



UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO
CENTRO ACADÊMICO DE VITÓRIA DE SANTO ANTÃO

RUBENS JOSÉ DO NASCIMENTO

**OBESIDADE NA ADOLESCÊNCIA:
INATIVIDADE FÍSICA**

VITÓRIA DE SANTO ANTÃO

2015



UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO
CENTRO ACADÊMICO DE VITÓRIA
CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA
NUCLEO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E CIÊNCIA DO ESPORTE

RUBENS JOSÉ DO NASCIMENTO

**OBESIDADE NA ADOLESCÊNCIA:
INATIVIDADE FÍSICA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Licenciatura em Educação Física da Universidade Federal de Pernambuco, Centro Acadêmico de Vitória, como requisito para a obtenção do título de Graduado em Educação Física.

Orientador: Prof^a Dr^a Cláudia Jacques Lagranha.

VITÓRIA DE SANTO ANTÃO

2015

Catálogo na Fonte
Sistema de Bibliotecas da UFPE. Biblioteca Setorial do CAV.
Bibliotecária Jaciane Freire Santana, CRB4: 2018

N244o Nascimento, Rubens José do
Obesidade na adolescência: inatividade física / Rubens José do Nascimento.
– Vitória de Santo Antão: O Autor, 2015.

28 f.; fig.

Orientador: Cláudia Jacques Lagranha
TCC (Graduação) – Universidade Federal de Pernambuco, CAV, Licenciatura
em Educação Física, 2015.
Inclui bibliografia.

1. Obesidade pediátrica. 2. Estilo de Vida Sedentário. I. Lagranha, Cláudia
Jacques (Orientador). II. Título.

616.398 CDD (23.ed.)

BIBCAV/UFPE-059/2015

RUBENS JOSÉ DO NASCIMENTO

**OBESIDADE NA ADOLESCÊNCIA:
INATIVIDADE FÍSICA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Licenciatura em Educação Física da Universidade Federal de Pernambuco, Centro Acadêmico de Vitória, como requisito para a obtenção do título de Graduado em Educação Física.

Aprovado em: ___/___/_____.

BANCA EXAMINADORA

Prof^a. Dr^a. Cláudia Jacques Lagranha. (Orientadora)
Universidade Federal de Pernambuco

Prof^a. Dr^a. Cybelle Rolim de Lima (Examinador)
Universidade Federal de Pernambuco

Prof^o. Ms. Diorginis José Soares Ferreira (Examinador)
Universidade Federal de Pernambuco

Porque desde a antiguidade não se ouviu, nem com ouvidos se percebeu, nem com os olhos se viu um Deus além de ti que trabalha para aquele que nele espera. Isaías 64:4.

AGRADECIMENTOS

Gostaria de agradecer a Deus, por ter me dado a oportunidade de viver tudo isso.

Aos meus pais que não mediram esforços para que eu chegasse até aqui.

A minha esposa, Joselma, que foi fundamental para concluir esta graduação, pois em todos os momentos deste curso me encorajou e me ajudou.

A minha orientadora Dr^a. Cláudia Lagranha, pela confiança, dedicação e entusiasmo com que orientou este trabalho.

À Universidade Federal de Pernambuco, especialmente ao Núcleo de Educação Física e Ciência do Esporte, campus Vitória, pela oportunidade de realizar o curso.

A todos os professores que contribuíram para minha formação acadêmica.

A todos os meus colegas do curso que me acompanharam nessa longa caminhada.

E a todos que de alguma forma contribuíram para conclusão deste curso, muito obrigado.

Dizendo com grande voz: Temei a Deus, e dai-lhe glória; porque é vinda a hora do seu juízo. E adorai aquele que fez o céu, e a terra, e o mar, e as fontes das águas. Apocalipse 14:7.

RESUMO

A obesidade vem aumentando acentuadamente ao longo dos últimos anos principalmente entre os adolescentes, tornando-se importante preveni-la e tratá-la para que suas complicações não se estendam a vida adulta. É nesse sentido que a disciplina Educação Física assume papel fundamental, pois pode elevar os níveis diários de atividade física desses adolescentes e reduzir o risco de desenvolvimento de doenças associadas. Para tanto, se faz necessário que tais adolescentes pratiquem atividade física diária ou exercício físico, quer seja nas aulas em questão ou no âmbito extraescolar. Portanto, precisamos verificar os problemas e consequências da obesidade na adolescência e para tal elaboramos uma revisão bibliográfica, aonde foram utilizados como método uma coleta de dados, com pesquisa de periódicos publicados nas bases de dados: Periódicos do Capes, Pubmed, Scielo, Google Acadêmico e em sites correlacionados. Foram selecionados artigos encontrados com resumo e texto completo, disponíveis em meio eletrônico na língua portuguesa, inglesa e em espanhol. As palavras-chave utilizadas na busca dos artigos foram “Obesidade na adolescência”, “Inatividade física” e “Educação Física”. Foram excluídos da pesquisa os trabalhos que apresentavam informações que não se enquadravam no objetivo do trabalho, sendo incluídos na coleta de dados, aqueles que além de possuir informações condizentes com o tema do trabalho e publicados entre os anos de 1997 a 2014. Os resultados deste estudo evidenciam que existe uma relação direta entre a inatividade física e o aumento da obesidade em adolescente, verificando a necessidade das escolas adotarem estratégias de prevenção para identificar e reduzir os índices de obesidade, em conjunto com o corpo docente, discente e da comunidade, reduzindo assim os efeitos adversos para os alunos, tanto no rendimento escolar, como nos estigmas psicossocial e questões de saúde.

Palavras-chave: Obesidade na adolescência. Inatividade física. Educação física.

ABSTRACT

Obesity has increased sharply over the past few years especially among teenagers, making it important to prevent it and treat it so that complications do not extend into adulthood. In this sense, the Physical Education takes key role because it can increase daily physical activity levels of these adolescents and reduce the risk of developing associated diseases. Therefore it is necessary that such adolescents practice physical activity, whether in class concerned or outside the school context. So we need to check the problems and consequences of obesity in adolescence and for this we developed a literature review, where they were used as methods a collection of data, with periodic research published in the databases: Journals of Capes, Pubmed, Scielo, and Google Scholar from related sites. They selected items found with abstract and full text available electronically in English, Portuguese and Spanish. The keywords used in the search of the articles were "Obesity in adolescence", "Physical inactivity" and "Physical Education". The survey were excluded from the work that had information that did not fit the purpose of the work, being included in data collection, those who in addition to having information consistent with the theme of work and published between the years 1997 to 2014. The results of this study show that there is a direct relationship between physical inactivity and the rise in obesity in adolescents, checking the need for schools to adopt prevention strategies to identify and reduce obesity rates, together with the faculty, students and the community, thereby reducing the adverse effects for students, both in school performance, such as the stigma and psychosocial issues of health.

Key Words: Obesity in adolescence. Physical inactivity. Physical education.

