MOVIMENTO E SAÚDE NA INFÂNCIA: A FISIOTERAPIA NO COMBATE À OBESIDADE INFANTIL

Caio Assunção de Lima[1]; Nauã Gomes Rodrigues[2]; Natália Serrão Parente[3]; Taylly Branco Xavier[4]; Ghyselle Lima Veras[5]; Kássia Nayara de Melo Araújo[6]

INTRODUÇÃO

Como uma pesquisa concluída, este estudo parte do princípio de que a infância é a fase mais importante da vida do ser humano, período em que o corpo se desenvolve, cresce e se transforma através da alimentação, dos movimentos e da convivência social. Nesse ciclo, brincar, correr e se exercitar são fatores essenciais para garantir um crescimento saudável e uma boa qualidade de vida. No entanto, devido à integração precoce às tecnologias, às mudanças prejudiciais na alimentação e ao sedentarismo, a obesidade infantil teve um aumento exponencial nos últimos anos, tornando-se um problema grave de saúde pública.

Estar acima do peso ideal na infância acarreta diversos problemas físicos, como dificuldade para respirar, dores articulares e desvios na postura, além de antecipar patologias que geralmente só apareceriam em adultos, tais como: diabetes, hipertensão, colesterol alto e distúrbios metabólicos. Crianças com quadro de obesidade também lidam com severas limitações para se movimentar, jogar bola e participar de dinâmicas coletivas , o que prejudica tanto o lado físico quanto o emocional, gerando baixa autoestima e isolamento social.

[1]Acadêmico do 1º período do Curso de Fisioterapia da Faculdade de Itaituba. E-mail: Limacaio0014@gmail.com
[2]Acadêmico do 1º período do Curso de Fisioterapia da Faculdade de Itaituba. E-mail: Naua.moreno@gmail.com
[3]Acadêmica do 1º período do Curso de Fisioterapia da Faculdade de Itaituba. E-mail: Natyserraoparente@gmail.com
[4]Acadêmica do 1º período do Curso de Fisioterapia da Faculdade de Itaituba. E-mail: Tayllyxavier@gmail.com
[5]Acadêmica do 1º período do Curso de Fisioterapia da Faculdade de Itaituba. E-mail: Gisele7tb@gmail.com
[6] Orientadora: Professora da Faculdade de Itaituba. E-mail: fisioterapeutakassia@gmail.com

Diante desse cenário, a presente pesquisa justifica-se pela necessidade de compreender como o excesso de peso interfere negativamente no sistema respiratório e no desenvolvimento motor , evidenciando o papel estratégico e precoce da fisioterapia. O objetivo deste estudo é analisar as evidências científicas sobre esses impactos funcionais e descrever a relevância das intervenções fisioterapêuticas tanto na prevenção quanto na reabilitação e na promoção da saúde funcional desse público.

OBJETIVOS

Analisar as evidências das bases científicas sobre os impactos respiratórios e motores da obesidade infantil, descrever o papel da intervenção fisioterapêutica na prevenção e reabilitação desse paciente, assim como a promoção da saúde funcional.

METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão da literatura realizada nas bases de dados SciELO, PubMed e Google Acadêmico. A metodologia utilizada para coleta de material utilizou os descritores: "obesidade infantil", "fisioterapia" e "desempenho motor".

Estabeleceu-se o recorte temporal para a consulta dos artigos publicados entre os anos de 2009 e 2026, garantindo a boa fundamentação dos dados. No total, o grupo pesquisou e utilizou 7 artigos científicos. Para a construção dos resultados, foram priorizados e analisados 3 artigos com foco em avaliações clínico-funcionais e protocolos de intervenção.

Os critérios de inclusão foram estudos disponíveis na íntegra, nos idiomas português e inglês, que apresentassem dados sobre propriedades ventilométricas, força muscular respiratória ou protocolos de intervenção motora em crianças.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A análise detalhada dos estudos demonstra que a obesidade gera um impacto restritivo grave na respiração da criança. De acordo com Teixeira et al. (2009), o acúmulo

de gordura no peito e na barriga diminui a capacidade de expansão torácica e pulmonar, causando quedas no Pico de Fluxo Expiratório (PFE) e na Capacidade Vital Lenta (CVL). Essa fraqueza muscular respiratória explica porque as crianças obesas cansam muito mais rápido. Esse achado clínico se conecta diretamente aos alertas de Aragão (2017) e Leite (2020), que apontam que essa falta de fôlego e o cansaço precoce afastam a criança dos esportes, gerando complicações como a pressão alta e distúrbios metabólicos por conta da falta de movimento corporal.

