

Iniciação esportiva no futebol: combate à obesidade infantil

O trabalho a seguir trata sobre uma abordagem com o tema da importância da iniciação esportiva com a prática do futebol em prol do combate à obesidade infantil. Trata-se de uma revisão de literatura onde foi possível reunir vários artigos que discutem sobre o tema e apresentam experiências exitosas. O estudo tem como intuito apresentar a diferença causada na vida dessas crianças, com relação a peso e saúde, ao estarem engajados em uma modalidade esportiva, fugindo das comodidades que o novo mundo tecnológico os traz, apresentando melhoras no índice de combate a obesidade infantil. A pesquisa se trata de uma revisão de literatura onde se buscaram vários artigos sobre o tema. O período de publicação desses materiais foi entre 2010 a 2020 onde houve um recorte dos últimos dez anos sobre a discussão do problema. A pesquisa justifica-se por demonstrar que com os avanços que acontecem no mundo, as crianças estão parando de se interessar pelo mundo da iniciação e estão se sujeitando a apresentar falhas no seu desenvolvimento, por não estarem levando uma vida "ativa" fisicamente. Os resultados alcançados sugerem que a prática do futebol traz benefícios para a criança que vão desde a perda de peso, melhora no IMC até o condicionamento físico e cardiorrespiratório.

Palavras-chave: Obesidade; Atividade Física; Futebol; Melhoria; Benefícios.

Sports initiation in soccer: fight against childhood obesity

The following work deals with an approach with the theme of the importance of sport initiation with the practice of football in favor of combating childhood obesity. It is a literature review where it was possible to gather several articles that discuss the topic and present successful experiences. The study aims to present the difference caused in the lives of these children, in relation to weight and health, when they are engaged in a sports modality, fleeing the amenities that the new technological world brings them, showing improvements in the rate of combating childhood obesity. The research is a literature review where several articles on the topic were sought. The period of publication of these materials was from 2010 to 2020, where there was an excerpt from the last ten years about the discussion of the problem. The research is justified by demonstrating that with the advances that happen in the world, children are stopping being interested in the world of initiation and are subjecting themselves to show flaws in their development, because they are not leading a physically "active" life. The results achieved suggest that the practice of soccer brings benefits to the child, ranging from weight loss, improvement in BMI to physical and cardiorespiratory fitness.

Keywords: Obesity; Physical activity; Soccer; Improvement; Benefits.

Topic: **Educação Física**

Received: **10/03/2022**

Approved: **15/06/2022**

Reviewed anonymously in the process of blind peer.

Adiel Alves Menezes

Centro Universitário do Espírito Santo, Brasil
<http://lattes.cnpq.br/4997528609659344>
luciana.asty@gmail.com

Murilo Cavalcante Morello

Centro Universitário do Espírito Santo, Brasil
<http://lattes.cnpq.br/9170549073510432>
muriloc.morello@outlook.com

Marcelo Morello

Centro Universitário Vale do Cricaré, Brasil
<http://lattes.cnpq.br/4216554849714354>
mikaelmansurmartinelli@gmail.com

Mikael Mansur Martinelli 

Instituto Federal do Rio de Janeiro, Brasil
<http://lattes.cnpq.br/0605249527890186>
<https://orcid.org/0000-0003-3342-0039>
mansurmartinelli.m@gmail.com



DOI: 10.6008/CBPC2674-6506.2022.002.0001

Referencing this:

MENEZES, A. A.; MORELLO, M. C.; MORELLO, M.; MARTINELLI, M. M..
Iniciação esportiva no futebol: combate à obesidade infantil. **Health of
Humans**, v.4, n.2, p.1-13, 2022. DOI:
<http://doi.org/10.6008/CBPC2674-6506.2022.002.0001>

INTRODUÇÃO

A pesquisa busca investigar os benefícios que a prática da atividade física pode trazer para o estado de saúde geral de uma criança. A área da pesquisa engloba as questões da saúde em prol de melhor qualidade de vida.

Sabemos que crianças que não praticam atividades estão sujeitas a apresentar problemas com o peso, acarretando em uma série de problemas prejudiciais à saúde futuramente. Dessa forma, a área da iniciação esportiva se dispõe com diversas modalidades para que esses jovens possam ingressar no mundo das práticas esportivas, prevenindo que cheguem a esse tipo de problema. A obesidade infantil é um fator problemático que atinge a sociedade por muito tempo, devido a limitações que algumas crianças possam apresentar, e por estarem em situações que simplesmente não consegue fazer exercício físico. Com a evolução do ser humano e o avanço das tecnologias essas limitações se agregam cada vez mais, onde tiram a vontade da prática lúdica por estarem ocupados com outras dispersões. Diante disso, surge o seguinte problema de pesquisa: como a iniciação esportiva através do futebol ajudaria a combater a obesidade infantil? A hipótese é que se o futebol é uma prática aeróbica tende a exigir maior gasto energético contribuindo para o combate à obesidade.

O estudo tem como intuito apresentar a diferença causada na vida dessas crianças, com relação a peso e saúde, ao estarem engajados em uma modalidade esportiva, fugindo das comodidades que o novo mundo tecnológico os traz, apresentando melhoras no índice de combate a obesidade infantil. Os objetivos específicos são demonstrar que a prática esportiva do futebol pode ser benéfica para o condicionamento físico; descrever as fases do desenvolvimento para começar a iniciação esportiva no futebol.

