

## **Exercício físico: obesidade infantil e desenvolvimento motor<sup>i</sup>**

João Guilherme Dias<sup>1</sup>

Luciano do Amaral Dornelles<sup>2</sup>

**Resumo:** O exercício físico é fundamental na vida dos seres humanos e todas as pessoas devem tê-lo em seu cotidiano. Na vida das crianças isso não é diferente. A criança precisa vivenciar aspectos diversificados para que seu desenvolvimento seja saudável. Quanto maior o repertório que ela vivenciar, maiores serão os caminhos neurais produzidos e conseqüentemente ela terá mais capacidade de conseguir desenvolver uma leva maior de atividades, sejam elas simples como escrever em um caderno, ou complexas como fazer embaixadinhas com uma bola de futebol. O exercício físico potencializa a coordenação motora que é o processo do desenvolvimento motor revelado basicamente por alterações no comportamento motor ao longo do ciclo de vida, proporcionado pela interação entre as necessidades da tarefa, a biologia do indivíduo e as condições do ambiente, ou seja, é a capacidade que o corpo tem de desenvolver movimento. O exercício físico também contribui de forma muito forte para a prevenção de doenças crônicas como a obesidade infantil. A obesidade é um distúrbio metabólico caracterizado por um estado inflamatório crônico e acúmulo excessivo de gordura corporal, que apresenta um risco para a saúde e contribui para o desenvolvimento de outras patologias. O objetivo desse trabalho é trazer correlações sobre exercício físico, obesidade infantil e coordenação motora. Como metodologia científica foi utilizada a revisão de literatura, por meio de pesquisa no Google Acadêmico e Scielo com os seguintes descritores: Obesidade; Exercício físico e; Desenvolvimento motor. Um estudo analisou o tempo de tela que as crianças e adolescentes passam por dia assistindo à televisão, jogando videogame e usando computador, tablet ou celular, e foram medidos peso e altura além da aplicação de um instrumento denominado “Atividades Sedentárias em Adolescentes” (ASAQ) para assim aferir o tempo de tela num total de 223 escolares nascidos em 2009, participantes do estudo de Coorte. Como conclusões, pode-se observar que há prevalência de excesso de peso, cerca de 37,5% desta população investigada. O tempo médio de tela foi de 5,67 horas por dia, e também observou-se que aqueles alunos que permaneciam 5 ou mais horas defronte às telas, apresentaram uma prevalência 13% maior de excesso de peso, independente do sexo, que aqueles que permaneciam um tempo menor que estas 5 horas diárias.

**Palavras-chave:** Crianças; Exercício físico; coordenação motora, obesidade infantil.

---

<sup>1</sup> Centro Universitário Cesuca. Graduando do curso de Educação Física. E-mail: diasguilherme82@gmail.com.

<sup>2</sup> Centro Universitário Cesuca. Docente do curso de Educação Física. E-mail: luciano.dornelles@cesuca.edu.br.

---

<sup>1</sup> Este resumo foi destaque na XV Mostra de Iniciação Científica do Cesuca 2021.