

# Exercício Físico e seus Benefícios em Crianças e Adolescentes com Doenças Crônicas



Ana Lara Mateus Santos<sup>1</sup>, Iara Silva Santos<sup>1</sup>, Maria Andreilde Santos Freitas<sup>1</sup>,  
Davi Soares Santos Ribeiro<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Centro Universitário AGES, Paripiranga-BA, Brasil

## RESUMO

*As Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT) têm sido tradicionalmente associadas a adultos, mas um fenômeno preocupante tem emergido nas últimas décadas: o aumento significativo da prevalência em crianças e adolescentes. O artigo tem o objetivo de discutir os benefícios da prática do exercício físico para crianças e adolescentes com doenças crônicas não transmissíveis. Foi realizada uma pesquisa bibliográfica com abordagem qualitativa. Os resultados apontam que o exercício físico pode possibilitar melhoria no quadro de enfermidade, reduzindo as morbidades, além de ser uma ferramenta de prevenção de doenças crônicas não transmissíveis e melhoria da saúde e do bem estar dos indivíduos no contexto social. Conclui-se que o exercício físico orientado por profissional de Educação Física tem papel fundamental frente às doenças crônicas não transmissíveis em crianças e adolescentes.*

*Palavras-chaves: Exercício Físico, Doenças Crônicas, Crianças e Adolescentes.*

## ABSTRACT

*Chronic Noncommunicable Diseases (NCDs) have traditionally been associated with adults, but a worrying phenomenon has emerged in recent decades: the significant increase in prevalence in children and adolescents. The article aims to discuss the benefits of physical exercise for children and adolescents with chronic non-communicable diseases. A bibliographical research was carried out with a qualitative approach. The results indicate that physical exercise can improve the illness, reducing morbidities, in addition to being a tool for preventing chronic non-communicable diseases and improving the health and well-being of individuals in the social context. It is concluded that physical exercise guided by a Physical Education professional plays a fundamental role in the fight against chronic non-communicable diseases in children and adolescents.*

*Key words: Physical Exercise, Chronic Diseases, Children and Adolescents.*

## 1. INTRODUÇÃO

As Doenças Crônicas não Transmissíveis (DCNT) têm sido tradicionalmente associadas a adultos, mas um fenômeno preocupante tem emergido nas últimas décadas: o aumento significativo da prevalência em crianças e adolescentes.

As DCNT apresentam-se ao transcorrer da vida, para algumas pessoas desde o seu nascimento, e as variáveis que esse processo saúde-doença envolve acabam por resultar em modificações que alteram o desenvolvimento físico e emocional do indivíduo (DA COSTA ET AL, 2020)

No Brasil, a promoção do exercício físico em crianças e adolescentes com doenças crônicas é uma questão de extrema relevância para a saúde pública. As DCNT têm se tornado cada vez mais prevalentes entre as crianças brasileiras, representando um desafio significativo para o sistema de saúde do país.

Dados da Pesquisa Nacional sobre Saúde mostram que entre 9% e 11% das crianças e adolescentes são portadoras de uma doença crônica (BRASIL, 2019). Dentre as doenças crônicas estão obesidade, diabetes e hipertensão, das quais entre todas precisam de ações em saúde para prevenção e tratamento.

Nesse contexto, é perceptível que há uma relação entre a prática de exercícios físicos e doenças crônicas, uma vez que o exercício físico contribui para a melhoria de saúde e na prevenção de doenças. Ele pode atuar no tratamento, reduzindo as morbidades relacionadas as enfermidades crônicas e desta forma, possibilitar melhor nas atividades cotidianas referente a esse público (RASO ET AL, 2013).

Assim, o artigo tem o objetivo de discutir os benefícios dos exercícios físicos em crianças e adolescentes com doenças crônicas.

## **2. MATERIAL E MÉTODOS**

Para a realização do estudo, foi realizada uma pesquisa bibliográfica com abordagem qualitativa. Foram encontrados artigos na base de dados do Google Acadêmico e Pubmed, utilizando-se dos descritores: exercício físico, doenças crônicas, crianças, adolescentes.

