**IMPACTO DA ATIVIDADE FÍSICA NA PREVENÇÃO DA OBESIDADE EM CRIANÇAS E ADOLESCENTES**

Rebeca Fanstone Pina e Silva – Universidade Evangélica de Goiás, pinarebeca060905@gmail.com, CPF (711.717.551-63);

Davi Sardinha Lisboa Mendes – Universidade Evangélica de Goiás, davi.sardinha@outlook.com , CPF (705.004.131-93);

Luísa Lisboa Mendes – Universidade Evangélica de Goiás, luisa.sardinha@hotmail.com , CPF (705.004.111-40);

Júlia Lisboa Mendes Xavier – Universidade Federal de Jataí, julialisboam@gmail.com , CPF (701.514.951-65);

Sérgio Mota da Silva Júnior – Universidade Evangélica de Goiás, motajunior@hotmail.com , CPF (866.177.291-53).

**INTRODUÇÃO**: A obesidade é um distúrbio metabólico caracterizado pelo acúmulo excessivo de gordura corporal, representando um risco significativo para a saúde. A infância e a adolescência são períodos cruciais para o desenvolvimento do corpo, sendo fases de intensas transformações e vulnerabilidade a influências externas. Doenças adquiridas nesses estágios, como a obesidade, podem causar danos irreparáveis na vida adulta. **OBJETIVO**: Avaliar a influência da atividade física na prevenção da obesidade em crianças e adolescentes. **METODOLOGIA**: Trata-se de uma revisão integrativa realizada através da busca nas bases de dados Scielo e Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) utilizando os descritores: “atividade física”, “exercício físico”, “obesidade” e “criança” e os operadores booleanos “AND” e “OR”. Os critérios de inclusão foram: artigos originais, publicados nos últimos 10 anos, disponíveis em português e inglês. **RESULTADOS**: A prática regular de atividades físicas desempenha um papel crucial na prevenção e controle da obesidade em crianças e adolescentes. Exercícios aeróbicos, como correr e nadar, são eficazes na redução da gordura corporal e no aumento da capacidade do corpo em utilizar ácidos graxos como fonte de energia. Já os exercícios resistidos, como levantamento de peso, melhoram a sensibilidade à insulina e aumentam a massa muscular, essenciais para o metabolismo e regulação do açúcar no sangue. Além disso, o exercício reduz o colesterol ruim e triglicerídeos, melhora o colesterol bom e diminui a inflamação, promovendo melhor saúde cardiovascular e metabólica. **CONCLUSÃO**: A atividade física é crucial na prevenção da obesidade em crianças e adolescentes, pois reduz a gordura corporal, aumenta a massa muscular e melhora o perfil lipídico e a saúde cardiovascular. Exercícios regulares ajudam a manter um peso saudável e a prevenir a obesidade, destacando a importância de incluir atividade física na rotina diária dos jovens.

**Palavras-chave**: Atividade física; Obesidade; Criança.

**REFERÊNCIAS:**

EBÚRNEO, B. *et al.* Relação entre a obesidade, inatividade física e pressão arterial em educandos nas cidades de Bauru, Ibitinga, Jaú e São Sebastião- SP. **Revista brasileira de Hipertensão,** v. 92, n.2, p.44-50, 2022

LIMA, G. B. B. *et al.* Influência do nível de atividade física na prevalência de excesso de peso em adolescentes escolares. **Revista Baiana de saúde pública**, v.46, n.2, p.74-87, 2022.

LOPES, A. B. *et al.* Fatores do estilo de vida estão associados à adiposidade em escolares de Ilhabela? Um estudo transversal. **Centro de Estudos do Laboratório de Aptidão Física de São Caetano do Sul**, v.27, n.2, p. 48-54, 2022.

PAES, S. *et al.* Metabolic effect of exercise on childhood obesity: a current view. **Revista paulista de pediatria,** v.33, n.1, p.122-129, 2015.

