

EFEITO DE UM PROGRAMA DE EXERCÍCIO FÍSICO EM CRIANÇAS COM SOBREPESO E OBESIDADE

Autor(res)

Mariana Marcolino Costa
Iasmmyn Araujo De Ornelas
Lorraine Araujo De Assis
Deborah Fernandes Rodrigues Costa

Categoria do Trabalho

TCC

Instituição

FACULDADE PITÁGORAS DE DIVINÓPOLIS

Introdução

A obesidade é um distúrbio metabólico crônico caracterizado pelo acúmulo excessivo de gordura corporal, afetando a saúde de crianças e adultos. Multifatorial, ela é considerada um problema global de saúde pública, com crescente prevalência em diversas faixas etárias. Em crianças, a obesidade está associada a riscos elevados de doenças cardiovasculares, diabetes tipo 2 e distúrbios ortopédicos, além de impactos sociais como bullying, estigmatização e baixa autoestima, que podem afetar o desenvolvimento emocional. O exercício físico é uma estratégia eficaz para combater a obesidade, promovendo melhorias significativas na composição corporal, saúde metabólica, função cardiovascular, e bem-estar geral das crianças, contribuindo para hábitos saudáveis a longo prazo.

Objetivo

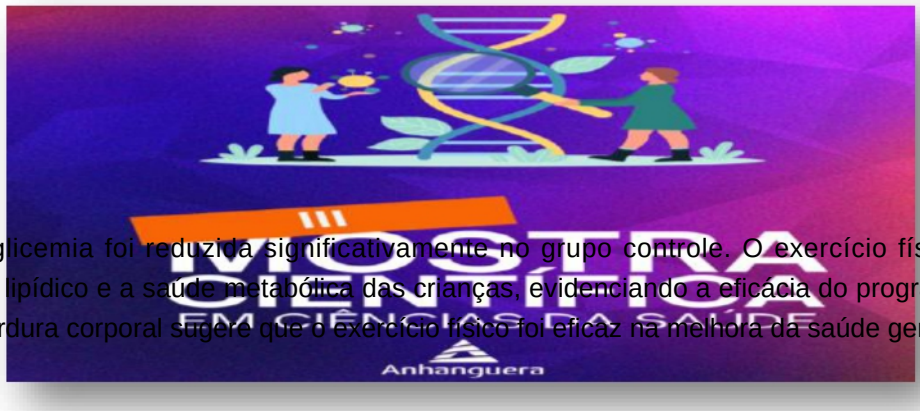
Avaliar o efeito de um programa de exercício físico de 10 meses no estado nutricional, composição corporal e perfil laboratorial de crianças com sobrepeso e obesidade, com idades entre seis e nove anos, de escolas públicas de Ouro Preto, MG.

Material e Métodos

Foi realizado um estudo clínico randomizado e cego, com intervenção de exercício físico em crianças de 6 a 9 anos, diagnosticadas com sobrepeso e obesidade. A amostra incluiu 79 crianças, divididas aleatoriamente em grupos controle e intervenção. O programa teve duração de 10 meses, com atividades lúdicas e educativas, visando promover a adesão ao exercício físico de forma divertida e envolvente. Parâmetros como estado nutricional, composição corporal, perfil laboratorial, aptidão física e qualidade de vida foram avaliados antes e após a intervenção, permitindo a análise dos impactos do programa na saúde das crianças participantes

Resultados e Discussão

Após 10 meses, o grupo intervenção apresentou melhorias significativas na composição corporal, com redução do percentual de gordura e dos níveis de triglicerídeos, enquanto o grupo controle mostrou aumento desses



parâmetros. A glicemia foi reduzida significativamente no grupo controle. O exercício físico contribuiu para melhorar o perfil lipídico e a saúde metabólica das crianças, evidenciando a eficácia do programa de intervenção. A redução da gordura corporal sugere que o exercício físico foi eficaz na melhora da saúde geral das crianças

Conclusão

O programa de exercício físico mostrou-se eficaz na melhora do perfil lipídico e na redução da gordura corporal das crianças com sobrepeso e obesidade, destacando a importância da prática regular de atividades físicas para o controle da obesidade infantil e promoção da saúde.

Referências

PAIM, M. B.; KOVALESKIB, D. F. Análise das diretrizes brasileiras de obesidade: patologização do corpo gordo, abordagem focada na perda de peso e gordofobia. Saúde Soc., v. 29, n. 1, p. e190227, 2020.

PEREIRA-LANCHA, L. O.; CAMPOS-FERRAZ, P. L.; LANCHA, A. H. Jr. Obesity: considerations about etiology, metabolism, and the use of experimental models. Diabetes Metab Syndr Obes., v. 5, p. 75-87, 2012