Foram considerados artigos publicados entre 2013 e 2021; redigidos em língua portuguesa e publicações que tivessem como foco a temática do estudo. Após levantamento preliminar nas bases de dados escolhidas, os artigos foram selecionados para discussão do presente artigo.

## **3. DESENVOLVIMENTO**

As doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) são grupos de doenças que se caracterizam por terem uma etiologia incerta, múltiplos fatores de risco, longos períodos de latência, curso prolongado e por estarem associadas a deficiências e incapacidades funcionais. Segundo a WHO (2022), as DCNT são responsáveis por cerca de 70% de todas as mortes no mundo (WHO, 2022).

Dentre as DCNT, o estilo de vida sedentário associado à falta de exercício, à má alimentação e ao uso excessivo de dispositivos eletrônicos têm contribuído para o aumento alarmante da prevalência de doenças crônicas em crianças e adolescentes.

Segundo dados da PeNSE (BRASIL, 2019), 28,1% dos estudantes brasileiros de 13 a 17 anos de idade praticaram 300 minutos, ou mais, de atividade física na semana anterior à pesquisa, sendo classificados como fisicamente ativos. Entretanto, 61,8% dos alunos foram classificados como insuficientemente ativos, demonstrando que esses escolares praticam algum tipo de atividade física (entre 1 e 299 minutos); e 8,7% como inativos, revelando que não dedicam nem um minuto para realizar atividades físicas.

É perceptível que as doenças crônicas não transmissíveis não afetam apenas os indivíduos que estão com a enfermidades, mas engloba de maneira geral, as pessoas que estão no seu entorno, tais como, familiares, amigos, afetando assim, suas relações sociais, além dos sintomas e problemas gerados.

Nesse sentido, faz-se necessário observar que existem possibilidades a serem seguidos, exemplo disso, é o exercício físico como forma de tratamento e auxílio frente as doenças crônicas não transmissíveis, como também o apoio do seio familiar como ferramenta de intervenção.

O exercício físico consiste em conjuntos de atividades planejadas e estruturadas visando um determinado objetivo, tais como, melhorar ou manter capacidades físicas, como também a melhoria de aspectos do desempenho físico e na saúde (CARVALHO ET AL. 2021).

Ele vem ganhando espaço no contexto social, como ferramenta para intervir nos aspectos de saúde e bem-estar em uma sociedade fragilizada em questões de cuidado com a saúde, principalmente as crianças e adolescentes.

Segundo a *American College of Sports Medicine (ACSM, 2014)*, os benefícios da atividade física/exercícios físicos regulares são melhora nas funções cardiovascular e respiratória, redução dos fatores de risco para doenças cardiovasculares, diminuição da morbidade e mortalidade, diminuição da ansiedade e da depressão, aumento da função cognitiva. Outro importante fator é o que exercício proporciona ajuda na prevenção, como também tratamento de doenças.

Raso et al. (2013) aborda que a prática de exercícios físicos está associada com diversas melhorias, nos aspectos psicológicos, metabólicos, fisiológicos, como na diminuição de risco de adquirir doenças de caráter crônico-degenerativas.

A promoção de um estilo de vida ativo desde o início pode prevenir e gerenciar várias condições crônicas, sendo que o exercício físico regular desempenha um papel crucial na prevenção e no tratamento da obesidade infantil, ajudando as crianças a atingirem e manter um peso saudável (BRASIL, 2019).

Os programas de exercícios físicos regularmente aplicados desempenham um papel significativo na melhoria dos indicadores de saúde cardiovascular em crianças com condições cardíacas crônicas. Os resultados corroboram as descobertas da ACSM (2014), sublinhando a importância do exercício como uma ferramenta não apenas terapêutica, mas também preventiva nesse contexto específico.

