

---

A PRÁTICA ESPORTIVA COMO MECANISMO DE PREVENÇÃO DA  
OBESIDADE NA INFÂNCIA E ADOLESCÊNCIA

MARCELO VEIMAR BRITO DO CARMO  
ANA CARINE LEITE DE CAMARGO

**INTRODUÇÃO** Nos últimos anos vários estudos envolvendo jovens vêm demonstrando que a prática esportiva traz benefícios ao crescimento e desenvolvimento, prevenção da obesidade, desenvolvimento da socialização dentre outros. A ausência da prática esportiva da criança urbana de hoje é considerada por especialistas uma das principais causas da epidemia de obesidade infantil que se dissemina em diversos países, inclusive no Brasil. Por esse e outros motivos, a inatividade física foi recentemente considerada pela Organização Mundial da Saúde como inimigo número um em saúde pública, sendo recomendado por esta mesma instituição que crianças a partir de 5 anos façam 1 hora de atividade física, no mínimo, em 5 dias da semana. **OBJETIVOS** Elaborar uma revisão bibliográfica a fim de esclarecer quais fatores estão relacionados com a gênese da obesidade infantil e qual a influência da prática esportiva na prevenção e melhora desse quadro. **METODOLOGIA** Realizou-se um levantamento bibliográfico no período de junho a julho de 2012, nas bases de dados LILACS, MEDLINE, Scielo e demais referências citadas. **RESULTADOS** Dois estudos recentes, de forma independente, mostraram uma relação inversa entre risco de obesidade e atividades físicas frequentes. Um trabalho realizado na Cidade do México mostrou que o risco de obesidade caiu 10% para cada hora diária de atividade física de intensidade moderada ou forte praticada pela criança, enquanto o risco de desenvolver obesidade aumenta em 12% para cada hora por dia na frente da TV. Os autores concluíram que a TV aumenta o risco de obesidade não só por desviar a criança das atividades físicas, mas por induzir à ingestão de alimentos altamente calóricos. **CONCLUSÃO** A análise da literatura confirmou o esperado pelos autores. A prática esportiva é atividade fundamental para a prevenção e tratamento da obesidade infantil, sendo recomendada pela OMS. Vale ressaltar, no entanto que, realizada de forma imprópria, não respeitando a idade, o desenvolvimento motor e o estado de saúde do praticante, a atividade física oferece riscos como trauma, fraturas, lesões e disfunção menstrual.