A IMPORTÂNCIA DA NATAÇÃO PARA A OBESIDADE INFANTIL

Autor(res)

Flavia Picirilli Polidoro Pinto

Categoria do Trabalho

TCC

Instituição

CENTRO UNIVERSITÁRIO ANHANGUERA

Introdução

Como bem se sabe a obesidade infantil apresentou espantoso acréscimo nas últimas três décadas e se tornou um amplo problema de saúde pública. A estimativa mundial da International Obesity Task Force, é de que exista, hoje em dia, 155 milhões de escolares com excesso de peso (sobrepeso/obesidade). Pode-se dizer que não se sabe com precisão se a obesidade tem procedência em fatores genéticos ou ambientais. Acredita-se que seja devida a ambos os fatores. Denota-se que a falta de atividade física e a dieta imprópria estão densamente associadas à obesidade. No caso das crianças, o mundo contemporâneo tem oferecido uma série de alternativas que facilitariam esse efeito. Analisamos, através da revisão de literatura, de que forma a natação pode ajudar a combater a obesidade infantil. Antes de tudo, mostra-se necessário compreender a importância da natação para o combate à obesidade infantil, pois é, a natação, um dos esportes que mais chamam a atenção das crianças, visto que se trata de u

Objetivo

OBJETIVO GERAL OU PRIMÁRIO:
Compreender a importância da natação para o combate a obesidade infantil.
OBJETIVOS ESPECÍFICOS OU SECUNDÁRIOS:
Estudar o problema da obesidade infantil no Brasil;
Analisar as práticas realizadas para o combate da obesidade infantil;
Avaliar as formas com que a natação pode ajudar nesse combate a obesidade infantil.

Material e Métodos

Para realização deste trabalho, foi utilizado como método a pesquisa bibliográfica, com abordagem qualitativa. Justifica-se a escolha da pesquisa qualitativa por se acreditar que seja o método mais adequado de pesquisa considerando-se a existência de um vínculo indissolúvel entre o mundo real e o sujeito, vínculo que não pode ser traduzido em números. Foram escolhidas as obras/artigos mais relevantes para o tema, através de livros, dissertações, teses, e revistas cientificas renomadas. Assim, entende-se que essa pesquisa, por ser uma revisão bibliográfica, os dados já estão organizados, sendo necessário apenas analisá-los de acordo com o objetivo de pesquisa proposto.

Resultados e Discussão

Considerada como uma enfermidade crônica e multifatorial, a obesidade e o sobrepeso procedem de alterações endócrinas, comportamentais, neurofisiológicas, nutricionais e genéticas. A obesidade pode ser determinada como um distúrbio nutricional e metabólico (...) Estudos têm apontado que a prevalência de sobrepeso e obesidade compromete a saúde desde a infância,(...). Vale destacar que na prevenção da obesidade infantil, dever-se-ão ter em conta os dessemelhantes contextos sociais, culturais, escolares, regionais, alimentares (...). (PHILIPPA et al, 2005). A prevenção e o controle da pré-obesidade e da obesidade se obtêm por meio (...) do estilo de vida, fundamentada em três pilares: Programa alimentar; Incremento da atividade física e desportiva e Programa educativo, escolar e institucional, multisetorial. (SICHIRI E SOUZA, 2008). De acordo com Sichieri (...) as estratégias de prevenção da obesidade deixam a desejar. A Natação se mostra como ótima estratégia (...)

Conclusão

A carência de estudos específicos sobre a obesidade infantil leva ao entendimento de que é necessário aprofundar sobre o tema, pois não se atentam à prevalência da obesidade em crianças, (...) a Natação como estratégia de combate à obesidade. A natação se destaca (...) para prevenção e tratamento da obesidade. Em uma aula de natação, há um gasto calórico médio de 600 a 700 calorias. (...) ainda mantém o metabolismo ativo por 24 a 48 horas após a aula, auxiliando no gasto energético das crianças.

Referências

SICHIERI, R.; SOUZA, R. A. Estratégias para prevenção da obesidade em crianças e adolescentes. Cadernos de Saúde Pública. Rio de Janeiro. Vol. 24. Supl. 02. 2008.
SICHIERI, R; SOUZA, A. R. Caderno Saúde Pública, Rio de Janeiro, 24 Sup 2:S209-S234, 2008