

BENEFÍCIOS DO FUTSAL PARA CRIANÇAS OBESAS

Mateus Ismalcci ZAMPEDRI*
Jesus Rodolfo Cirillo OLIVEIRA**
Danilo Souza MAXIMO***
Luiz Carlos Ferreira de BRITO****

RESUMO

INTRODUÇÃO: A obesidade impacta de forma negativa a saúde do indivíduo. Esta enfermidade afeta o sistema metabólico e seu principal atributo é uma inflamação crônica e excesso de gordura no corpo, possibilitando o surgimento de enfermidades como pressão alta, diabetes mellitus tipo 2, dificuldades respiratórias, distúrbios do sistema locomotor, dislipidemias e transtorno psicopatológico como a compulsão por alimentos e a depressão. **OBJETIVO:** Discorrer sobre a prática do futsal no combate a obesidade. Destacar os benefícios da prática do futsal contra a obesidade e os danos físicos e psicológicos ocasionados pela mesma. Descrever sobre a importância do futsal como uma forma de incentivar as crianças a prática esportiva como fator preventivo de patologias como a obesidade, propiciando equilíbrio corporal, mental e emocional. **METODOLOGIA:** Pesquisa bibliográfica que é consubstanciada por material que já teve sua divulgação, ou seja, o pesquisador fará uma análise dos materiais que tiveram publicações em livros, artigos de revista, dissertações e teses. **RESULTADO:** Redução do peso; Melhoria do condicionamento físico e cardiorrespiratório; Ganho de massa muscular; Força; Propriocepção; Maior gasto de calorias; Elevação da taxa metabólica de repouso; Aperfeiçoamento da capacidade aeróbica; Melhoria do perfil metabólico; Controle da pressão arterial; Melhora dos danos físicos e psicológicos ocasionados pela obesidade, propiciando ainda equilíbrio do corpo, mental e emocional. **CONCLUSÃO:** Praticar futsal é uma maneira de enfrentar os danos nocivos que a obesidade provoca nas crianças e nos adolescentes, já que dentro da sua prática tem-se melhoria do perfil de lipídeos das crianças com obesidade o que irá reduzir os problemas que surgem devido à síndrome metabólica que é um estado patológico que envolve a dislipidemia, pressão alta, resistência insulínica e alteração da glicemia de jejum.

Palavras-chave: Futsal. Obesidade infantil.

* Ismalccimateus@gmail.com

** rodolfojesus006@gmail.com

*** danilomaximo123456@gmail.com

**** luizcfbrito@hotmail.com