

A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA EM CRIANÇAS OBESAS E SUA IMAGEM CORPORAL

Ludmila Ferreira dos Santos *(PQ) ronaldorodriguesdasilva1@gmail.com

Ronaldo Rodrigues da Silva (PQ)

Maria Angélica Alves Maciel de Oliveira (PQ)

IESB – DF Instituto de Educação Superior Brasília – DF

UNIVERSIDADE ESTADUAL DE GOIÁS – UEG – Campus Luziânia - GO

*Instituto de Educação Superior de Brasília – DF – IESB.

Universidade Estadual de Goiás – GO - UEG.

Resumo: A Obesidade Infantil aumentou no mundo todo, podendo ser caracterizada como uma epidemia mundial e em países desenvolvidos ou não. O Objetivo foi analisar a importância da atividade física em crianças obesas e sua satisfação com sua imagem corporal. Amostra de n=30 crianças obesas de ambos os gêneros, divididas em dois grupos 15 praticantes e 15 grupo controle, na faixa etária de 08 a 10 anos. O instrumento utilizado foi autoconceito em crianças foi a Escala de Autoconceito Infante-Juvenil (EAC-IJ), de Sisto e Martinelli (2004). Parte-se do pressuposto de que o autoconceito é um construto multidimensional, no sentido de que há vários elementos importantes que o compõem. Foram utilizados os testes Shapiro-Wilk, teste t de Student e o teste exato de Fisher. O nível de significância foi de $p < 0,05$ e todas as análises foram conduzidas no software Statistical Package for Social Sciences (SPSS) versão 22.0. **Resultados:** A média de IMC= $23,05 \pm 0,80 \text{ kg/m}^2$ e 15 não praticantes (idade= $8,93 \pm 0,70$ anos; IMC= $22,63 \pm 0,68 \text{ kg/m}^2$). Dentre as praticantes, as principais modalidades foram futebol (26,7%), voleibol (23,3%), basquetebol (26,7%) e Handebol (23,3%). Em média, elas já praticavam essa modalidade há $2,13 \pm 1,46$ anos, com frequência semanal de $2,13 \pm 0,74$ vezes e duração de $24,67 \pm 5,16$ minutos. O turno para a prática foi o vespertino (60%). Foi possível concluir que crianças obesas apresentam baixo nível de satisfação com a sua imagem corporal e que só a prática de atividade física não está associada a melhora desse quadro, pois é preciso que tenham outros tipos de acompanhamentos.

Palavras-chave: Obesidade Infantil. Imagem Corporal. Atividade física.

Introdução

A obesidade por ser considerada uma doença crônica, vem se destacando devido à prevalência e associação com diversas morbidades. É uma doença rica em complexidade, com etiologia multifatorial com variáveis biológicas, psicológicas, sociais e econômicas, que envolve também aspectos ambientais e genéticos. Considerada um grande problema de saúde pública (SANTOS, 2011).

As pessoas obesas apresentam normalmente aspectos psicológicos e emocionais sendo considerados consequências ou causadores da obesidade, resultante de uma condição educacional (VASQUES, MARTINS, AZEVEDO, 2004). Os problemas emocionais são vistos como consequências da obesidade, podendo



ser manifesto antes do desenvolvimento da doença, e um dos fatores que mais influência uma pessoa obesa a procurar ajuda é a insatisfação da sua imagem corporal, Colaciti (2006), se refere a um fator muito importante no processo de auto aceitação do indivíduo.

Fabricio & Teixeira (2015) diz ainda que a obesidade pode desencadear vários prejuízos à pessoa, não somente em relação aos aspectos físicos, mas também ao social, ao orgânico e ao psicológico. Além disso, não se pode caracterizar a obesidade apenas pelo fato de se alimentar de forma exagerada como a principal causa, pois se estariam ignorando outros fatores importantes, como a falta da prática de atividade física, além de alterações genéticas, que atuam de forma diferenciada no excesso de peso corporal.

El Ansari, Dibba, & Stock (2014), tem sido encontrada associação entre a insatisfação corporal e baixos níveis de atividade física.

Segundo Machado (2011), o conhecimento da importância de atividade física faz-se necessário, pois muitas crianças deixam de brincar, de correr, pular e jogar bola, preferindo ficarem horas assistindo televisão, jogando vídeo game ou navegando na internet, o que reforça o aumento do índice de inatividade física levando a criança ficar obesa.

Segundo Castilho e Santo (2001) as crianças vão aprendendo como a sociedade ver as diferentes características físicas, e a imagem corporal vai comandando a forma, sendo a medida aos conceitos atraentes, como deve ser sua aparência. Será que atividade física interfere na imagem corporal da criança obesa? As crianças também formam imagem do que não é atraente. O mais importante é a maneira delas jugarem de que forma sua aparência corporal se enquadra no modelo que é visto, o que leva a seus sentimentos ter consequências.

