

Benefício Do Judô No Controle da Obesidade em Crianças com Idade Escolar

GONÇALVES, Adenilson Cesar [\[1\]](#)

MIGUEL, Henrique [\[2\]](#)

CAMPOS, Marcus Vinícius de Almeida [\[3\]](#)

GONÇALVES, Adenilson Cesar; MIGUEL, Henrique; CAMPOS, Marcus Vinícius de Almeida. **Benefício Do Judô No Controle da Obesidade em Crianças com Idade Escolar**. Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento. Edição 4. Ano 2, Vol.1. pp 381-392, Junho de 2017. ISSN:2448-0959

RESUMO

É grande a preocupação frente a obesidade infantil, uma vez que existe uma forte relação entre a mesma e a obesidade na idade adulta, onde a obesidade esta ligada a varias doenças crônicas. Assim, o controle da obesidade, que é determinada por fatores genéticos e comportamentais, na infância é fundamental para a diminuição da população adulta obesa no futuro; sendo o exercício físico uma importante estratégia de combate a obesidade; porém o que se observa é a diminuição da pratica de atividade física na população infantil, o que torna necessário encontrar atividades que despertem o interesse do publico infantil, sendo uma destas atividades o Judô. Assim, com o objetivo de verificar a eficácia do judô em escolares, 42 alunos de uma escola pública de Divinolândia/SP; sendo que 14 frequentavam apenas as aulas de educação física escolar, 14 realizavam as aulas de educação física escolar e mais um outro esporte e 14 realizavam aulas de educação física escolar e Judô; tiveram mensurados o percentual de gordura, com o auxilio de uma balança de bioimpedância e foi calculado o IMC dos mesmos. Os resultados indicaram uma maior adequação do IMC, dos alunos praticantes de Judô e de outro esporte, comparado ao grupo que realizava apenas as aulas de educação, quanto ao %G, em todos os grupos, houve alta incidência de indivíduos fora da faixa ideal, entretanto os dos praticantes de Judô, foram os que menos apresentaram percentual elevado de gordura corporal. Tais dados permitem concluir que o Judô é uma interessante atividade na luta contra a obesidade, assim como as demais modalidades esportivas, porém deve-se cuidar também da ingestão alimentar, tanto para evitar altas taxas de gordura corporal, como percentuais extremamente baixos.

1. INTRODUÇÃO

A obesidade é uma doença determinada por fatores genéticos e comportamentais; sendo caracterizada pelo excesso de gordura em relação a massa magra; e atualmente vem preocupando em relação ao público infantil devido a complicações metabólicas por ela gerada (COSTA, 2015).

A obesidade infantil preocupa devido ao risco que esses indivíduos têm de se tornarem adultos obesos; uma vez que uma criança obesa tem um risco no mínimo duas vezes maior de obesidade na idade adulta comparada a crianças não obesas (SERDULA ET. AL., 1993). A obesidade iniciada na infância e adolescência tende a persistir na vida adulta: cerca de 80% das crianças obesas aos 5 anos permanecerão

obesas quando adultas (ABRANTES ET. AL., 2002).

Estudos ressaltam que quanto menor a idade em que a obesidade se manifesta e quanto maior sua intensidade, maior a chance de que a criança se torne um adolescente e um adulto obeso (LUIZ ET. AL., 2005).

Dentre as estratégias de prevenção e tratamento da obesidade está a prática de atividade física, que auxilia consideravelmente no controle do peso corporal; além de promover outros benefícios, como o desenvolvimento motor, cognitivo e psicológico.

Apesar da importância da prática de atividades físicas na infância para a prevenção do desenvolvimento de doenças crônicas, e do aumento da obesidade infantil; o que se observa é que o nível de prática de atividade física em escolares vem caindo drasticamente, o que torna a situação cada vez mais preocupante (COSTA, 2015).

Hoje, muitas crianças têm como único momento de prática de exercício físico as aulas de educação física, que acabam por representar um elevado percentual do total de atividade praticada (DONELLY, 2013).

