, vários estudos científicos têm divulgado e discutido os benefícios da prática da atividade física e sua correlação com a saúde e o bem-estar físico e mental, assim como a predisposição e riscos de aparecimento e desenvolvimento de disfunções orgânicas relacionadas ao sedentarismo. Vários estudos mundiais, incluindo o Brasil, apontam para um elevado índice de sedentarismo em todos os grupos etários, variando de 50% a mais de 80% na população mundial (MENDES et al., 2006).

Com base no exposto, o presente projeto de extensão tem como objetivo elaborar e aplicar estratégias lúdicas de divulgação dos benefícios da prática de atividade física, aliada à alimentação saudável, junto às crianças e adolescentes, visando proporcionar aos mesmos melhoria de qualidade de vida.

## **DESENVOLVIMENTO**

Diante do conhecimento prévio de que a prática de atividade física em crianças e adolescentes, além de combater a obesidade, contribui para melhoria da força, equilíbrio, flexibilidade, resistência aeróbia e velocidade, favorecendo o crescimento saudável e, até mesmo, o rendimento escolar, foi elaborada uma estratégia pedagógica com o objetivo de incentivar e informar os estudantes, de 10 a 13 anos de idade matriculados quinto ano, da Escola Municipal de Ensino Fundamental Radegundis Feitosa sobre a importância da prática frequente de atividade física para a saúde. Trata-se de uma escola de tempo integral na qual os estudantes passam a manhã e a tarde na escola, mesclando atividades de sala de aula (didáticas) com atividades extra-classe (culturais, recreativas, etc.). A construção da estratégia envolveu, inicialmente, um embasamento

teórico sobre os benefícios da atividade física para crianças e adolescentes. Além disso, a mesma considerou o perfil do público-alvo, ou seja, ser uma atividade capaz de atingir crianças e adolescentes, levando em consideração sua realidade, suas necessidades e perspectiva de mundo. Assim, os extensionistas se reuniram semanalmente para debater e sugerir as melhores abordagens, com a criação de um modelo de oficina que, de forma lúdica e interativa, fosse capaz de informar e conscientizar os estudantes sobre a importância da atividade física (com um jogo de perguntas e respostas), além de fazê-los se movimentarem em um divertido e competitivo circuito de atividade física. A referida atividade foi testada e treinada pelos extensionistas antes de ser aplicada com os estudantes.

O ginásio de esportes da escola foi escolhido para o desenvolvimento da atividade. Para sua aplicação, inicialmente, os estudantes foram divididos em pequenos grupos (5 ou 6 estudantes), onde cada grupo ficou sob a responsabilidade de um extensionista que explanou sobre a importância da atividade física, tendo como referência a ferramenta didática intitulada “Pirâmide da atividade física para crianças e adolescentes” (adaptada de MARTINS, 2009; Figura 1).



Figura 1: Pirâmide de atividade física para crianças e adolescentes. (Fonte: Adaptado de Caroline Oliveira Martins – LEPAFS /DEF /CCS /UFPB). Disponível em: <http://defhuufpb.webs.com/crianaseadolescentes.htm>)

Em seguida, dois grandes grupos competiram em um jogo de perguntas e respostas sobre atividade física, em que o direito para responder era adquirido pelo representante do grupo que corresse mais rápido e tocasse na mão do extensionista, posicionado, com os braços abertos, a uma distância de aproximadamente 50 metros. Nessa fase as respostas certas foram pontuadas.

A fase seguinte foi um circuito misto de atividades constituído de oito etapas (Figura 2) organizadas em sequência, com um estudante em uma cada delas. Após o término de sua atividade, o estudante tocava a mão do colega que executava a atividade da etapa seguinte e a equipe que completasse o circuito em menor tempo, ganharia 100 (cem) pontos.