SUMÁRIO

1 JUSTIFICATIVA	9
2 OBJETIVOS	10
3 METODOLOGIA	11
4 DESENVOLVIMENTO	12
4.1 OBESIDADE	12
4.2 PROBLEMÁTICA DA OBESIDADE	13
4.3 CONSEQUÊNCIAS DA OBESIDADE NO AMBIENTE ESCOLAR E O PAPEL DA EDUCAÇÃO FÍSICA NA PREVENÇÃO E COMBATE	19
5 INATIVIDADE FÍSICA E SUAS CONSEQUÊNCIAS PARA O DESEN- VOLVIMENTO DA OBESIDADE	21
6 CONCLUSÃO	23
REFERÊNCIAS	24

1 JUSTIFICATIVA

A adolescência consiste no período de transição entre a infância e a vida adulta, caracterizada por intensas mudanças somáticas, psicológicas e sociais, compreendendo a faixa etária dos nove aos dezoito anos de idade. Na fase inicial da adolescência (9 a 13 anos), chamada de puberdade, ocorre o estirão de crescimento, o aumento rápido das secreções de diversos hormônios e o aparecimento dos caracteres sexuais secundários (maturação sexual). A fase final (14 a 18 anos) caracteriza-se pela desaceleração destes processos (WHO, 1997).

A obesidade vem aumentando acentuadamente ao longo dos últimos anos principalmente entre os adolescentes, tornando-se importante preveni-la e tratá-la para que suas complicações não se estendam a vida adulta. Atualmente estima-se que um milhão e meio de jovens são obesos com maior predominância no sexo feminino. Os casos de obesidade infanto-juvenil estão aumentando não só nos países de alto nível socioeconômico, como também nos países em desenvolvimento, como o Brasil (OLIVEIRA; FISBERG, 2003).

A importância da atividade física na fase da adolescência, não é só na área de aptidão física, desenvolvimento motor, mas também no combate da obesidade e das muitas patologias associadas. Nesse sentido, a escola e a disciplina Educação Física assumem papéis fundamentais tanto na prevenção quanto no tratamento da obesidade. A escola oferece um ambiente que faz parte do cotidiano dos adolescentes, não havendo dificuldades de acesso ao local, além de possuir as estruturas necessárias para a prática de exercício físico o que favorece maior percentual de adesão e melhores resultados. A prática nas aulas de Educação Física contribui no sentido de aumentar o gasto calórico diário desses adolescentes, além de possibilitar também a abordagem de conceitos associados a temas de saúde e obesidade. Acrescenta-se a isso, outra característica da escola, que se refere à aquisição e reformulação de valores, hábitos alimentares e outras variáveis que, se não trabalhadas, contribuem a instalação da obesidade.

Fazendo um paralelo entre a obesidade e os fatores que contribuem para o aparecimento das patologias associadas realizamos uma revisão de literatura com intuito de discutir pontos que estão relacionados diretamente com a obesidade, como: a qualidade de vida, inatividade, hábitos alimentares e a importância da prática de atividade física na prevenção e combate a obesidade.

2 OBJETIVOS

➤ **Geral:**

- Verificar os problemas e consequências que a obesidade acarreta para os adolescentes e sua relação com a inatividade.

➤ **Específicos:**

- O conceito de obesidade e caracterização;
- Discutir a problemática da obesidade no âmbito da saúde pública;
- Elencar as consequências da obesidade no ambiente escolar;
- Analisar o papel da Educação Física na prevenção e combate deste problema;
- Elencar as consequências da inatividade física para o desenvolvimento da obesidade nos adolescentes.

3 METODOLOGIA

A presente pesquisa apresenta uma revisão de literatura científica que reúne ideias oriundas de diferentes fontes, visando construir uma nova teoria ou uma nova forma de apresentação para um assunto já conhecido. Com essa finalidade, foi utilizada como método exploratório, a busca de artigos publicados nas bases de dados: Periódicos do Capes, Pubmed, Scielo e Google Acadêmico. Foram selecionados artigos encontrados com texto completo, disponíveis em meio eletrônico na língua portuguesa, inglesa e espanhola. As palavras-chave utilizadas na busca dos artigos foram “Obesidade na adolescência”, “Inatividade física” e “Educação Física”. Excluídos os artigos que apresentavam informações que não se enquadravam no objetivo do trabalho, e incluídos aqueles que além de possuir informações condizentes com o tema do trabalho, se encontravam entre os anos de publicação de 1997 a 2014.

4 DESENVOLVIMENTO

4.1 OBESIDADE

A obesidade é uma doença crônica, multifatorial, resultante do acúmulo do tecido gorduroso, regionalizado ou em todo o corpo, em decorrência da diferença positiva entre o consumo e o gasto energético. Atualmente a obesidade, evento precedido pelo sobrepeso, constitui um dos principais problemas de saúde, tanto nos países desenvolvidos como naqueles em desenvolvimento. Definida de uma maneira simplificada, o acúmulo excessivo de gordura corporal acarreta prejuízos à saúde dos indivíduos, tais como dificuldades respiratórias, problemas dermatológicos e distúrbios do aparelho locomotor, além de favorecer o surgimento de enfermidades potencialmente letais como dislipidemias, doenças cardiovasculares, diabetes não-insulino-dependente (Diabetes Tipo II) e certos tipos de câncer (MONTEIRO, 1999). Ela Consiste no resultado de um desequilíbrio entre a ingestão calórica e os gastos energéticos, utilizados para a manutenção das diversas atividades orgânicas e outras atividades adicionais (MCARDLE et al., 2002).

A problemática da obesidade vem ganhando destaque no cenário mundial ao longo dos últimos anos. Entre os adolescentes há um crescente aumento, tornando-se importante preveni-la e tratá-la para que suas complicações não se estendam na vida adulta. Atualmente estima-se que um milhão e meio de jovens são obesos com maior predominância no sexo feminino. (OLIVEIRA; FISBERG, 2003).

A obesidade está relacionada com altos níveis de gordura e açúcar no sangue, excesso de colesterol e casos de pré-diabetes. Também está associada a doenças cardiovasculares, principalmente isquêmicas (infarto, trombose, embolia e aterosclerose), além de problemas ortopédicos, asma, apnéia do sono, alguns tipos de câncer, esteatose hepática e distúrbios psicológicos. A doença é, também, fator de risco para problemas de pele e infertilidade.