Tavares (2003) relata o desenvolvimento da imagem corporal encontra paralelo no desenvolvimento da identidade do próprio corpo, tendo relações com os aspectos fisiológicos, afetivos e sociais. É um processo que ocorre durante toda a vida.

Portanto o objetivo desse estudo foi analisar a importância da atividade física em crianças obesas e sua satisfação com sua imagem corporal.



Material e Métodos

A pesquisa foi do tipo qualitativa descritiva.

A população foi composta de dois grupos de crianças obesas de estudantes e praticantes de esportes na Academia Dom Bosco na cidade de São Sebastião DF.

A amostra foi composta de $n=30$ crianças obesas de ambos os gêneros, divididos em números de 15 praticantes (P) e 15 não praticantes (NP). A pesquisa foi realizada nas segundas e quartas no horário de 13h às 17h, com faixa etária de 08 a 10 anos praticantes e não praticantes atividade física.

O instrumento utilizado para avaliar o autoconceito em crianças foi a Escala de Autoconceito Infanto-Juvenil (EAC-IJ), de Sisto e Martinelli (2004). A EAC-IJ foi utilizada para avaliar os diferentes níveis de autoconceito. Parte-se do pressuposto de que o autoconceito é um construto multidimensional, no sentido de que há vários elementos importantes que o compõem.

Foi utilizado um questionário composto por 10 questões mistas adaptadas e para medir o IMC de cada criança foi utilizados uma balança digital da marca G-TECH BALGL em vidro temperado- transparente, e uma fita métrica costura, corporal de 1,5 m na cor amarela.

A coleta de dados foi com os participantes com o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido assinado por seus responsáveis. Foi coletiva em dois encontros. O primeiro instrumento respondido será a EAC-IJ, e, logo em seguida, as crianças responderam à Avaliação da Satisfação com a Imagem Corporal. O tempo médio de aplicação dos dois instrumentos foi de 2 horas minutos no período de 19 a 21do mês de março.

A entrevista foi realizada buscando informações o nível de atividade física, por meio de um questionário. A pesquisa foi em dois momentos. Foi entregue 1 questionário a cada criança e assim que terminaram de responder deu se início ao segundo momento onde cada criança individualmente identificou sua imagem através de 10 Silhuetas representado a imagem Corporal.

As variáveis numéricas foram expressas em média e desvio padrão, e as categóricas em frequência relativa. O pressuposto de normalidade foi testado por meio do teste Shapiro-Wilk. Para comparar as respostas das crianças P e NP de



esporte, empregaram-se o teste t de Student para amostras independentes e o teste exato de Fisher. O nível de significância adotado foi de $p < 0,05$ e todas as análises foram conduzidas no *software Statistical Package for Social Sciences (SPSS)* versão 22.0.

Resultados e Discussão

A amostra do presente estudo foi composta por $n=30$ crianças obesas, sendo 15 P de esporte (idade= $9,40 \pm 0,63$ anos; IMC= $23,05 \pm 0,80$ kg/m²) e 15 NP (idade= $8,93 \pm 0,70$ anos; IMC= $22,63 \pm 0,68$ kg/m²). Dentre as praticantes, as principais modalidades foram futebol (26,7%), voleibol (23,3%), basquetebol (26,7%) e Handebol (23,3%). Em média, elas já praticavam essa modalidade há $2,13 \pm 1,46$ anos, com frequência semanal de $2,13 \pm 0,74$ vezes e duração de $24,67 \pm 5,16$ minutos. As demais, o turno favorito para a prática foi o vespertino (60%).

Além das modalidades supracitadas, 53% das crianças praticantes de esportes também praticavam uma outra atividade física, como andar de bicicleta (50%), correr (25%) ou nadar (25%). Em média, essa atividade física complementar era praticada com frequência semanal de $2,25 \pm 0,46$ vezes e duração de $23,75 \pm 6,94$ minutos.

Quando questionadas sobre se sentirem satisfeitas com a quantidade de atividade física praticada, 30% das crianças P responderam que sim; enquanto que 70% das NP responderam que não ($p < 0,001$). Adicionalmente, quando perguntadas se gostariam de praticar mais atividades, 46,7% das crianças ativas falaram que não, pois já praticavam o suficiente; e 53,3% das inativas falaram que sim, porém não gostam das atividades que a academia oferece ($p = 0,139$).

Em relação à locomoção, apenas 36,6% das crianças P de esporte utilizavam uma atividade que envolvesse gasto energético como meio de transporte para ir à escola; enquanto que esse percentual foi de 63,3% entre as NP ($p = 0,128$). Também não houve diferença estatisticamente significativa quanto ao tempo sentado ao longo de um dia (P= $173,67 \pm 21,34$ minutos; NP= $202,33 \pm 71,03$ minutos; $p = 0,317$).