A pesquisa se trata de uma revisão de literatura onde se buscaram vários artigos sobre o tema. O período de publicação desses materiais foi entre 2010 a 2020 onde houve um recorte dos últimos dez anos sobre a discussão do problema. O instrumento de coleta de dados foi a internet através de consulta dos artigos nas plataformas de indexação dos mesmos como a Pubmed, Scielo, Periódicos Capes e Google Scholar.

A pesquisa justifica-se por demonstrar que com os avanços que acontecem no mundo, as crianças estão parando de se interessar pelo mundo da iniciação e estão se sujeitando a apresentar falhas no seu desenvolvimento, por não estarem levando uma vida “ativa” fisicamente. A prática de atividades físicas nas crianças na fase de iniciação é um fator indispensável para o crescimento saudável.

REVISÃO TEÓRICA

A Obesidade Infantil

A obesidade é um quadro metabólico onde se caracteriza como um distúrbio e um estado inflamatório crônico com acumulação de gordura altamente prejudicial à saúde do indivíduo. Sua etiologia pode estar vinculada a vários problemas que vão desde os polimorfismos gênicos, disfunções que levam ao excesso de fome até o aumento da liberação de adipocinas. Quando a obesidade acomete o indivíduo em

sua infância, por exemplo, associa-se à manutenção desse estado durante a vida adulta. O fato é que a obesidade implica em consequências negativas para a saúde do indivíduo em vários aspectos (PAES et al., 2015).

O desenvolvimento da obesidade já é um problema crescente no mundo e que vem causando sérios problemas para a saúde desses indivíduos. Uma criança acometida pela obesidade possui maiores chances de desenvolver problemas na sua vida futura. Já é classificada pela Organização Mundial de Saúde – OMS como a epidemia do século, pois, os índices são significativos. Além disso, a obesidade contribui para a existência de problemas de saúde ainda na fase infantil e, por isso, deve sofrer intervenções o quanto antes (PEREIRA et al., 2012).

Em um estudo proposto no ano de 2019 com 74 crianças, os números de indivíduos com obesidade chegam à proporção de 1 para cada 10 crianças sendo a maioria meninos. A prevalência do problema está na faixa etária entre os 5 aos 10 anos de idade numa marca de 12% do total (CASTRO et al., 2019).

Os índices de obesidade estão aumentando em todo o mundo, e, embora sejam menores em alguns países como na África e na Ásia, a média global ainda é elevada. No continente europeu, as marcas da obesidade triplicaram nos últimos vinte anos. Nos indivíduos mais jovens, ou seja, crianças e adolescentes é que se percebem maiores casos de obesidade (OLIVEIRA, 2018).

Porém, se for comparar à existência do número de casos com obesidade na dimensão nacional, essa proporção fica ainda mais acirrada. Segundo levantamento do IBGE – Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística, a cada três crianças, uma está obesa. Os motivos para essa proporção preocupante devem-se à diminuição das atividades físicas e ao consumo de alimentos inadequados do ponto de vista nutricional. A obesidade infantil é um dos problemas que coloca em risco o futuro do indivíduo como também é um desafio por parte do poder público e da sociedade. Estima-se que em 2025, 25 milhões de crianças no mundo todo esteja com quadro de obesidade¹.

O que pode ser observado nos dados apresentados acima é que em ambos os estudos, a faixa etária encontra-se entre os 5 e os 9 anos em média. A concepção de que uma criança saudável deveria ser “gordinha” tornou-se obsoleta e muito perigosa. Isso porque a obesidade pode chegar de maneira lenta e fazer parte da vida da criança até a fase adulta. Os hábitos adotados pela família podem ser fortes influenciadores para a forma de se alimentar da criança. É preciso reconhecer sobre o equilíbrio de nutrientes que uma criança deve ter para que a restrição de alimentos calóricos também não cause excesso de perda de peso o que seria prejudicial ao seu desenvolvimento².

Quando a criança já apresenta características da obesidade é provável que esse quadro permaneça para a vida adulta. As manifestações clínicas dessa patologia poderão ser somente percebidas na maturidade. No entanto, alguns dos problemas mais ocorrentes e provenientes da obesidade podem aparecer ainda na adolescência como a hipertensão, a dislipidemia, colesterol aumentado e resistência à insulina. Com isso, desequilíbrios emocionais bem como conflitos sociais podem surgir em meio a essa patologia. Pode

¹ <https://www.saude.gov.br/noticias/81-obesidade-infantil-desafia-pais-e-gestores>

² https://paginas.uepa.br/ccbs/edfisica/files/2013.1/DOUGLAS_CARMO.pdf

comprometer também a postura do indivíduo e atrapalhar na sua locomoção quando esse quadro for de maior gravidade (NASCIMENTO et al., 2017).

As questões emocionais, sociais e de discriminação para a criança obesa nem sempre são discutidas como deveriam. Pouca atenção tem sido dada aos efeitos emocionais, psicológicos, sociais e espirituais de viver como uma criança obesa.

A presença da obesidade nas crianças está associada à existência de pelo menos um problema de saúde como a hipertensão e o diabetes. Pode-se compreender que nem sempre esses problemas se desenvolverão na vida adulta. Os números com esses índices em crianças e adolescentes também vêm crescendo junto com os novos casos de obesidade. Para mensurar o grau da obesidade nos indivíduos são utilizadas diversas ferramentas como a dobra cutânea, a medição das circunferências e a pesagem, por exemplo (GALATTI et al., 2012). Além do diagnóstico do grau da obesidade é importante que se conheçam também os fatores de risco que estão associados a essa patologia.