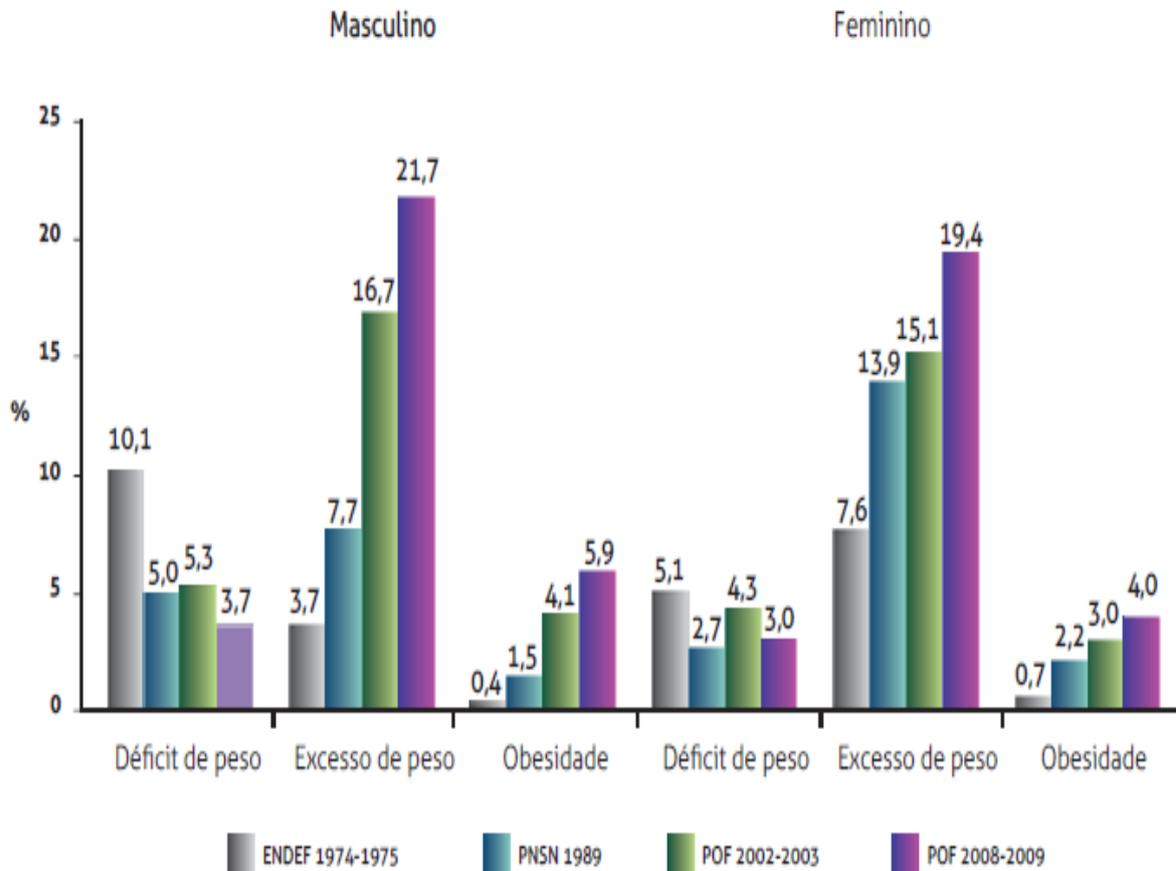
4.2 PROBLEMÁTICA DA OBESIDADE

De acordo com Enes e Slater (2010), a obesidade tem sido descrita como um importante problema de saúde pública da atualidade e vem ganhando destaque no cenário epidemiológico mundial. Sua prevalência aumentou nas últimas décadas em todo o mundo, inclusive nos países em desenvolvimento, como o Brasil, anteriormente predominava os problemas relacionados à desnutrição.

Para Mello et al. (2004), a revolução tecnológica, o aumento da violência e a redução dos espaços para a prática de atividade física nas grandes cidades levaram ao abandono das brincadeiras ou jogos tradicionais, minimizando os níveis de atividade física entre a população juvenil. Ao confrontarmos o grupo sobrepeso/obesidade com o grupo de peso normal em relação à adesão das brincadeiras ou jogos tradicionais, observamos que ambos os grupos são adeptos dessas brincadeiras. Porém, o grupo sobrepeso/ obesidade apresentou tendência de abandonar as brincadeiras que exigem esforço físico mais vigoroso como: esconde-esconde e pega-pega, também demonstrou maior preferência que os sujeitos com peso normal por jogos de tabuleiros, atividades com menor exigência física e que não requerem grandes espaços para serem aplicadas.

Conforme Pesquisa de Orçamento Familiar (POF) de 2008-2009, realizada pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), observa-se também uma evolução dos índices de obesidade em adolescentes na faixa etária 10 a 19 anos, onde desde primeira pesquisa realizada em 1974-1975, até a última pesquisa elaborada em 2008-2009, constatou-se um aumento acentuado nos casos de obesidade tanto entre pessoas do sexo masculino, como entre as do sexo feminino, como mostra a figura 1.

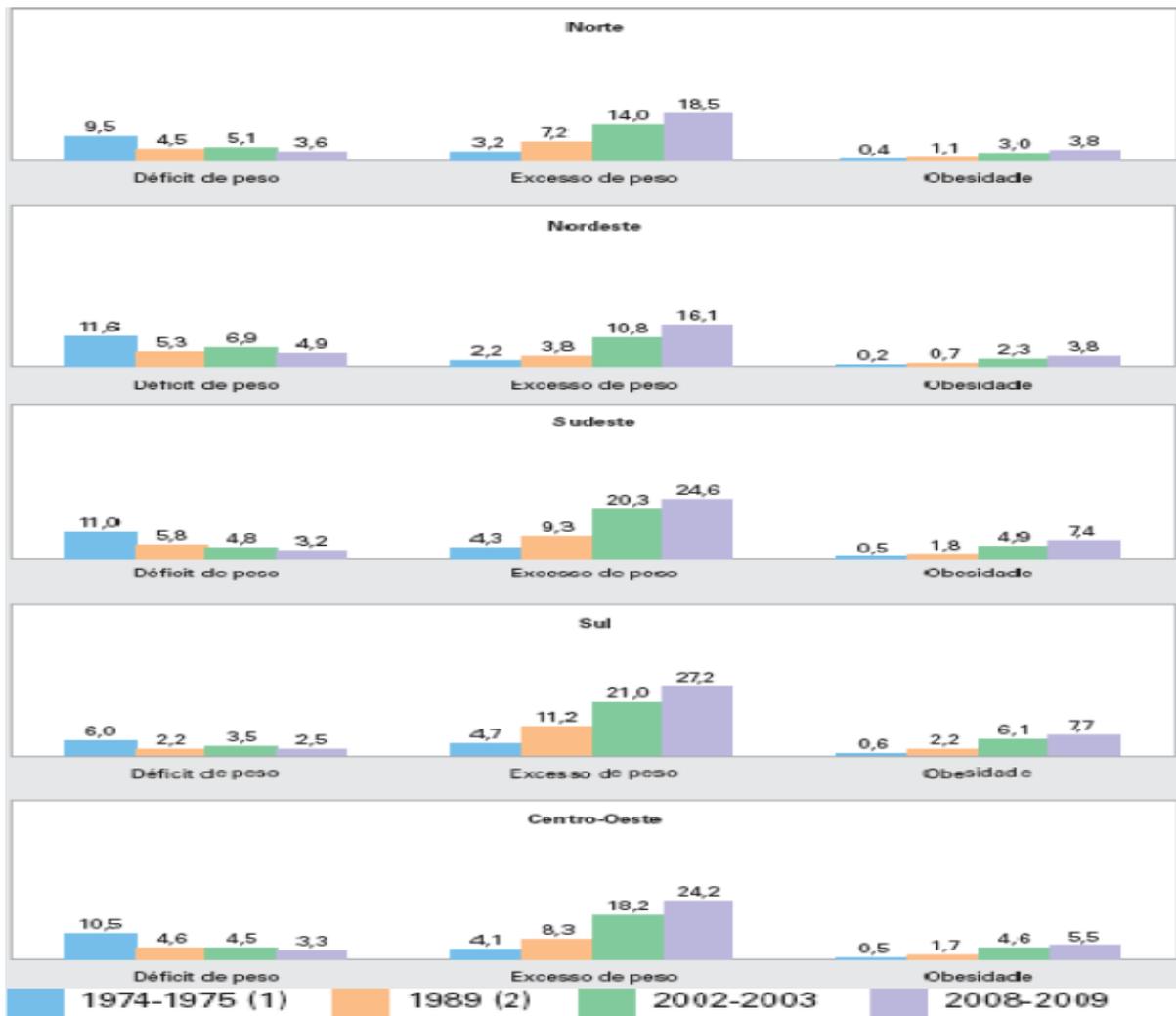
Figura 1: Prevalência de déficit de peso, excesso de peso e obesidade na população com 10 a 19, por sexo, Brasil – períodos 1974-1975, 1989, 2002-2003 e 2008-2009.



