

CRIANÇAS OBESAS AUMENTAM SUAS HORAS DE PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA SE FOREM ESTIMULADAS POR PROFISSIONAL DE SAÚDE

Autores: VALADÃO RCD, KOGLIN G, SILVEIRA CRM, BEGHETTO MG, MELLO ED

Instituição: HOSPITAL DE CLÍNICAS DE PORTO ALEGRE

Resumo:

INTRODUÇÃO: O comportamento sedentário agrava a epidemia de obesidade infanto-juvenil no mundo. A OMS recomenda que crianças e adolescentes sejam ativos fisicamente pelo menos uma hora por dia. Sendo assim, formas de aumentar a atividade física podem colaborar no controle dessa doença. Este estudo verificou se crianças e adolescentes com obesidade, quando acompanhadas por profissional de saúde e orientadas a aumentarem suas horas de atividades físicas, tornam-se mais ativas fisicamente. **METODOLOGIA:** Uma amostra de 82 crianças e adolescentes obesas, entre 8 e 15 anos foram distribuídas por sorteio em 3 grupos. Grupo 1, grupo controle, eram atendidos por uma médica pediatra e recebiam orientações sobre alimentação e atividade física em um ambulatório de tratamento para obesidade infanto-juvenil em hospital de referência em Porto Alegre;

- 62 -

grupo 2, recebiam orientações de uma educadora física para aumentarem suas horas de atividade física e eram aconselhadas a se alimentarem de maneira mais saudáveis; grupo 3, recebiam orientações de uma nutricionista e eram aconselhadas a praticar mais atividade física. **RESULTADOS:** Em todos os grupos, houve aumento de horas de atividade física na escola, em casa e no esporte. Sendo que na escola foi o ambiente onde tivemos os resultados menos expressivos. No total de horas/semana de atividade física, em 12 meses, percebeu-se que todos os grupos aumentaram suas horas de atividade física (G1 = 67,8%, G2= 62,9% e G 3= 44,4%) tornando-se ativos por mais de 3 horas na semana. **CONCLUSÃO:** Em todos os grupos observou-se aumento nas horas de atividade física, com destaque para a atividade física praticada em casa, já a atividade física praticada na escola não teve grande adesão principalmente devido a pouca oferta de atividade física oferecida no ambiente escolar.

- 63 -