Os Fatores de Risco

Na maior parte das vezes, a obesidade infantil está diretamente ligada a dois fatores: o sedentarismo e a má alimentação. Diante dos novos hábitos de permanecer por horas em frente a computadores, jogos eletrônicos, televisão, ou seja, sem nenhum tipo de movimento, essas crianças acabam sendo vítimas da própria insegurança que as forçam a manter essa postura. Significa dizer que nem sempre as atividades ao ar livre, as práticas esportivas, as caminhadas por alguns locais são seguras na sociedade moderna e a depender do lugar onde se vive. Desse modo, muitas crianças e adolescentes acabam por permanecer em casa e optando por alternativas. No quesito alimentação, essas crianças alimentam-se por alimentos ricos em gordura, industrializados, ultra processados e pouco nutritivos por serem mais fáceis de preparar ou por já estarem prontos para o consumo (PAIXÃO et al., 2015).

A mudança de hábitos nos últimos vinte anos pode ter contribuído para que essas crianças tivessem acesso a uma comida pronta, menos caseira e menos saudável. O consumo acentuado de comida industrializada já faz parte da vida de muitas crianças pelo Brasil e pelo mundo. A popularização dos chamados *fast-foods* associados ao marketing atraente desse tipo de alimentação, promoveu até uma mudança comportamental familiar, onde muitos pais passam a oferecer aos filhos um lanche em troca do cumprimento de tarefas escolares, por exemplo.

Com a rotina apertada e corrida, os pais deixam de preparar as refeições de maneira controlada, inserindo todos os tipos de alimentos no prato, nos horários adequados e tudo isso deu lugar aos improvisos, a inserção de farinhas e outros componentes que fazem do alimento um prato mais fácil de ser preparado, porém, com pouco ou nenhum nutriente (PEREIRA et al., 2012).

Ao passo que o hábito de alimentação mudou, as brincadeiras passam também por algumas transformações onde as práticas de atividades físicas são programadas em dias da semana ou apenas na escola. O resto do período diário é utilizado com celulares, jogos virtuais, computadores levando à diminuição significativa da movimentação corporal.

As crianças com a chegada da modernidade passaram a ficar menos ativas. Isso provavelmente como consequência dos avanços tecnológicos como também os fatores socioeconômicos. Esse último também deve ser considerado, pois, a condição social pode impactar significativamente na formação e manutenção de uma adequada alimentação para cada fase de desenvolvimento. A obesidade infantil tornou-se uma preocupação de saúde prioritária em todo o mundo. O status socioeconômico é um de seus principais determinantes (PAES et al., 2015; KELISHADI et al., 2018).

Importante ressaltar que a obesidade também pode estar ligada a problemas genéticos também os quais se tornam ainda mais difíceis de serem minimizados. A predisposição genética pode ser um dos fatores de risco encontrado no grupo de crianças e adolescentes que por sua vez está diretamente ligado à família. Crianças ou adolescentes com parentes obesos possuem um intervalo entre 30% e 75% de chances de também apresentarem esse problema. A família ainda pode contribuir para o desenvolvimento da obesidade infantil mantendo maus hábitos alimentares e de saúde em casa favorecendo a continuidade do ciclo (COSTA et al., 2020).

Os estudos sobre a epidemiologia molecular apontam que a obesidade possua 20 genes que influenciam no seu surgimento no organismo do indivíduo. Desse modo, haverá algumas pessoas que nunca desenvolverão a obesidade já outras alcançarão o sobrepeso. Para algumas, a obesidade chegará também com a idade e já para outras, esse quadro iniciará na infância se mantendo para outras etapas da vida.

A redução da atividade física e conseqüentemente do gasto energético promove o aumento da inatividade e com isso, o surgimento dos problemas incluindo o sobrepeso e se não tratado, a obesidade. O fato é que o problema nem sempre é tratado com prioridade e sensibilização. As conseqüências reais só são percebidas em longo prazo o que faz com que se reduzam as chances de cura ou melhoria para a qualidade de vida. Essa falta de preocupação pode levar essas crianças a terem problemas cardíacos no futuro, doenças metabólicas como o diabetes de forma muito precoce. Além disso, podem surgir os conflitos psicológicos e sociais pela caracterização e preconceito por serem gordos (PEREIRA et al., 2012).

A iniciação esportiva e os benefícios do exercício físico no estado inflamatório

A prática de atividades físicas pode contribuir significativamente para a melhoria cardiorrespiratória, aptidão física, força, resistência e flexibilidade. Todos esses elementos visam ao aprimoramento do condicionamento físico do indivíduo melhorando sua capacidade funcional. Com isso, torna-se capaz de ter melhores desempenhos em tarefas simples do cotidiano o que revela uma qualidade de vida satisfatória (SILVA, 2018).

Os exercícios físicos têm resultados comprovados na questão de melhorias para a saúde das pessoas em diversos espectros. Além disso, pode ser utilizado como tratamento auxiliar no controle e combate de vários tipos de patologias como a obesidade. Nas fases iniciais da vida como a infância e adolescência, os dados sobre o volume e intensidade dos exercícios físicos ainda são controversos. Porém, devem estar presentes e associando-as aos bons hábitos alimentares conseguem combater números substanciais de obesidade infantil. Essa conduta torna-se motivada pelo caráter multifatorial que a obesidade possui (PAES

et al., 2015).