Fonte: Pesquisa de Orçamentos Familiares (POF) 2008-2009. IBGE. Antropometria e Estado Nutricional de Crianças, Adolescentes e Adultos no Brasil, 2010.

Verificamos que dentre as regiões do Brasil, a que apresenta mais casos de jovens do sexo masculino obesos segundo dados do ano de 2008-2009, é a região Sul com 7,7%, seguida pela região Sudeste com 7,4%, como mostra a figura 2.

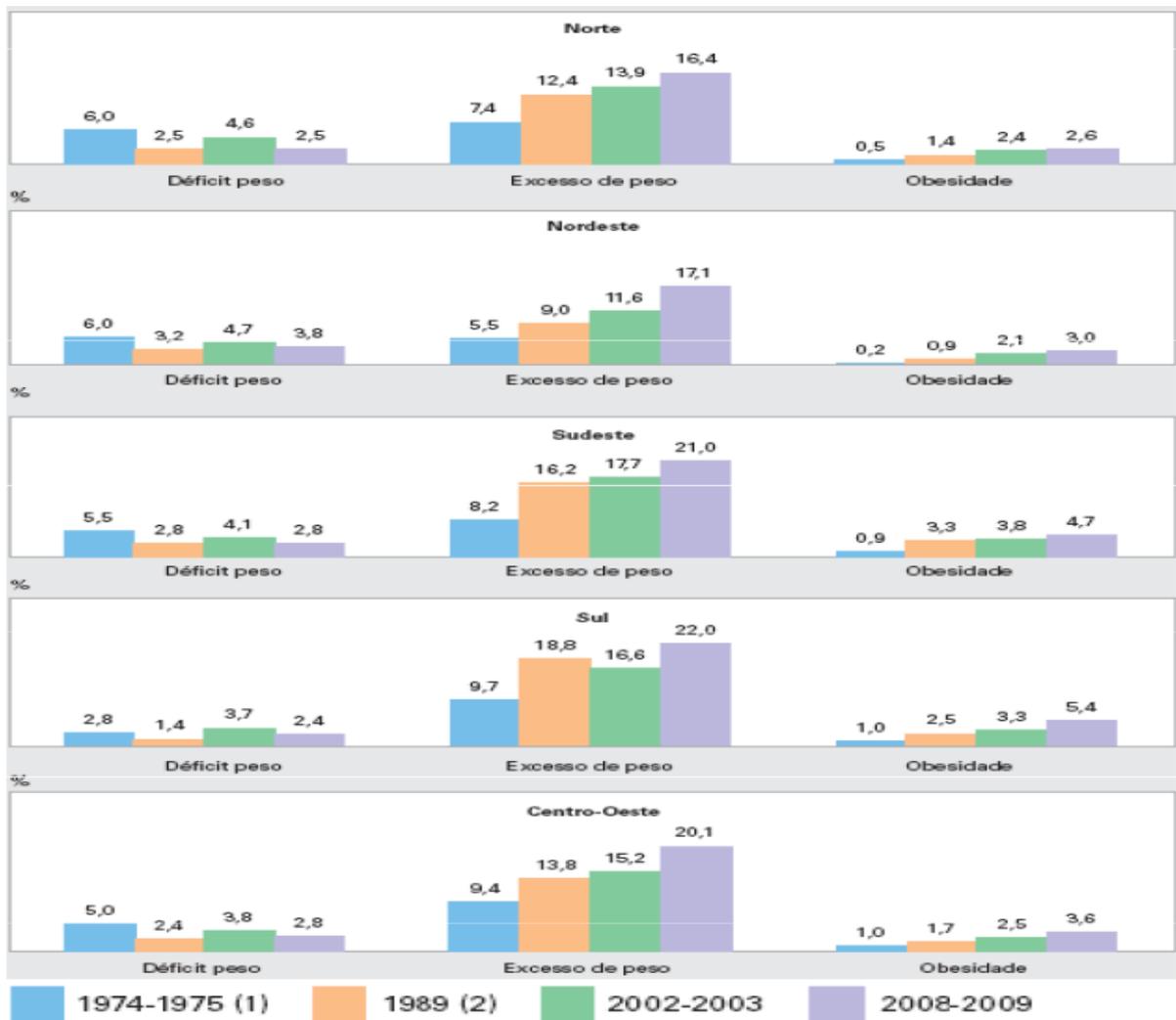
Figura 2: Evolução Temporal para adolescentes de 10 a 19 anos de idade do sexo masculino por grandes regiões – Brasil – períodos de 1974-1975, 1989, 2002-2003, 2008-2009.



Fonte: IBGE, 2010, p. 29.

Dentre as regiões do Brasil, a região que apresenta mais casos de jovens do sexo feminino com obesidade, segundo dados do ano de 2008-2009, é a região Sul, com índice de 5,4%, seguida pela região Sudeste, possuindo 4,7%, como mostra a figura 3.

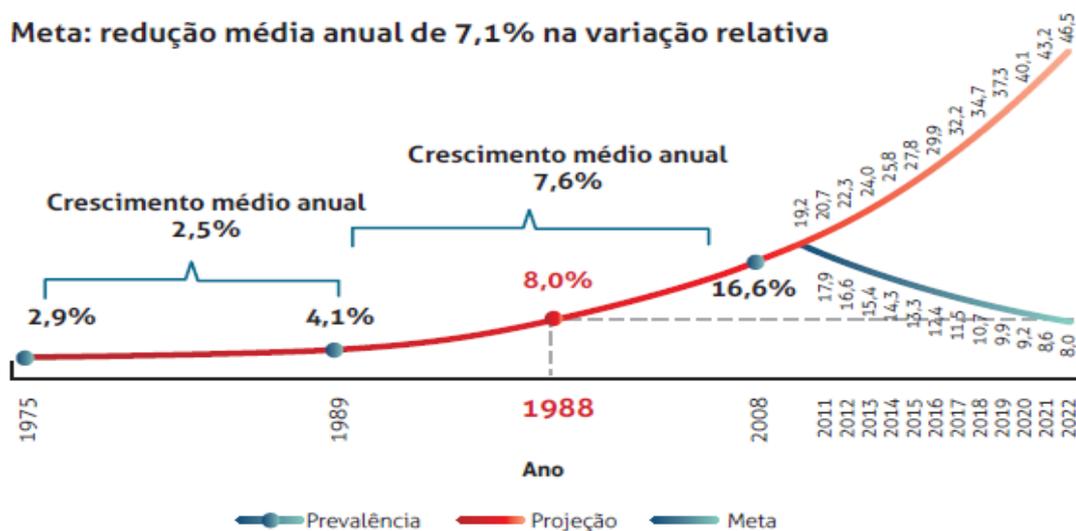
Figura 3: Evolução Temporal para adolescentes do sexo feminino com idade de 10 a 19 anos, por grandes regiões – Brasil – períodos de 1974-1975, 1989, 2002-2003, 2008-2009.



