

## PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS NA PREVENÇÃO DE DOENÇAS E NA CAPACIDADE FUNCIONAL EM CRIANÇAS E ADOLESCENTES OBESOS

Isabela Bezerra da Silva (1); Nyellison Nando Nóbrega de Lucena (2); Dinair Pereira Gama Albuquerque (3); Rávila Suênia Bezerra da Silva (4); Eveline Almeida da Silva (5)

(1 – autor apresentador; 2, 3, 4- Co- autores; 5- Orientador)

*Universidade Federal de Campina Grande, isabelasilva08@hotmail.com*

### Resumo:

**Introdução:** O estudo trata-se de uma revisão bibliográfica que aborda um dos problemas que vem acometendo frequentemente crianças e adolescentes: a obesidade. Tal patologia é caracterizada pelo acúmulo de gordura em diversas regiões do corpo, comumente associada à comorbidades cardiorrespiratórias e articulares que comprometem a saúde e a qualidade de vida destes indivíduos. **Objetivo:** Verificar a importância da prática de atividades físicas na prevenção de doenças e na capacidade funcional em crianças e adolescentes obesos. **Justificativa:** Um dos fatores de risco mais preocupantes nesta população é a inatividade, podendo ser, o fator de maior significância do que alimentação exagerada para desenvolvimento dessa patologia, e por essa razão, o exercício físico deve ser reconhecido como um componente essencial de qualquer programa de tratamento e controle de peso. **Metodologia:** Durante a construção da referida pesquisa foram consultadas referências em inglês, português e espanhol disponíveis nos bancos de dados *online*. **Resultados:** Com base nos estudos analisados verificamos que os indivíduos que praticam exercícios físicos, tende a desenvolver habilidades motoras e capacidades condicionantes, melhorando a autoestima e prevenindo algumas doenças crônicas e degenerativas que se instalam desde a infância. **Conclusão:** Apesar da obesidade infantil estar sendo considerada uma epidemia crescente nas últimas décadas, com o emprego medidas simples, como associação de uma alimentação saudável e a realização de exercícios físicos aeróbicos e anaeróbicos vem apresentando resultados satisfatórios no controle da obesidade e de suas repercussões na saúde da criança e do adolescente.

Palavras Chave: Obesidade; Obesidade infantil; Atividade física.