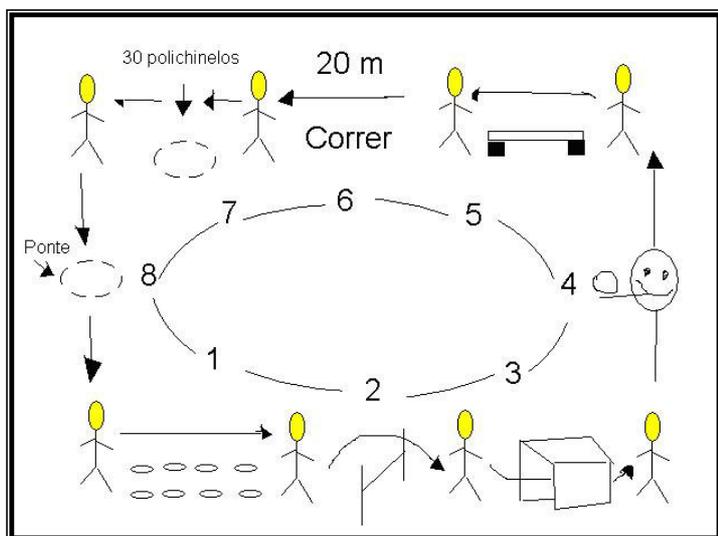


Figura 1: Representação esquemática do circuito misto de atividade física

Durante o desenvolvimento das provas, os extensionistas se posicionaram para acompanhar a transição de cada atividade, orientando e fiscalizando os estudantes. O desenrolar do circuito consistiu em: (1) passar correndo através de um percurso com oito argolas plásticas posicionadas no chão do ginásio, tomando cuidado para não pisar fora das argolas, e fazendo o movimento o mais rápido possível; (2) pular barreiras feitas com cordas; (3) atravessar um túnel, construído com cadeiras e lençóis; (4) caminhar com uma colher na boca equilibrando uma bola de borracha; (5) caminhar sobre uma passarela bem estreita, feita de caibro de madeira apoiado sobre tijolos, mostrando equilíbrio; (6) correr em linha reta por vinte metros; (7) realizar trinta polichinelos e (8) executar uma postura chamada “ponte” que consiste em ficar deitado com as costas no chão e, em seguida, suspender o dorso usando apenas o apoio das palmas das mãos e pés, devendo permanecer por cinco segundos nessa posição. Assim, cada etapa trouxe um tipo de atividade diferente, de modo que atributos como força, equilíbrio, flexibilidade, coordenação, resistência e velocidade foram requisitados durante a realização do circuito.

Por fim, houve uma prova bônus, valendo 100 (cem) pontos, que possibilitaria a inversão de placar entre as equipes. A prova consistiu na brincadeira “cabo de guerra”. Cada grupo elegeu os representantes para disputa de puxar a corda com o máximo de força. A equipe vencedora seria aquela que conseguisse trazer os oponentes para seu lado de marcação na quadra. Por fim, os pontos

foram contabilizados, os vencedores anunciados e a premiação simbólica, de primeiro e segundo lugar, foi feita com adesivos personalizados com o mascote do projeto.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

O projeto encontra-se em pleno desenvolvimento. As crianças e adolescentes apresentam entusiasmo, reconhecem e mostram interesse pela prática de atividade física e, uma vez esclarecidas sobre os benefícios da atividade física diária, conscientizam-se que a adoção, desde cedo, destes hábitos contribuem para um melhor desenvolvimento e crescimento para tornarem-se adultos ativos e saudáveis. Nota-se, também, o crescimento dos extensionistas como peças fundamentais nesse processo de agentes transformadores da realidade daquelas crianças e adolescentes ao divulgar o conhecimento acadêmico para promover saúde e desenvolvimento social.

## **REFERÊNCIAS**

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

DEHEEGER, M.; ROLLAND-CACHERA, M. F.; FONTVIEILLE, A. M. **Physical activity and body composition in 10 year old French children: linkages with nutritional intake?.** Int J Obes, 21, p. 372-9, 1997.

GONÇALVES, H.; HALLAL, P. C.; AMORIM, T. C.; ARAÚJO, C. L. P.; MENESES, A. M. B. **Fatores socioculturais e nível de atividade física no início da adolescência.** Rev. Panam Salud Públ, 22, n.4, p. 246-53, 2007.

LAZZER, S.; BOIRIE, Y.; BITAR, A.; MONTAURIER, C.; VERNET, J.; MEYER, M. **Assessment of energy expenditure associated with physical activities in free-living obese and nonobese adolescents.** Am J Clin Nutr, 78, p. 471-9, 2003.

MACHADO, Y. L. **Sedentarismo e suas Consequências em Crianças e Adolescentes.** Trabalho de Conclusão de Curso, Instituto Federal de Educação Ciências e Tecnologia, Muzambinho, MG, 50 p, 2011.

MARTINS C.O. Pirâmide de Atividade Física – Crianças e Adolescentes. LEPAFS/DEF/CCS/UFPB, 2009. Disponível em <<http://defhuufpb.webs.com/crianaseadolescentes.htm>> Acesso em 13/09/2011.

MENDES, B. **Associação de fatores de risco para doenças cardiovasculares em adolescentes e seus pais.** Rev Bras Saude Mater Infant, 6, supl. 1, p. s49-s54, 2006.

OLIVEIRA, A. M. A.; FISBERG, M. **Obesidade na Infância e Adolescência: Uma Verdadeira Epidemia.** Arq Bras Endocrinol Metab., 47/2, p. 107-108, 2003.

TROST, S. G.; KERR, L. M.; WARD, D. S.; PATE, R. R. **Physical activity and determinants of physical activity in obese and non-obese children.** Int J Obes, 25, p. 822-829, 2001.

VINCENT, S. D.; PANGRAZI, R. P.; RAUSTORP, A.; TOMSON, L. M.; CUDDIHY, T. F. **Activity levels and body mass index of children in the United States, Sweden, and Australia.** Med Sci Sports Exerc, 35, p. 1367-73. 2003.