A Figura 1 apresenta o nível de satisfação das crianças obesas com a sua imagem corporal. Evidentemente, tanto as crianças P de esporte (100%) quanto as NP (80%) mostraram-se insatisfeitas com seus corpos ($p=0,224$).

Nível de satisfação com a imagem corporal em crianças obesas praticantes e não praticantes de esporte.

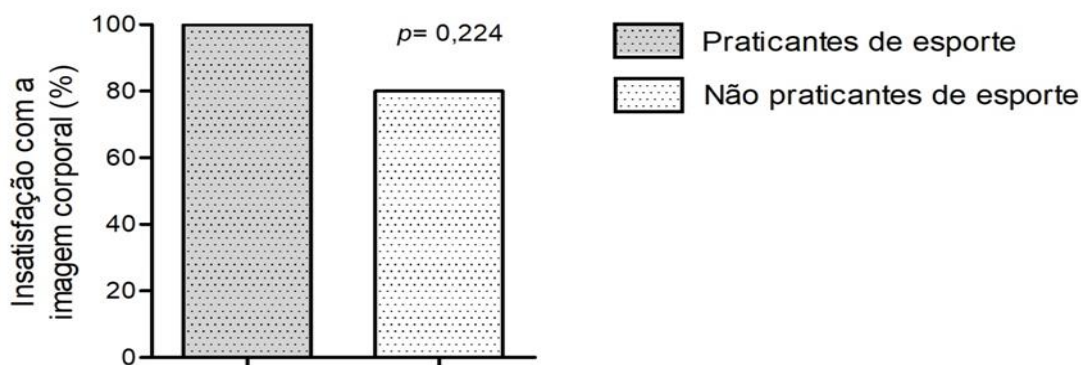


Gráfico 01. Nível de satisfação com a imagem corporal em crianças obesas praticantes e não praticantes de esporte.

O nível de satisfação da imagem corporal nós mostra que 100% das crianças praticantes de esportes quanto 80% dos não praticantes não se sente satisfeito com a imagem corporal.

Considerações Finais

Foi possível observar no estudo as causas da obesidade é inespecífica estando associado tanto aos fatores genéticos como aos fatores externos e principalmente relacionado ao estilo de vida de cada indivíduo. Notou-se que nos últimos anos a obesidade infantil tem aumentado significativamente e quando não é genética pode estar ligada ao ambiente familiar ou até mesmo aos aspectos psicológicos.

Conclui-se que crianças obesas apresentam baixo nível de satisfação com a sua imagem corporal e que só a prática de atividade física não está associada a uma melhora desse quadro, pois é preciso que as crianças tenham outros tipos de acompanhamentos.

Sugere-se que as ações em saúde sejam desenvolvidas multidisciplinares, estimulando na construção da cidadania, do senso crítico e valores, facilitando a inserção de hábitos de vida saudável.



Agradecimentos

Ao professor Dr. Ronaldo Rodrigues da Silva pelo estímulo e dedicação ao qual sempre nos incentivaram.

Referências

El Ansari W., Dibba Emily., Stock Christiane. *Body Image Concern and its Correlates among Male and Female Undergraduate Students at Assuit University in Egypt. Journal List, Glob J Health, Sci v.6(5); 2014 Sep PMC4825528.*

Castilho Simone M., Santo André. A imagem corporal. Editora ESETec. **Rev Bras Psiquiatr.** Editores Associados, 2001.

COLACITI, Alethéa Kennerly. A construção do autoconceito na infância: sua importância no processo de desenvolvimento da criança. **Revista Científica Eletrônica de Psicologia – ISSN: 1806-0625. Ano IV – Número 7 – Novembro de 2006.**

FABRÍCIO, M. A.; TEIXEIRA, R. G. Obesidade e atividade física: um relato de experiência. **Revista Digital, v. 20, n. 203, abr. 2015.**

MACHADO, Y. L. **Sedentarismo e suas Consequências em Crianças e Adolescentes.** Trabalho de Conclusão de Curso, Instituto Federal de Educação Ciências e Tecnologia, Muzambinho, MG, 2011.

MARTINS et al **Satisfação com a imagem corporal e autoconceito em adolescentes,** 2008.

SANTOS, L. R. **Situações familiares na obesidade exógena infantil do filho único.** São Paulo: Saúde social, 2011.

Sisto, F. F., & Martinelli, S. C. (2004). **Escala de Autoconceito Infante Juvenil (EAC-IJ).** São Paulo: Editora Vetor.

Tavares, M. C. G. C. (2003). **Imagem corporal: conceito e desenvolvimento.** São Paulo: Manole.