É durante a iniciação esportiva que a criança toma gosto por várias modalidades ou adota a predileção por uma específica, de acordo com suas qualidades físicas. A partir disso, a criança consegue praticar esse esporte de maneira prazerosa e ao mesmo tempo combatendo o seu excesso de peso ou grau de obesidade quando for o caso (AMPUERO, 2020).

Para se estabelecer um comparativo dos benefícios que as atividades físicas em geral podem proporcionar ao indivíduo obeso é preciso primeiramente identificar e conhecer quais seriam os índices de massa corpórea adequados para cada idade considerando a infância e a pré-adolescência como aspectos inerentes a essa análise. Abaixo nas figuras 1 e 2 são apresentados os chamados IMC de crianças do sexo masculino e feminino conforme a sua idade.

IDADE	NORMAL	SOBREPESO	OBESIDADE
6	14,5	mais de 16,6	mais de 18,0
7	15	mais de 17,3	mais de 19,1
8	15,6	mais de 16,7	mais de 20,3
9	16,1	mais de 18,8	mais de 21,4
10	16,7	mais de 19,6	mais de 22,5
11	17,2	mais de 20,3	mais de 23,7
12	17,8	mais de 21,1	mais de 24,8
13	18,5	mais de 21,9	mais de 25,9
14	19,2	mais de 22,7	mais de 26,9
15	19,9	mais de 23,6	mais de 27,7

Figura 1: Demonstração do IMC para meninos. **Fonte:** Oliveira (2013).

Percebe-se que os padrões para crianças e adolescentes obedecem a critérios diferentes dos adotados para adultos. A obesidade está associada a processos inflamatórios no organismo onde devem estudar alternativas de combate a essa evolução. A prática pelo futebol pode ser uma das alternativas viáveis para esse trabalho.

IDADE	NORMAL	SOBREPESO	OBESIDADE
6	14,3	mais de 16,1	mais de 17,4
7	14,9	mais de 17,1	mais de 18,9
8	15,6	mais de 18,1	mais de 20,3
9	16,3	mais de 19,1	mais de 21,7
10	17	mais de 20,1	mais de 23,2
11	17,6	mais de 21,1	mais de 24,5
12	18,3	mais de 22,1	mais de 25,9
13	18,9	mais de 23	mais de 27,7
14	19,3	mais de 23,8	mais de 27,9
15	19,6	mais de 24,2	mais de 28,8

Figura 2: Demonstração do IMC para meninas. **Fonte:** Oliveira (2013).

O futebol como prática de combate à obesidade

O futebol é uma modalidade bastante popular em todo o mundo bem como a mais praticada entre os povos destacando-se como uma atividade de valor cultural e social para as pessoas. Tornou-se um esporte de prestígio e valorização de atletas. Dentro de suas especificidades com jogo, o futebol apresenta algumas regras a serem seguidas pelos onze jogadores de cada time (SILVA, 2018).

O esporte chamado futebol é um dos mais populares e conhecidos mundialmente sendo considerado como uma prática onde não se precisam de muitos artefatos, ou seja, é necessário apenas uma

bola e um local que pode ser até uma garagem além de um grupo de pessoas. Embora essa prática demande de algumas técnicas estratégicas dentro do jogo e de habilidades físicas, em partidas informais esses aspectos não são tão importantes, pois, nesses casos, o esporte proporcionará de qualquer forma no exercício da qualidade física dos participantes.

Muitos docentes apresentam o futebol às crianças como forma de iniciação esportiva sendo algo comum nos últimos anos. No entanto, nem sempre essa iniciação é feita de maneira adequada, resultando em cobrança, desempenho e resultados. É preciso que o professor conheça os métodos de ensino e de iniciação esportiva para cada faixa etária a fim de não exceder os limites ou fazer abordagens que não trarão a finalidade almejada. É importante que nessa fase não exista pressão, excesso de cobrança tendo em vista que a iniciação o aluno está conhecendo a modalidade e não em estágio de competição. Primeiramente esse jogo deve promover a diversão e encanto e não a obrigatoriedade por desempenho (SILVA, 2018).

Considerando o seu alto gasto energético por conta do componente aeróbico na execução dos movimentos, o futebol se torna um ótimo aliado ao combate ao sobrepeso e obesidade infantil. Além de proporcionar a melhoria do condicionamento cardiorrespiratório, do sistema musculoesquelético também pode favorecer índices favoráveis para os biomarcadores cardiovasculares e metabólicos e ainda a redução da ansiedade e depressão. Outro ponto importante é que o futebol é um esporte de baixo custo podendo ser acessível a quaisquer meios sociais. Não demanda de grandes estruturas ou de equipamentos elaborados (PEDRETT et al., 2016).

A ferramenta do futebol no combate a obesidade infantil

Sabe-se que a adoção por um estilo de vida saudável pode ser o primeiro passo para proporcionar melhor qualidade de vida ao indivíduo e contribuindo para manter peso corporal, taxas metabólicas e outros aspectos equilibrados. Para que as atividades diárias sejam feitas de maneira adequada, o sujeito precisa ter as qualidades físicas necessárias. O estado do condicionamento físico pode ser um fator influenciador dessa capacidade de realizar as atividades cotidianas como também em manter dentro um padrão adequado o peso corporal (CEZAR et al., 2014).