Fonte: IBGE, 2010, p. 30.

Diante deste cenário o Ministério da Saúde (2010) tem como meta a redução da prevalência de obesidade em crianças de 5 a 9 anos de idade, do sexo masculino, passando de 16,6% (2008) com perspectivas para 8,0%, a serem atingidas no ano de 2022; e em crianças de 5 a 9 anos de idade, do sexo feminino, passando de 11,8% (2008) com perspectivas para 5,1% a serem atingidas no ano de 2022, conforme se observa na Figura 4.

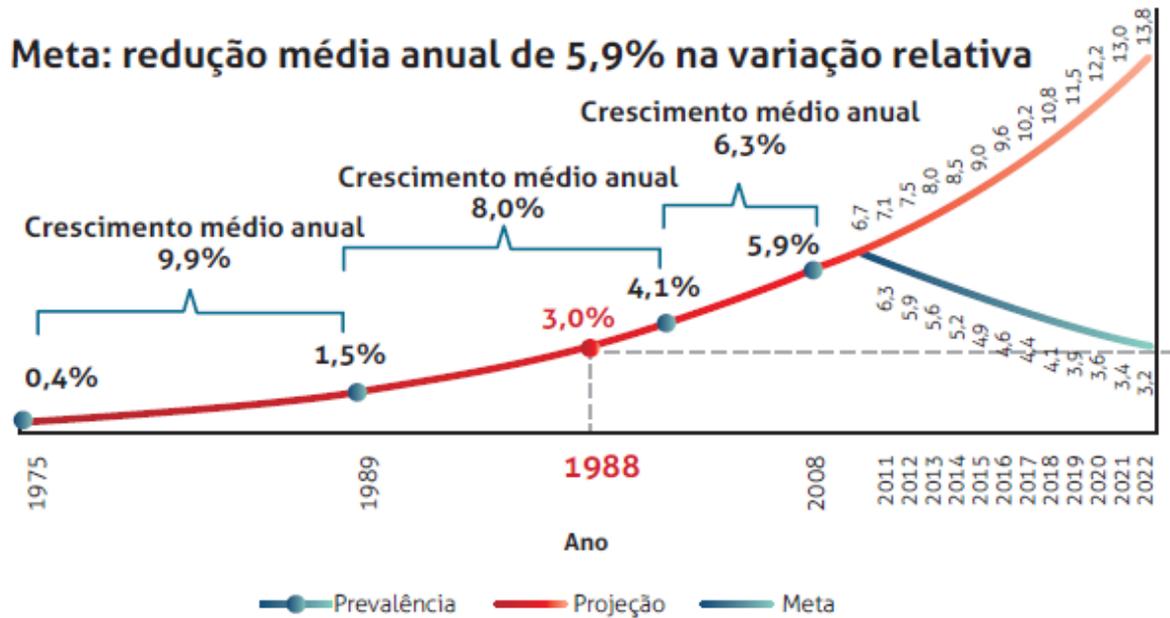
Figura 4: Projeção da obesidade em meninos de 5 a 9 anos de idade. Brasil, 1975 a 2022.



Fonte: CGDANT/SVS/MS, 2010.

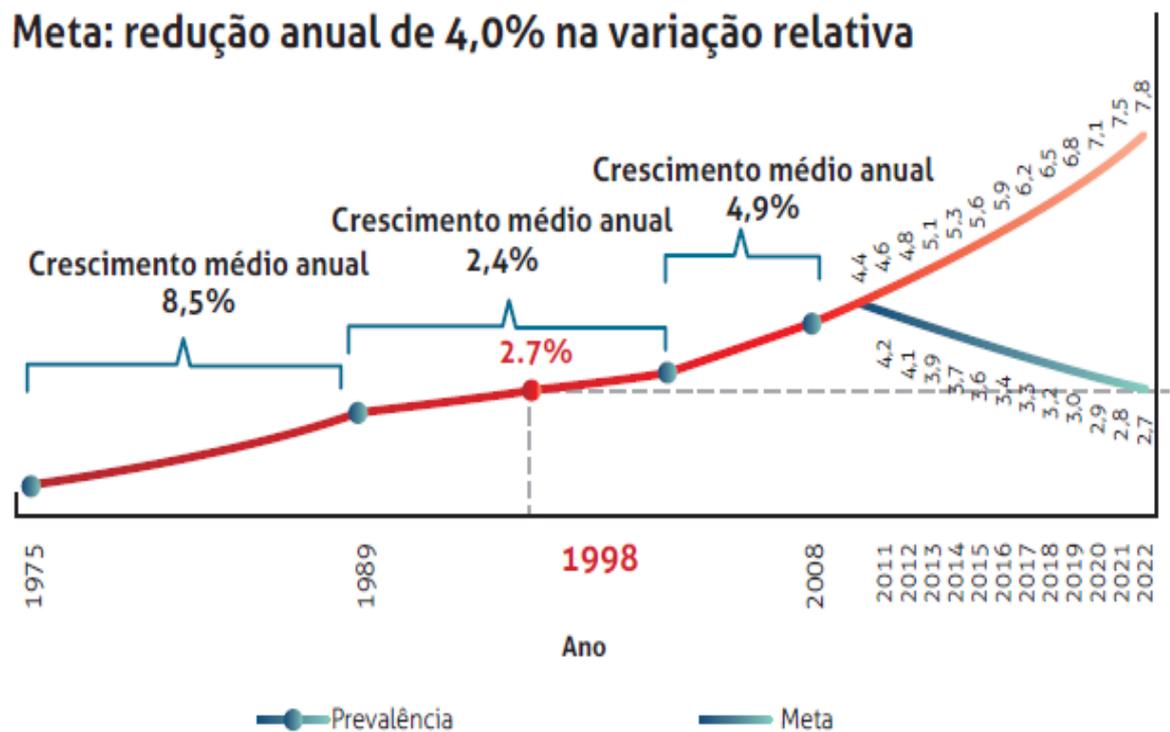
O Ministério da Saúde (2010) também tem como meta a redução da prevalência de obesidade em adolescentes na faixa etária de 10 a 19 anos de idade, do sexo masculino, passando de 5,9% (2008) para 3,2%, a serem atingidas no ano de 2022; e em adolescentes de 10 a 19 anos de idade, do sexo feminino, passando de 4,0% (2008) para 2,7%, a serem atingidas no ano de 2022, conforme se observa nas Figuras 5 e 6, respectivamente.