No âmbito motor, os testes práticos de Zanella et al. (2016) comprovaram que o excesso de peso funciona como uma barreira física para aprender movimentos fundamentais. O acúmulo de gordura muda o centro de gravidade do corpo e sobrecarrega as articulações, gerando sérias dificuldades no equilíbrio e na locomoção. Essa dificuldade no dia a dia se torna ainda mais complexa quando associada aos achados de Silva, Belarmino e Silva (2020), que demonstram como o ambiente familiar e o comportamento dos pais influenciam diretamente a manutenção de hábitos que mantêm a criança no sedentarismo. No entanto, o estudo trouxe dados valiosos sobre a recuperação: após passarem por sessões de fisioterapia com circuitos motores lúdicos, as crianças mostraram melhoras comprovadas no equilíbrio e no controle de objetos. Esses dados práticos ganham força com Melo (2022), que reforça que os estímulos físicos corretos conseguem reprogramar o controle do corpo e devolver a agilidade perdida.

Diante disso, a fisioterapia atua de três formas fundamentais no combate à obesidade. Na área preventiva, o profissional combate o avanço do sedentarismo apontado por Santos, Rocha e Dias (2020), criando rotinas ativas que evitam dores posturais e protegem o coração e o metabolismo de riscos futuros. Na área reabilitatória, o tratamento é feito na prática através de treinos e circuitos de agilidade, saltos e exercícios de equilíbrio para recuperar a função das articulações sobrecarregadas, além do uso de técnicas respiratórias que fortalecem os músculos relacionados à respiração (MELO, 2022; TEIXEIRA et al., 2009). Por fim, na promoção da saúde funcional, o fisioterapeuta transforma essas sessões em atividades dinâmicas, ensinando o corpo da criança a se movimentar de maneira apropriada. Isso devolve a autonomia física e a

autoconfiança para ela possa correr, pular e brincar com segurança no dia a dia, vencendo as limitações da doença.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com o levantamento desses dados, conseguimos entender que a obesidade infantil não é apenas uma questão de peso elevado, mas sim uma condição que prejudica a capacidade respiratória e a coordenação motora ao mesmo tempo. O excesso de gordura cria um ciclo perigoso: a criança sente cansaço e dificuldade para se equilibrar, por isso se movimenta menos, e ao reduzir a atividade física, enfraquece os músculos e a respiração. A atuação da fisioterapia se mostrou como aliada na interrupção desse ciclo. Através de exercícios físicos direcionados e circuitos com brincadeiras adaptadas, o fisioterapeuta consegue devolver a força para os músculos respiratórios e ensinar o corpo da criança a recuperar a agilidade, o equilíbrio e o prazer de se movimentar de forma segura. Por fim, o tratamento só terá sucesso quando forem unidas as técnicas da fisioterapia com o apoio da família no dia a dia. A mudanças dos hábitos em casa e o incentivo ao movimento direcionado são caminhos necessários para garantir o crescimento saudável dessas crianças e evitar que elas sofram com sequelas e doenças graves na vida adulta.

REFERÊNCIAS

ARAGÃO, S. G. A. **Obesidade infantil: revisão de literatura.** Revista de Medicina da UFC, Fortaleza, v. 57, n. 3, p. 47-50, 2017.

LEITE, G. M. C. **Fatores que influenciam a obesidade infantil: revisão sistemática.** Patos-PB: UNIFIP, 2020.

MELO, D. T. S. **Atuação da fisioterapia no tratamento da obesidade infantil.** Sorriso: UNIC, 2022.

SANTOS, E. M.; ROCHA, M. M. S.; DIAS, T. O. **Obesidade infantil: uma revisão bibliográfica sobre fatores que contribuem para a obesidade na infância.** Revista Brasileira de Reabilitação e Atividade Física, v. 9, n. 1, p. 57-62, 2020.

SILVA, J. P.; BELARMINO, R. N.; SILVA, A. J. D. **Obesidade infantil: a influência dos pais na alimentação dos filhos.** Revista Episteme Transversalis, v. 11, n. 3, p. 141-161, 2020.

TEIXEIRA, V. S. S. et al. **Avaliação do efeito da obesidade infantil e a do adolescentes sobre as propriedades ventilométricas e força muscular do sistema respiratório.** ConScientiae Saúde, v. 8, n. 1, p. 35-40, 2009.

ZANELLA, L. W. et al. **Crianças com sobrepeso e obesidade: intervenção motora e suas influências no comportamento motor.** Motricidade, v. 12, n. S1, p. 42-53, 2016.