A obesidade infantil está fortemente relacionada ao sedentarismo. Estudos apontam que as atividades físicas destinadas a crianças com excesso de peso bem como obesos devem ser caracterizadas como práticas dinâmicas e aeróbicas. Uma pesquisa feita no ano de 2018 no distrito de Porto em Portugal reuniu crianças e adolescentes entre 11 e 13 anos matriculados em uma escola onde praticavam futebol recreativo. O acompanhamento foi feito em um período de 3 meses do mesmo ano. As atividades aconteceram após o horário do período escolar de 60 minutos por duas vezes por semana. As práticas consistiram em 10 a 15 minutos de aquecimento, jogos de futebol por cerca de 50 minutos e desaquecimento também entre 10 e 15 minutos. Ao final do acompanhamento constaram-se resultados positivos no grupo participante quanto à aptidão física. Como o futebol é uma atividade aeróbica, foram exigidos esforços referentes às musculaturas do core e dos membros inferiores (OLIVEIRA, 2018).

Esse estudo vai ao encontro do que afirmam Pedrett et al. (2016) quando dizem que o futebol

recreativo tem sido uma ótima alternativa de promoção à saúde dos indivíduos em especial em grupos de crianças e adolescentes que possuem sobrepeso e casos de obesidade. Isso porque na prática desse tipo de atividade física, são requisitados vários aspectos aeróbicos que favorecem o gasto calórico alto. Além disso, o futebol também promove o movimento e estimulação do sistema musculoesquelético o qual proporciona melhorias no fator cardiorrespiratório. Nesse grupo também podem ser observadas melhorias no que se refere aos estados depressivos e de ansiedade.

Outro estudo realizado no ano de 2017 trouxe como amostragem um grupo de crianças e adolescentes entre 5 a 19 anos que praticam atividades físicas dentre elas o futebol. De um total de 278 alunos, apenas 170 participaram da pesquisa por vários motivos. Dentre esse conjunto, 30 eram crianças as quais 60% caracterizam-se como normoponderal, 33, 3% estava com excesso de peso e 5% com obesidade. O estudo constatou que quanto maior o tempo de prática de atividades físicas incluindo o futebol, mais o índice de massa corporal também caía (AZEVEDO, 2017).

Importante ressaltar que a iniciação esportiva através do futebol em prol do combate à obesidade infantil é considerada um meio não farmacológico que contribui significativamente para melhorias em várias dimensões da vida pessoal da criança. Um projeto piloto organizado em Portugal no ano de 2014 com crianças na faixa etária entre 8 a 13 anos, submetidas a treinos de futebol por um período de cerca de 8 horas semanais distribuídas em três dias. Avaliados por um determinado período, houve significativa perda do IMC em até 0,5%, da gordura na região abdominal, no aumento da massa magra ou muscular, do conteúdo e densidade minerais ósseos. O mesmo estudo demonstrou ainda que as melhorias não se limitam a esses índices estatísticos e marcadores somáticos do quadro de saúde do indivíduo. Perceberam-se melhorias quanto à aceitação da sua imagem corporal, no resgate da autoestima em muitos casos e na qualidade de vida (RÊGO et al., 2014).

Os estudos propostos por Faude et al. (2010) investigaram as vantagens da prática do futebol em 22 crianças com sobrepeso com idade média de 10 anos. O acompanhamento foi feito durante um período de 6 meses e as crianças foram divididas em dois grupos para servirem de referência e comparativos. O primeiro grupo participou das práticas com futebol enquanto o segundo participou de outras práticas de esporte padronizadas. Após avaliações diversas quanto à eficácia de ambas as práticas, não foram percebidas diferenças significativas entre uma e outra, ou seja, ambas foram muito benéficas. No entanto, para compreender os benefícios que o futebol traz para o combate da obesidade infantil é possível dizer que essa prática é eficaz nessa finalidade.

Para Hansen et al. (2013) o exercício do futebol por crianças e adolescentes em um período frequente foi benéfico para melhorar as funções estruturais do sistema cardiovascular. O estudo teve como intuito observar um grupo de crianças durante 3 meses com idade entre 8 a 13 anos, sendo 17 meninos e 3 meninas e praticantes do futebol. Todas essas crianças estavam com sobrepeso ou obesidade. O programa de futebol foi organizado para ser executado em 4 sessões por semana com duração entre 60 e 90 minutos cada etapa. Percebeu-se, portanto, que o futebol é um tipo de esporte favorável para condicionar o sistema cardiorrespiratório desses indivíduos fazendo com que a perda de peso também seja impulsionada.

Desse modo, os estudos apontados acima na sua maior parte consideram a prática do futebol é benéfica para o combate à obesidade infantil tendo em vista que melhora o condicionamento físico, aumenta o gasto energético dentre outros aspectos.

MATERIAIS E MÉTODOS

Esta pesquisa classifica-se quanto à sua natureza como aplicada. Isso porque nas pesquisas aplicadas, conforme afirma Gil (2010), é possível produzir conhecimentos que possam ser úteis na resolução de problemas específicos e existentes na sociedade. Significa dizer que sua produção tem o intuito de resolver situações e demandas específicas.