Segundo Raso et al. (2013), a prescrição de atividades físicas para crianças e adolescentes, com enfermidades crônicas, deve ter direcionamento observando as condições físicas do indivíduo, como também minimizando os sintomas. As crianças devem ser incentivadas a participar de atividades lúdicas e apropriadas para suas idades, sendo que essas atividades devem incluir jogos, e AF de intensidade moderada à vigorosa, alternando com breves períodos de descanso.

É recomendado para crianças e adolescentes pela ACSM (2018), pelo menos 60 minutos de atividade física por dia, alternando entre os dias exercícios aeróbico, de resistência e fortalecimento ósseo, sendo a intensidade moderada à vigorosa, dando como exemplo esportes, natação, dança, levantamento de peso, cabo de guerra, pular corda entre outras atividades que podem ser desenvolvidas com esse público, de forma segura e com acompanhamento de um profissional de educação física.

Ao abordar a relação da importância do exercício físico com as doenças crônicas não transmissíveis, Raso et al (2013) abordam que os exercícios físicos são de suma importância no tratamento das doenças crônicas e reduzem as morbidades relacionada, mas, para obter resultados é necessário o comportamento do indivíduo, que deve se dispor a realizar as atividades prescritas de forma regular e disciplinada.

Nesse sentido, destaca-se o profissional de Educação Física para a orientação e prescrição de exercícios físicos, a fim de obter resultados positivos. Raso et al (2013) afirma que os desafios estão relacionados aos profissionais da saúde, que necessitam incluir nos seus receituários a prescrição de EF, valorizando as necessidades e respeitando as individualidades de cada indivíduo, sempre focando nas condições clínicas e funcionais, e com isso retardar a evolução da doença e prevenir as incapacidades.

#### **4. CONCLUSÃO**

Conclui-se que o exercício físico contribui na prevenção e no tratamento de crianças e adolescentes com doenças crônicas não transmissíveis, sendo uma alternativa complementar de promoção de saúde e de bem estar.

A prevenção e o gerenciamento adequado dessas doenças desde a infância são cruciais para evitar complicações a longo prazo e reduzir os custos associados ao tratamento. O exercício físico desempenha um papel central nesse contexto, pois possibilita benefícios fisiológicas, psicológicas e bem-estar.

Destaca-se a importância do profissional de Educação Física na orientação e prescrição de exercícios, bem como de políticas públicas que incentivem e promovam programas de exercícios físicos as crianças e adolescentes.

#### **REFERÊNCIAS**

BRASIL. Pesquisa Nacional de Saúde 2019 (PNS). Disponível em <https://www.pns.icict.fiocruz.br/wp-content/uploads/2021/12/liv101846.pdf> Acesso em 26/12/2023.

BRASIL. Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar 2019 (PeNSE). Disponível em <https://educa.ibge.gov.br/criancas/brasil/2697-ie-ibge-educa/jovens/materias-especiais/21457-a-saude-dos-adolescentes.html> Acesso em 26/12/2023.

ACSM. DIRETRIZES DA ACSM para os testes de esforço e sua prescrição / Deborah Riebe ... [et. al.]; revisão técnica Tania Cristina Pithon-Curi. - 10. ed. - Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2018.

CARVALHO, A.S. ABDALLA, P.P. SILVA, N.G.F. GARCIA JÚNIOR, J.R. MANTOVANI, A.M. RAMOS, N.C. Exercício Físico e seus benefícios para a Saúde das Crianças: Uma revisão narrativa. Revista CPAQV – Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida. Vol.13, Nº. Ano 2021.

DA COSTA, Camilla Melo et al. Perfil de Internações por doenças Crônicas em crianças e adolescentes. **Brazilian Journal of Development**, v. 6, n. 8, p. 61954-61970, 2020.

RASO, V. GREVE, J.M.D. E POLITO, M.D. Pollock: fisiologia clínica do exercício. Barueri, SP: Manole, 2013.

WHO. World Health Organization. Fact sheets. Detail. Noncommunicable diseases [Internet]. Geneva: World Health Organization; 2022. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases2>. Acesso em 26/12/2023.