Figura 5: Projeção da obesidade em adolescentes do sexo masculino com idade de 10 a 19 anos. Brasil, 1975 a 2022.



Fonte: CGDANT/SVS/MS, 2010.

Figura 6: Projeção da obesidade em adolescentes do sexo feminino com idade de 10 a 19 anos. Brasil, 1975 a 2022.



Fonte: CGDANT/SVS/MS, 2010.

De acordo com o Ministério da Saúde (2010) a estimativa de Custos da Obesidade para o Sistema Único de Saúde do Brasil, é de cerca de 500 milhões por ano. Algumas ações no combate da obesidade, cirurgias bariátricas e programas de estímulo à atividade física como o Academia da Saúde, no qual o Ministério da Saúde investiu no ano de 2013 cerca de R\$ 390,5 milhões, associado a ações desenvolvidas pela estratégia de Saúde da Família em conjunto com a comunidade e outros setores governamentais, como o desenvolvimento de hortas comunitárias, alterações no cardápio da alimentação escolar.

De acordo com dados do Ministério da Saúde o Governo gastou no ano de 2011 cerca de R\$ 488 milhões nas intervenções médico-hospitalares de média e alta complexidade, no tratamento e cirurgias de pessoas acima dos 20 anos que apresentam obesidade e outras 26 patologias associadas, entre elas hipertensão, diabetes e doenças cardiovasculares. E entre 2003 e 2012, o número de cirurgias bariátricas evoluiu de 1.773 para 6.029, o equivalente a um crescimento de 240% no período, exigindo mais aportes de recursos públicos. Com as mulheres obesas, os gastos foram de R\$ 327,3 milhões, o dobro do custo destinado aos homens (contabilizando R\$ 160,7 milhões). No caso das mulheres, os principais gastos são com o tratamento de isquemias do coração, câncer de mama, insuficiência cardíaca congestiva e diabetes.

4.3 CONSEQUÊNCIAS DA OBESIDADE NO AMBIENTE ESCOLAR E O PAPEL DA EDUCAÇÃO FÍSICA NA PREVENÇÃO E COMBATE

Atualmente, a maioria dos jovens em idade escolar apresenta algum sobrepeso, o que pode interferir não somente na saúde física como também na sua saúde mental e social. Segundo Malina e Bouchard (2002), o excesso de peso corporal pode influenciar, de forma negativa, o desempenho motor em seu aspecto geral, com destaque nas atividades que ocorrem o deslocamento da massa corporal, como corridas, saltos e atividades que exigem agilidade; desencadeando dessa forma o abandono e desmotivação por essas atividades pelos indivíduos obesos. Concomitantemente, os prejuízos psicológicos que o jovem pode sofrer dentro do ambiente escolar são imensos, uma vez que existe um preconceito por parte dos escolares em relação aos alunos obesos. O bullying apresenta-se como o expoente desse problema, sendo comum o agressor apelidar a vítima. Estudantes que sofrem esse tipo de agressão frequentemente apresentam baixo rendimento escolar e alterações

comportamentais como transtornos alimentares do tipo bulimia e comportamentos de risco como tabagismo, alcoolismo, atividade sexual prematura e práticas nutricionais erradas que podem também influenciar no desempenho do adolescente na escola.

Diante desse problema, cabe a escola juntamente com os professores de Educação Física desenvolver mecanismos que permitam inserir esses jovens obesos no contexto escolar e nas atividades propostas, respeitando suas limitações motoras. É no ambiente escolar que o jovem obeso poderá participar de forma ativa das atividades propostas nas aulas de Educação Física e com isso aumentar seu gasto calórico e, principalmente, criar um hábito de prática de atividade física que possivelmente irá perdurar por toda vida, proporcionando a esse jovem uma qualidade de vida de melhor.

De acordo com Mattos e Neira (2005), a Educação Física Escolar está assumindo cada vez mais a abordagem socioconstrutivista, pautada num papel mais ativo do aluno na construção de seu próprio conhecimento em termos de motricidade, através dos conteúdos, como jogos, lutas, dança e esportes. No entanto, independentemente do objeto de estudo e objetivos da Educação Física escolar, o aluno necessita realizar movimento. Dessa forma, a Educação Física tem um papel fundamental na prevenção e combate da obesidade, pois através das atividades podemos inserir esses jovens obesos de forma ativa, além de conscientizá-lo e estimulá-lo a prática de hábitos saudáveis.

No ambiente escolar, a aula de Educação Física é um dos momentos mais oportunos para enfatizar a relação existente entre a prática da atividade física e a alimentação com a saúde. Para Matsudo (2007), um dos fatores responsáveis pela maior prevalência da obesidade é o sedentarismo ou a insuficiente prática de atividade regular. Os professores de Educação Física, ao adotar estratégias para combater o sedentarismo, contribuem de forma pontual para a promoção de saúde de seus alunos. Outra ferramenta a ser utilizada é a Antropometria, que segundo Monteiro e Benicio (1987) é o elo entre as dimensões da Educação e da Saúde, porque, entre os procedimentos utilizados, na área clínica, para realizar a avaliação do estado nutricional, além dos testes bioquímicos e das provas funcionais está a análise de dimensões corporais, ou seja, a própria Antropometria.

Contudo, a educação física escolar não pode perder de vista o caráter multifatorial da saúde e a qualidade de vida. Assim como as demais disciplinas escolares,

elas não devem abandonar sua preocupação em subsidiar e encorajar os alunos a adotarem estilos de vida ativa. Pois, a educação física escolar tem um papel fundamental na prevenção e, por que não, no controle da obesidade em crianças e adolescentes no ambiente escolar, uma vez que, além dos conteúdos a disciplina também proporciona uma prática de expressões corporais, com isso, através de ações educativas desenvolverá hábitos saudáveis na vida dos adolescentes.

5 INATIVIDADE FÍSICA E SUAS CONSEQUÊNCIAS PARA O DESENVOLVIMENTO DA OBESIDADE

A inatividade física pode ser definida como a falta e/ou ausência e/ou diminuição de atividades físicas e/ou esportivas. Além de representar um componente importante para um estilo de vida saudável e para promoção da saúde, a atividade física atua na prevenção de doenças crônicas não transmissíveis (WHO, 2010).

O aumento de doenças crônico-degenerativas evidencia na atualidade a preocupação, tanto em nações desenvolvidas quanto as em desenvolvimento. O processo conhecido como transição epidemiológica, tem aumentado o foco das políticas públicas de saúde na perspectiva da prevenção, enfatizando a prática de atividade física regular como uma das prioridades em saúde. A regularidade na prática da atividade física é idealizada como um componente fundamental para o desenvolvimento de aspectos positivos relacionados à saúde. (DUCA et al. 2009).