A abordagem do tema será de cunho qualitativo, embora alguns dados estatísticos sejam utilizados para caracterizar os benefícios que a prática do futebol pode proporcionar em grupos de crianças obesas. A interpretação das informações levantadas bem como o conhecimento dos estudos citados versará sobre o significado que o futebol possui no combate dessa condição metabólica. Quanto aos objetivos, esta pesquisa será exploratória a fim de aproximar o pesquisador um pouco mais sobre o tema delimitado. Gil (2010) descreve que ao fazer uma pesquisa exploratória pretende-se ter mais familiaridade com o tema.

O foco da pesquisa é compreender os benefícios da iniciação esportiva por meio da prática do futebol em crianças com obesidade. Sob os aspectos qualitativos deste tema central analisou-se como a atividade física em si promove melhorias no condicionamento físico, cardiorrespiratório, na flexibilidade e disposição para realizar atividades cotidianas. Além disso, foi considerada que a prática do futebol sendo um exercício aeróbico promove maior gasto energético e conseqüentemente a perda de peso.

Inicialmente foi descrita sobre a obesidade infantil, sua prevalência, a situação geral em todo o mundo e seus fatores de risco. Todos os pontos principais que caracterizam essa condição em crianças e pré-adolescentes foram levantados. Na segunda parte da pesquisa adentrou-se na questão da iniciação esportiva como uma conduta favorável contra processos inflamatórios que surgem no organismo e que estão associados à presença da obesidade. Posteriormente foi descrito sobre o futebol como uma prática eficaz no combate à obesidade e como alguns estudos provam que essa corrente de pensamento está compatível com os resultados alcançados em várias outras experiências no Brasil e no mundo.

Para levantar todos esses dados, foi feita a revisão de literatura onde vários artigos publicados foram utilizados. O instrumento de coleta de dados foi a internet por meio da consulta em sites de indexação desses artigos e de outros materiais como livros. Os filtros utilizados para selecionar os artigos foram 19 publicações entre 2010 e 2020 fazendo um recorte temporal de uma década de estudos feitos pelo mundo acerca do tema central.

A leitura foi feita de maneira minuciosa, feitos os fichamentos de cada artigo e transcritos os resultados mais importantes. O levantamento bibliográfico permite que ao dialogar com os conteúdos apresentados pelos autores, o pesquisador passa a ter um posicionamento sobre o que foi constatado.

RESULTADOS

Os resultados levantados pela revisão apontam para uma corrente de pensamento benéfico no que se refere à prática do futebol como exercício auxiliar no combate ao sobrepeso e à obesidade. Antes disso foi percebido que a obesidade possui múltiplos fatores etiológicos que devem ser diagnosticados antes de iniciação de tratamentos terapêuticos ou de práticas esportivas como alternativas coadjuvantes ao combate do problema. Constatou-se também que a obesidade pode favorecer o surgimento de outras complicações como a diabetes, a hipertensão arterial ainda na fase infantil. Em outros casos, esses problemas podem surgir e perdurar durante toda a vida adulta. Uma criança com obesidade tende a ser um adulto com o mesmo quadro.

Os principais fatores de risco são a alimentação desregrada e também fatores genéticos e hormonais que também precisam ser tratados por outras especialidades. Ações conjuntas com psicólogos também são importantes uma vez que obesidade causa frustrações, vergonha, baixa estima, não aceitação da própria criança ou pelo grupo, discriminação, episódios de bullying dentre outros aspectos negativos. Um tratamento geral pode auxiliar ainda mais no alcance de resultados positivos nesse processo.

A pesquisa também demonstrou que para combater a obesidade infantil é necessário que essa criança comece a prática de alguma atividade física, pois, essa melhora seu condicionamento físico bem como favorece a perda de peso. A alternativa apontada é para a prática do futebol que além de ser um esporte popular, não requer de grandes instalações ou equipamentos para ser jogado favorecendo assim o desenvolvimento de boas condições de saúde desses indivíduos. Por ser uma atividade aeróbica condiciona o gasto energético da criança.

Diante dos estudos levantados houve melhorias nos seus quadros de obesidade tanto para a perda de peso quanto para outras condições. A tabela abaixo apresenta um compêndio com esses resultados para melhor visualização.

Tabela 1: Resultados apurados nos estudos apresentados na revisão.

Estudo	Perfil do Público	Ações	Resultados
Oliveira et al (2018)	Crianças entre 11 e 13 anos	Práticas de futebol durante 3 meses/ sessões de 50 min/ 2 x por semana	Melhora na aptidão física
Azevedo (2017)	Crianças e adolescentes entre 5 e 19 anos	Atividades físicas diversas incluindo o futebol e aumentando o ritmo a cada mês	Melhoria do IMC a cada nova etapa de aumento da intensidade dos exercícios.
Rêgo e Seabra (2014)	Crianças entre 8 e 13 anos	Futebol durante 8 horas semanais divididas em 3 x por semana	Melhoria no IMC, perda de peso, imagem corporal e resgate da autoestima
Faude et al (2010)	Crianças com média de 10 anos todas com sobrepeso ou já obesas	Práticas diversas de atividades físicas com inclusão do futebol	Melhora no quadro de obesidade.
Hansen (2013)	Crianças entre 8 e 13 anos com sobrepeso ou obesas	4 Sessões de futebol por semana com duração entre 60 e 90 minutos cada durante 3 meses	Melhora na condição cardiorrespiratória e perda de peso

DISCUSSÃO

A obesidade já é um problema de saúde pública no Brasil e no mundo que acomete tanto adultos quanto crianças. Na obesidade infantil a marca crescente vem triplicando nos últimos vinte anos como

afirmam Pereira et al. (2012) fazendo com que se unam esforços para compreender suas características, etiologia, métodos de prevenção ou tratamento.

