

Diferentes métodos de treinamento para crianças e adolescentes de 7 a 14 anos com obesidade

Ronaldo Scariot Da Silva
Marcelo Rodrigues Masena
Gilson Brun

Resumo

A obesidade está sendo considerada uma epidemia mundial, presente tanto em países desenvolvidos como em desenvolvimento. É uma doença multifatorial que envolve fatores genéticos, psicológicos e psicossociais, hábitos e cultural, sobretudo os hábitos dietéticos, o nível de atividade física e as atividades sedentárias. Além disso, está relacionada a uma série de co-morbidades, denominada síndrome dos obesos, tais como: intolerância à glicose, resistência à insulina, dislipidemia, diabetes tipo 2, hipertensão, concentrações plasmáticas elevadas de leptina, tecido adiposo visceral aumentado, maior risco de doenças cardiovasculares e câncer. No mundo, a obesidade mais que duplicou desde 1980. Em 2014, 1,9 bilhão de adultos acima dos 18 anos estavam acima do peso. Destes, mais de 600 milhões eram obesos. Nesse sentido, a população no Brasil tem sido alvo na evolução desse quadro, com mais de 50% das pessoas no país com problemas de excesso de peso. A atividade física bem orientada por profissionais de educação física representa uma importante arma para melhoria da qualidade de vida de obesos e na redução de gordura corporal. Nesse sentido, alguns pesquisadores defendem os exercícios com maior predominância aeróbia, enquanto outros defendem os exercícios com maior predominância anaeróbia. O objetivo desse estudo é identificar, na literatura, as diferentes prescrições de treinamento para crianças e adolescentes obesas com idades entre 7 a 14 anos, apresentando os principais resultados obtidos, utilizando a busca nos bancos de dados Lilacs e Scielo, tentando comprovar que, tanto a atividade física quanto o exercício físico podem promover mudanças significativas na composição corporal para essa população.

Palavras-Chave: treinamento e obesidade; treinamento físico e obesidade; atividade física e obesidade.