Os padrões de atividade física da população brasileira passaram a ser estudados recentemente. O inquérito telefônico Vigitel avalia a atividade física em quatro domínios: no tempo livre ou atividades de lazer, no deslocamento para o trabalho ou para a escola, nas atividades de trabalho e nas atividades domésticas, sendo o primeiro mais passível de intervenção. A prática de, no mínimo, trinta minutos de atividade física pelo menos cinco dias por semana. Jovens de maior escolaridade são os mais ativos (BRASIL, 2011).

Segundo Duca et al. (2009), Diversos fatores podem influenciar para a inatividade, como a falta de tempo, de dinheiro, de companhia para a prática, barreiras ambientais (representadas por condições climáticas desfavoráveis), bem como fatores demográficos e socioeconômicos.

A prática regular de exercícios físicos é uma das grandes aliadas de uma vida saudável. Segundo dados do Ministério da Saúde, a inatividade física é responsável

por 54% dos riscos de morte por distúrbios cardiovasculares, 50% dos derrames fatais e 37% dos riscos de casos de câncer.

Segundo Fontes e Vianna (2009), o baixo nível de atividade física é uma condição que está associada ao desenvolvimento de doenças, tais como: diabetes, infarto do miocárdio, doença arterial coronariana, câncer e obesidade. É também um dos fatores que contribui para elevar as taxas de mortalidade, aumentar os riscos de hospitalizações e de problemas psicossociais, resultando em custos elevados para a saúde pública de modo geral.

A obesidade em adolescentes resulta do desequilíbrio entre atividade física reduzida e excesso de consumo alimentar, além do estilo de vida, que tem mostrado que o número de horas assistindo televisão, jogando vídeo games e navegando no computador é um importante fator associado à obesidade. Nesse sentido, o maior tempo dedicado a essas atividades de baixa intensidade, tem contribuído para o ganho de peso dos adolescentes (CASTRO, 2002; FONSECA et al., 1998).

Como tentativa de reverter esse quadro epidemiológico, o Governo Federal criou o Plano de Ações Estratégicas para o Enfrentamento das Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT) no Brasil, 2011-2022', algumas ações foram implantadas nas escolas, como: Programa "Saúde na Escola", Programa Academia da Saúde, Praças do Programa de Aceleração do Crescimento (PAC), Espaços urbanos saudáveis e Campanhas de comunicação.

Essas intervenções propostas são ainda pequenas ações, mas que são de grande importância para melhorar da qualidade de vida das pessoas de um modo geral. Essas metas e ações possibilitaram que crianças, adolescentes, jovens, adultos e idosos possam aumentar a prática diária de atividade física em ambientes pensados e planejados para tais ações, proporcionando a população possibilidades de uma vida mais saudável e conseqüentemente reduzir os crescentes índices de obesidades.

5 CONCLUSÃO

A obesidade é uma das patologias que mais tem apresentado níveis de prevalência, tanto nos países desenvolvidos como nos países em desenvolvimento, o que inclui o Brasil, assumindo proporções epidêmicas. Tanto na infância como na adolescência a obesidade é uma enfermidade multicausal, e está fortemente relacionada com a morbidade na vida adulta. Ela ocorre por uma combinação de fatores, como hábitos alimentares errôneos, propensão genética, estilo de vida, fatores psicológicos e principalmente o sedentarismo (inatividade física).

A adolescência é considerada uma fase vulnerável em termos nutricionais, pelo fato de haver maior demanda de nutrientes relacionados ao crescimento e desenvolvimento físico, mudança no estilo de vida e hábitos alimentares inadequados, afetando a ingestão e necessidades básicas de nutrientes. As intensas transformações físicas, psíquicas e sociais ocorridas neste período acabam por influenciar na prática da atividade física. Assim, o adolescente se torna suscetível à inatividade que por sua vez, pode acarretar hábitos inadequados que influenciarão por toda sua vida adulta. Visto que a obesidade está em ascensão no mundo moderno, com sérias repercussões na saúde, torna-se fundamental, além de uma alimentação adequada, incentivar hábitos e estilo de vida que propiciem saúde.

O cuidado com a obesidade em adolescentes deve incluir programas de prevenção e tratamento desenvolvidos para dar suporte às dietas saudáveis e programas de atividade física, nos lares e nas escolas. As intervenções nos hábitos de vida devem ser iniciadas o mais precocemente possível, já que na adolescência ocorrem mudanças importantes na personalidade do indivíduo e por isso é considerada uma fase favorável para a consolidação de hábitos que poderão trazer implicações diretas para a saúde na vida adulta.

Por fim, observamos que o mundo está enfrentando uma “epidemia” de obesidade e a inatividade física esta ligada diretamente a esse problema de saúde pública. Portanto, é necessário um planejamento que proporcionem as pessoas espaços adequados para a realização de atividades físicas, como: caminhadas, uso da bicicleta e acesso a espaços públicos que possibilitem uma prática esportiva, assistidos por um sistema de transporte público de qualidade, além de intervenções nas escolas com palestras, oficinas, minicursos e sobre tudo criar através dessas ações hábitos saudáveis para as crianças e adolescentes.

REFERÊNCIAS

ABRANTES, M.M. et al. Prevalência de sobrepeso e obesidade em crianças e adolescentes das regiões Sudeste e Nordeste. **Revista Associação Medicina Brasileira**, Belo Horizonte/MG, v. 49, n. 2, p. 162-166, out. 2003.

ARAÚJO, R.A.; BRITO A.A.; SILVA F.N. O papel da educação física escolar diante da epidemia da obesidade em crianças e adolescentes. **Educação Física em Revista**, São Paulo, v.4, n.2, p. 1983-6643. maio/ago. 2010.

BACIL, E.D.A.; RECH, C.R.; HINO, A.A.F. Padrões de atividade física em escolares de Ponta Grossa, Paraná. **Revista Brasileira Atividade Física e Saúde**, Pelotas/RS, v.18, n. 2, p.177-185, Mar. 2013.

BRASIL. Ministério da saúde. Vigitel, 2013: Vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico. Brasília, MS, 2013.

Buchan et al. Novel Risk Factors of Cardiovascular Disease and Their Associations Between Obesity, physical Activity And Physical Fitness. **Journal of Public Health Research**, v.1, n.1, p.59-66, 2012.

CLARK, N. **Guia de Nutrição Desportiva**: alimentação para uma vida ativa. 4 ed. Porto Alegre: Artmed, 2009.

COSTA, E.Q.; RIBEIRO, V.M.B.; RIBEIRO, E.C.O. Programa de alimentação escolar: espaço de aprendizagem e produção de conhecimento. **Revista Nutrição**. São Paulo, v.14, n.3, p. 225 – 229, set./dez. 2001.

CELESTINO, J.O.; COSTA, A.S.A. Prática de Atividade Física entre Escolares com Sobrepeso e Obesidade. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**. São Paulo, v. 5, n. 6, p. esp. 47-54, ago./set. 2006.

DUCA, G.F.D. et al. Associação entre nível econômico e inatividade física em diferentes domínios. **Revista Brasileira de Atividade Física Saúde**. São Paulo, v. 14, n. 2, p. 123-131, out. 2009.