Segundo Pais et al. (2015), a obesidade é uma patologia de cunho metabólico que apresenta com um distúrbio inflamatório crônico com acúmulo de gordura corporal e muito prejudicial à saúde. A sua origem como dizem os autores é multifatorial podendo ser desde genético até disfunções hormonais. Por isso, nem sempre o indivíduo que é obeso se alimenta com excessos. As causas sendo múltiplas devem ser investigadas antes de iniciar qualquer tipo de tratamento, principalmente em crianças.

O fato é que quando uma criança possui um quadro de obesidade essa situação pode permanecer para sua vida adulta resultando em outras complicações da maturidade como hipertensão arterial, diabetes, dificuldades de locomover-se e até questões emocionais como a discriminação, a baixa estima e aspectos depressivos pela não aceitação do seu corpo.

A prevalência da obesidade infantil também se mostrou preocupante variando na equação de 1 para 10 conforme afirmam Castro et al. (2019) com perspectivas de aumento cada vez mais. O que foi notado com a revisão através das afirmações de Pereira et al. (2012) é que os hábitos familiares influenciam muito na vida da criança seja em quaisquer aspectos em especial na alimentação. Além disso, Paes et al. (2015) consideram que a mudança das brincadeiras, a chegada da modernidade e o interesse pelo que é tecnológico fez com que as crianças da atualidade não se interessassem em atividades externas como correr, pular e dançar, por exemplo. Passam muito tempo em equipamentos eletrônicos como jogos virtuais, computadores e os telefones que possuem múltiplas funcionalidades. Esses instrumentos passaram a ser mais atrativos para esse público do que as brincadeiras que existiam há alguns anos.

Desse modo, a redução da atividade física pode ter contribuído para o aumento significativo de crianças com sobrepeso e obesas no Brasil e no mundo. As atividades físicas possuem importante impacto na qualidade de vida dos indivíduos. Silva (2018) descreve que os exercícios mantêm um bom condicionamento físico para a pessoa bem como melhora sua capacidade funcional. Já Paes et al. (2015) sugerem que a prática dos exercícios físicos ajuda como tratamento complementar o combate a vários tipos de doenças dentre elas a obesidade.

Na iniciação esportiva, as crianças possuem o interesse de tomar gosto pela prática de algum esporte a depender do seu gosto e até do seu perfil físico como, por exemplo, crianças que já apresentam uma altura considerável podem investir na prática do voleibol ou basquete. Segundo Oliveira (2013), as atividades físicas que o esporte engloba podem melhorar até o índice de massa corporal, um dos indicativos do sobrepeso e da obesidade. Ressalta-se que o autor apresenta e descreve que esses índices são diferentes no grupo infantil e de adolescentes.

Silva (2018) cita que o futebol seria uma ótima alternativa de iniciação esportiva para as crianças tendo em vista que é uma prática conhecida, popular e mundialmente exercitada. Além disso, pode ser visto como um esporte onde não precisa de muitos aparatos e de fácil execução. Para o autor, é preciso que essa iniciação seja cuidadosa, pois, muitas vezes há cobrança por um desempenho que não é o foco da atividade. O futebol recreativo tem outras intencionalidades na vida da criança, principalmente se for praticado com o

objetivo de combater alguns problemas como a obesidade. A cobrança excessiva por um desempenho, pela competição e pela necessidade de ganhar pode atrapalhar esse processo trazendo até conflitos e frustrações para o grupo.

Pedrett et al. (2016) destacam que o futebol é eficaz para o combate ao sobrepeso e à obesidade pelo seu alto gasto energético e com isso favorece a perda de peso. Para conhecer os benefícios dessa prática foram apresentados alguns estudos que confirmaram as vantagens de se praticar o futebol como exercício auxiliar de combate à obesidade. Vários deles foram realizados com crianças de 5 até 19 anos (já adolescentes) e apontaram que na maior parte das vezes houve redução de IMC, redução de peso, melhora no sistema cardiorrespiratório dentre outros. Resultou-se na constatação de que o futebol é uma atividade prática eficaz para o combate à obesidade e ainda para melhorias na saúde da criança.

CONCLUSÃO

Após o término da revisão desta literatura, os apontamentos feitos juntamente com o levantamento dos resultados e a discussão é possível considerar alguns pontos importantes sobre o tema: A obesidade é um problema de saúde público que está acometendo crianças em todo mundo e cada vez com mais casos; Os fatores etiológicos são bem variados exigindo um diagnóstico e investigações mais específicas de cada caso clínico; Os problemas que a obesidade traz para a vida da criança e adolescentes pode perdurar para a vida adulta; A prática do exercício físico é uma alternativa importante para melhoria da qualidade de vida do indivíduo; A iniciação esportiva com a prática do futebol traz grandes benefícios tendo em vista que esse esporte é aeróbico o que exige do corpo maior gasto energético; O futebol é importante para o combate à obesidade bem como para outros aspectos da vida da criança como as questões emocionais e psicológicas.

REFERÊNCIAS

AMPUERO, R. H. T.. A importância da prevenção da obesidade infantil. In: SOUSA, M. S. S. R.. **Iniciação Científica em Saúde**. Belém: Conhecimento e Ciência. 2020.