Estudos demonstram então a necessidade de prática de exercícios físicos bem orientados para sanar este déficit de prática de atividade física; sendo a prática de modalidades esportivas uma interessante oportunidade de aumentar o nível de atividade física de crianças e adolescentes (FISBERG, 2004).

Dentre estas modalidades encontra-se o judô, que devido as suas características, bem como a sua filosofia, pode auxiliar neste processo. Assim, o objetivo deste trabalho foi avaliar o Índice de Massa Corporal (IMC) e o Percentual de Gordura Corporal (%G) de praticantes e não praticantes de judô, bem como comparar os dados de praticantes e de não praticantes de judô.

2. METODOLOGIA

2.1 Amostra

Foram avaliados 42 estudantes, sendo 21 do sexo masculino e 21 do sexo feminino, com idade entre 12 e 14 anos, residentes na cidade de Divinolândia/SP, sendo todos alunos da Escola Estadual Deputado Eduardo Vicente Nasser; onde 14 estudantes eram praticantes de judô, 14 realizavam apenas aula de educação física escolar e 14 realizavam as aulas de educação física escolar e ainda praticavam uma modalidade esportiva que não o judô.

2.2 Delineamento Experimental.

Inicialmente, a direção da unidade escolar foi contatada e autorizou a realização da pesquisa na mesma, em seguida os alunos foram informados a respeito dos objetivos da pesquisa, e de que a participação dos mesmos seria voluntária e que poderia ser interrompida a qualquer momento da pesquisa. Os mesmos após orientação receberam um termo de consentimento livre e esclarecido, que foi assinado pelo responsável do aluno.

Os alunos foram divididos em 3 grupos:

Grupo de Controle- Não praticam nenhum exercício físico sistematizado a não ser aula de educação física escolar.

Grupo Esporte – Praticam alguma modalidade esportiva e realizam aulas de educação física escolar. Sendo adotado como critério de inclusão para o grupo de praticantes da modalidade a pelo menos 1 ano.

Grupo de Judô- Treinam Judô e realizam aulas de educação física escolar. Sendo adotado como critério de inclusão para o grupo de praticantes de judô a experiência mínima de 1 ano na modalidade.

Após os grupos serem divididos, efetuou-se a coleta dos dados, esta ocorreu no primeiro semestre de 2016, onde mensurou-se o percentual de gordura e os dados antropométricos para cálculo do IMC, conforme descrito no item 2.3.

2.3 Procedimento Metodológico.

Para a determinação do estado nutricional dos alunos, por meio do IMC, os alunos tiveram coletados os dados antropométricos massa corpórea total e estatura mensurados, seguindo os procedimentos recomendados por Frisancho (1990).

De posse da massa corpórea e da estatura dos alunos, calculou-se o Índice de Massa Corporal (IMC), definido como a relação entre a massa em quilogramas e a estatura em metros elevada ao quadrado (kg/m^2), conforme a fórmula abaixo:

$$\text{IMC} = \text{Massa Corpórea (kg)} / \text{Estatura (m)}^2$$

Após a determinação do IMC, os alunos foram classificados de acordo com os parâmetros pelo PROESP (2007), descritos nas tabelas 2 e 3.

Tabela 1 – Classificação do IMC Masculino. BP = Baixo Peso; EP = Excesso de Peso; OB = Obesidade

Tabela 2 - Classificação do IMC Feminino. BP = Baixo Peso; EP = Excesso de Peso; OB = Obesidade

Para avaliação do percentual de gordura, os estudantes foram inicialmente orientados a retirar objetos metálicos, como anéis, cordões, pulseiras, relógios, etc.; ainda foram excluídas adolescentes que se encontravam em período menstrual e indivíduos que haviam realizado exercícios de alta intensidade no dia anterior a avaliação; ou que ingeriram grandes quantidades de bebida alcoólica nas últimas 48 horas que antecederam a coleta e/ou café, chá preto e chimarrão na véspera. A classificação deste parâmetro se deu através do método de Lohman, (1987), conforme quadro 1.

Quadro 1 – Classificação de % de Gordura Corporal para menores de 18 anos. (Lohman, 1987)