ENES, C.C.; SLATER, B. Obesidade na adolescência e seus principais fatores determinantes. **Revista Brasileira Epidemiologia**. São Paulo, v. 13, n. 1, p. 163-171, fev./mar. 2010.

EKELUND, U. et al. TV viewing and physical activity are independently associated with metabolic risk in children: the European Youth Heart Study. **PLoS Medicine**, v. 3, n. 488, 2006.

FERREIRA, V.A.; MAGALHÃES, R. Obesidade no Brasil: tendências atuais. **Revista portuguesa de saúde pública**. Lisboa, v. 24, n. 2, p. 71-81, jul./dez. 2006.

FERREIRA, J.S.; AYDOS, R.D. Prevalência de hipertensão arterial em crianças e adolescentes obesos, **Ciência & Saúde Coletiva**. São Paulo, v. 15, n. 1, p. 97-104, jan. 2010.

FERNANDEZ, et al. Influência do treinamento aeróbio e anaeróbio na massa de gordura corporal de adolescentes obesos, **Revista Brasileira Medicina Esporte**. São Paulo, v. 10, n. 3, p. 152-158, mai./Jun. 2004.

FONSECA, V.M. et al. Fatores associados à obesidade em adolescentes. **Revista Saúde Pública**. São Paulo, v. 32, n. 6, p. 542-549, dez. 1998.

FONTES, A.C.D.; VIANNA, R.P.T. Prevalência e fatores associados ao baixo nível de atividade física entre estudantes universitários de uma universidade pública da região Nordeste – Brasil. **Revista Brasileira Epidemiologia**. São Paulo, v. 12, n. 1, p. 20-9, mar. 2009.

GRILLO, L. P. et al. Perfil lipídico e obesidade em escolares de baixa renda. **Revista Brasileira Epidemiologia**. São Paulo, v. 8, n. 1, p. 75-81, mar. 2005.

MALINA, R.M.; BOUCHARD, C. **Atividade física do atleta jovem: do crescimento a maturação**. São Paulo: Roca. 2002.

MALTA, D.C.; NETO, O.L.M.; JUNIOR, J.B.S. Apresentação do plano de ações estratégicas para o enfrentamento das doenças crônicas não transmissíveis no Brasil,

2011 a 2022, **Epidemiologia Serviço Saúde**. Brasília, v. 20 n. 4, p. 425-438, out./dez. 2011.

MELLO, E.D.D.; LUFT, V.C.; MEYER, F. Obesidade infantil: como podemos ser eficazes? **Jornal de Pediatria**. Porto Alegre, v. 80, n. 3, p. 98-119, mai./ jun. 2004.

MELLO, J.B. et al. Nível de atividade física e excesso de peso em adolescentes, **Revista Brasileira Atividade Física e Saúde**. Pelotas/RS, v. 19, n. 1, p. 25-34, jan./ 2014.

MELLO, M.T. et al. Avaliação da composição corporal em adolescentes obesos: o uso de dois diferentes métodos. **Revista Brasileira Medicina Esporte**. São Paulo, v. 11, n. 5 p. 267-270, set./out. 2005.

MONTEIRO, C.A.; CONDE, W.L.A. Tendência secular da obesidade segundo estratos sociais: nordeste e sudeste do Brasil, 1975-1989-1997. **Arquivo Brasileiro Endocrinologista Metabolismo**. São Paulo, v. 43, n. 3, p.186-194, jun. 1999.

MCARDLE, W.D.; KATCH, F.I.; KATCH, V.L. **Fundamentos da fisiologia do exercício**. 2.ed. Rio de Janeiro: Ed. Guanabara, 2002.

MORAES, A.C.F. et al. Prevalência de inatividade física e fatores associados em adolescentes. **Revista Associação Medica Brasileira**. São Paulo, v. 55 n. 5, p. 523-528, mar. 2009.

NETO, P.F.V. et al. Inatividade física e obesidade central entre estudantes de educação física de uma instituição de ensino superior. **Revista Digital**. Buenos Aires, v. 15, n. 153, p. 10, fev. 2011.

OLIVEIRA, C.L.; FISBERG, M. Obesidade na infância e adolescência: uma verdadeira epidemia. **Arquivos Brasileiros de Endocrinologia e Metabologia**. São Paulo, v. 47, n. 2, p. 107-108, abr. 2003.

PELEGRINI, A.; PETROSKI, E.L. Inatividade física e sua associação com estado nutricional, insatisfação com a imagem corporal e comportamentos sedentários em adolescentes de escolas públicas, **Revista Paulista Pediatria**. São Paulo, v. 27, n. 4, p. 366-373, jun. 2009.

SABIA, R.V.; SANTOS, J.E.; RIBEIRO, R.P.P. Efeito da atividade física associada à orientação alimentar em adolescentes obesos: comparação entre o exercício aeróbio e anaeróbio, **Revista Brasileira Medicina Esporte**. São Paulo, v. 10, n. 5, p. 349-355, set./out. 2004.

PINTO, I.C.S. et al. Prevalência de excesso de peso e obesidade abdominal, segundo parâmetros antropométricos, e associação com maturação sexual em adolescentes escolares. **Cadernos Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 26, n. 9, p. 1727-1737, set. 2010.

SICHERI, R.; SOUZA, R.A. Estratégias para prevenção da obesidade em crianças e adolescentes, **Caderno Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 24, supl. 2, p. S209-S234, nov. 2008.

SANTOS, F.J.R.; BARBALHO, E.V. Descrição dos fatores de risco para sobrepeso/obesidade na adolescência, **Revista Pesquisa em Fisioterapia**. São Paulo, v. 4, n. 3, p. 222-229, dez. 2014.

SOUZA, C.O. et al. Associação entre inatividade física e excesso de peso em adolescentes de Salvador, Bahia – Brasil. **Revista Brasileira Epidemiologia**. São Paulo, v.13, n. 3, p. 468-475, jun. 2010.

TARDIDO, A.P.; Falcão M.C. O impacto da modernização na transição nutricional e obesidade. **Revista Brasileira Nutrição Clínica**. São Paulo, v. 21, n. 2, p. 117-124, abr. 2006.

TASSITANO, R.M. et al. Atividade física em adolescentes brasileiros: uma revisão sistemática. **Revista Brasileira Cineantropometria Desempenho Humano**. Santa Catarina, v. 9, n. 1, p. 55-60, mar. 2007.

VARGASI, C.S. et al. Avaliação de programa de prevenção de obesidade em adolescentes de escolas públicas. **Revista Saúde Pública**, São Paulo, v. 45, n. 1, p. 59-68, ago. 2011.

WHO. World Health Organization. Obesity: Preventing and Managing the Global Epidemic. Report of the WHO Consultation on Obesity. Geneva: WHO, 2004.

World Health Organization. Global estimate of the burden of disease from second-hand smoke. Geneva: WHO, 2010.

World Health Organization. Global health risks: mortality and burden of disease attributable to selected major risks. Geneva: WHO, 2009.

Whitaker R.C. et al. Predicting obesity in young adulthood from childhood and parental obesity. **New England Journal Medicine**, v. 25, n. 337, p. 869-873, 1997.