AZEVEDO, B. M. S. G.. **Antropometria, percepção corporal e adesão à dieta mediterrânea em crianças de uma escola de futebol**. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Nutrição) – Universidade do Porto, Porto, 2017.

CASTRO, A. O.. Prevalência da obesidade infantil no Brasil: revisão sistemática e meta-análise. In: CONGRESSO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA, 27. **Anais**. Campinas: UNICAMP, 2019.

CEZAR, J. R.; CEZAR, M. A.. Relação entre níveis de flexibilidade e composição corporal de jovens praticantes de futebol. **Unoesc e Ciência**, p.121-128. 2014.

COSTA, M. A.; FONTES, S. C.; RODRIGUES, G. M. M.. Predisposição genética como fator determinante para a ocorrência da obesidade infantil. **Revista Liberum Accesum**. v.5. n.1. p.32-41. 2020.

FAUDE, O.. Football to tackle overweight in children. **Scand J Med Sci Spor**. v.20. n.1. p.103-110. 2010.

GALATTI, L. R.; PAES, R.; SEOANE, A. M.. Pedagogia do esporte e obesidade: perspectivas para um estilo de vida saudável com base na adequada iniciação esportiva na infância. **Pensar a Prática**. v.15. n.2. p.275-550. 2012.

GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 5 ed. São Paulo: Atlas, 2010

HANSEN, P. R.. Cardiovascular effects of 3 months of football training in overweight children examined by comprehensive echocardiography: a pilot study. **J Sports Sci**. v.31.n.13. p.1432-1440. 2013.

KELISHADI, R.. Desigualdade socioeconômica na obesidade infantil e suas determinantes: decomposição de Oaxaca-Blinder. **Jornal de Pediatria**. v.94. n.2. p.131-139. 2018.

NASCIMENTO, A.; SILVA, E. B. M.; OLIVEIRA, J. R. G.. Percepção dos discentes sobre a prevenção da obesidade por meio das aulas de educação física. **Revista Científica Cultural**. v.2.n.1. p.118-137. 2017.

OLIVEIRA, J. M. R.. **O efeito de um programa de futebol recreativo de 12 semanas da aptidão física de crianças com**

excesso de peso e obesidade. Dissertação (Mestrado em Atividade Física e Saúde) – Universidade do Porto, Porto, 2018.

PAES, S. T.; MARINS, J. C. B.; ANDREAZZI, A. E.. Efeitos metabólicos do exercício físico na obesidade infantil: uma visão atual. **Revista Paulista de Pediatria.** v.33. n.1. p.122-129. 2015.

PAIXÃO, J. A.; ROCHA, M. T. S.. Papel da escola e da educação física no controle da obesidade infantil na percepção de acadêmicos de educação física. **Pensar a Prática.** v.18, n.2, p.435-446. 2015.

PEDRETT, A.. O futebol recreativo como uma nova abordagem terapêutica para a obesidade em crianças e

adolescentes: uma revisão sistemática. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde.** v.21, n.2, p.123-132. 2016.

PEREIRA, P. J. A.; LOPES, L. S. C.. Obesidade infantil: estudo em crianças num ATL. **Millenium.** v.42, p.105-125, 2012.

RÊGO, C.; SEABRA, A.. O futebol recreativo como meio não farmacológico no combate à obesidade pediátrica: um projeto patrocinado pela UEFA. **Revista Medicina Desportiva Informa.** v.5, n.4, p.18-20. 2014.

SILVA, J. R. V.. **Iniciação esportiva no futebol:** análise de métodos de ensino no Brasil. Trabalho de Conclusão de Curso (Licenciatura em Educação Física) – Universidade Federal de Pernambuco, Vitória de Santo Antão, 2018.

Os autores detêm os direitos autorais de sua obra publicada. A CBPC – Companhia Brasileira de Produção Científica (CNPJ: 11.221.422/0001-03) detêm os direitos materiais dos trabalhos publicados (obras, artigos etc.). Os direitos referem-se à publicação do trabalho em qualquer parte do mundo, incluindo os direitos às renovações, expansões e disseminações da contribuição, bem como outros direitos subsidiários. Todos os trabalhos publicados eletronicamente poderão posteriormente ser publicados em coletâneas impressas ou digitais sob coordenação da Companhia Brasileira de Produção Científica e seus parceiros autorizados. Os (as) autores (as) preservam os direitos autorais, mas não têm permissão para a publicação da contribuição em outro meio, impresso ou digital, em português ou em tradução.

Todas as obras (artigos) publicadas serão tokenizadas, ou seja, terão um NFT equivalente armazenado e comercializado livremente na rede OpenSea (https://opensea.io/HUB_CBPC), onde a CBPC irá operacionalizar a transferência dos direitos materiais das publicações para os próprios autores ou quaisquer interessados em adquiri-los e fazer o uso que lhe for de interesse.



Os direitos comerciais deste artigo podem ser adquiridos pelos autores ou quaisquer interessados através da aquisição, para posterior comercialização ou guarda, do NFT (Non-Fungible Token) equivalente através do seguinte link na OpenSea (Ethereum).

The commercial rights of this article can be acquired by the authors or any interested parties through the acquisition, for later commercialization or storage, of the equivalent NFT (Non-Fungible Token) through the following link on OpenSea (Ethereum).



<https://opensea.io/assets/ethereum/0x495f947276749ce646f68ac8c248420045cb7b5e/44951876800440915849902480545070078646674086961356520679561157743930173816833/>