

EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR: NO COMBATE À OBESIDADE INFANTIL

Leandro de Souza Benedito¹

Mario Mecenas Pagani²

Ivanilda da Silva Gomes³

Renato Nogueira Perez Avila⁴

RESUMO

Nos últimos anos houve um aumento considerável no número de obesos, e um dos principais motivos por tal aumento é o sedentarismo, onde dentre as classes que são acometidas por esse mal está a infanto-juvenil. Atualmente o aumento do número de crianças afetadas tem requerido uma atenção especial na medida em que é sabido que crianças obesas, conseqüentemente se tornaram adultos obesos. Dessa forma a aula de Educação física assume um papel importante no combate e prevenção à obesidade infantil, de forma que boa parte das crianças obesas ou com tendência, que tendem a se esconder e não participarem de atividades do dia a dia frequentam as escolas, com isso acabam sendo influenciadas pelos educadores que geralmente são referências para os mesmos, no caso do Educador Físico em especial essa relação se estreita mais ainda, onde o contato se torna mais pessoal. Portanto, o presente estudo procurou através da revisão de literatura em livros, artigos, sites e revistas, relacionados à obesidade infantil, Educação Física escolar e qualidade de vida na infância contextualizar a função da Educação física na prevenção e no combate a tal enfermidade, visto que, as aulas de Educação Física pela sua ampla aceitação tende a se tornar um dos poucos lugares possíveis para a prática de medidas de combate a obesidade infantil. Como resultado após ampla pesquisa percebeu-se que a metodologia utilizada nas aulas de Educação Física está ultrapassada, e dessa forma não contempla os objetivos propostos pelo ensino da Educação Física escolar. Em suma o estudo buscou de forma sucinta mostrar a importância que a Educação Física pode exercer na prevenção e no combate a obesidade infantil, desde que planejada e utilizando métodos atuais, onde o prazer da atividade física possa ser o grande expoente de toda aula ministrada.

Palavras-chave: Obesidade Infantil; Educação Física; Escolas; Conscientização; Combate.

¹ Licenciado em Educação Física pelo Centro Universitário Claretiano. Acadêmico do Curso de Pós-Graduação em Educação Física Escolar da FAEMA.

² Licenciado em Educação Física pela (UFSC). Mestre em Educação Física (UFSC). Professor da graduação e Pós-graduação em Educação Física da FAEMA. Professor do Instituto Federal de Educação (IFRO).

³ Acadêmica do curso de Licenciatura em Educação Física da FAEMA. Professor e Pesquisador da Faculdade INESUL

ABSTRACT

In recent years there has been a considerable increase in the number of obese and one of the main reasons for this increase is the lifestyle, where among the classes that are affected by this disease is juvenile. Nowadays, the increasing number of affected infants have required special attention as it is known that children obese consequently become adults obese. Thus the lesson of physical education plays an important role in combating and preventing childhood obesity, so that most of the obese children or trend, which tend to hide and not participate in activities of daily life attending schools with it end up being influenced by educators who are usually references to the same in the case of Physical Educator in particular the ratio narrows even more, where contact becomes more personal. Therefore, this study sought through review of literature in books, articles, websites and magazines related to childhood obesity, school Physical Education and quality of life in childhood contextualize the role of physical education in preventing and fighting this disease, since the Physical Education classes for its wide acceptance is likely to become one of the few possible places to practice measures to combat childhood obesity. As a result after extensive research it was noted that the methodology used in Physical Education classes is outdated, and thus does not include the proposed goals for school Physical Education teaching. In short the study sought to succinctly show the importance that physical education can play in preventing and combating childhood obesity, since planned and using current methods, where the pleasure of physical activity may be the greatest exponent of every class taught.

Keywords: childhood Obesity, Physical Education; Schools; Awareness; Combat.

INTRODUÇÃO

Nos últimos anos o número de pessoas com sobrepeso e obesas vem aumentando, tal aumento deve-se entre outros motivos, a inatividade física, visto que, hoje a grande maioria as crianças não praticam atividades físicas regularmente, e atividades que habitualmente eram praticadas pelas crianças, tais como brincar com os colegas no quintal, foram trocados por horas e horas em frente à televisão, computadores e Tablets.

Segundo Colaço (2008) a promoção da saúde no âmbito escolar poderá estar incluída na proposta político-pedagógica das escolas, já que esta tem papel relevante em relação à educação da personalidade e, como consequência, no estilo de vida das pessoas. Neste sentido, faz-se necessário

proporcionar aos adolescentes a aquisição de conhecimentos e estimular atitudes positivas em relação aos exercícios físicos.

Portanto, fica mais que evidente que nos dias atuais as aulas de Educação Física se tornaram uns dos poucos lugares para a prática de atividades físicas na infância, a escola trata-se de um local onde as crianças, sem distinção, têm a oportunidade de beneficiar-se de uma atividade dirigida por um profissional graduado, onde os mesmo vislumbram a chance de receber um assessoramento mais embasado não só sobre atividades físicas, mais também sobre temas relacionados à Saúde, diante disso reiteramos que as aulas devem servir como local para a obtenção de informações sobre assuntos que fazem parte do cotidiano dos alunos, onde a utilização de temas transversais relacionados a problemas de saúde devem estar presentes nas aulas visando uma melhora no combate a tais enfermidades, contribuindo dessa forma para melhora da qualidade de vida dos alunos no futuro (TEIXEIRA, 2010).

Nesse sentido Martins (2007) comenta a importância da questão da saúde dentro da Educação Física é oriunda desde uma teoria higienista, tinha a função de favorecer a educação do corpo, tendo como meta a constituição de um físico saudável e equilibrado organicamente, menos suscetível às doenças.

A Educação Física tem como meta a conservação da saúde, então usamos esta ideia para promover a informação sobre a Obesidade e fornecer subsídios para os alunos conhecerem formas de prevenção para essa doença, no qual será a melhora no padrão alimentar e a prática de atividade física, onde dentro da escola a prática de atividade física está vinculada a Educação Física (CORNACHIONI, 2011).

Dessa forma fica evidente que a inutilização de temas transversais, neste caso o tema transversal saúde e a falta de planejamento nas aulas de Educação Física têm afastado os alunos da prática saudável de atividades físicas, no qual as crianças muitas vezes queixam-se e não se sentem motivados a cumprir metas que se baseiam apenas na competitividade e nas aptidões físicas, dito isso fica claro que, para a execução de aulas que contemple o real motivo da educação física, ou seja, a manutenção da saúde a estratégia é garantir que a aula de educação física seja realizada de forma a

possibilitar aos alunos a vivência de atividades prazerosas, com o uso de atividades lúdicas, e ou fazendo uso do amplo leque de jogos e brincadeiras e da transversalidade buscando resgatar a vontade de brincar nos alunos, fazendo com que os mesmo levem esse desejo e vivência para suas casas compartilhando dessa ideia com seus colegas (LOPES, s/d).

Sendo assim o objetivo desse estudo foi difundir a importância que as aulas de educação física exercem no combate aos problemas associado à saúde mais especificamente no que trata da Obesidade Infantil. O estudo também objetivou dar ênfase a importância da utilização de metodologias diferenciadas na aplicação das aulas, deixando claro que o conceito de educação física aplicada ainda nos dias atuais deve ser modificado, com intuito de proporcionar uma maior adesão dos alunos menos ativos e com habilidades motoras reduzidas, para que de certa forma não seja relegado a eles os benefícios que nos dias atuais a educação física pode proporcionar.

METODOLOGIA

O presente estudo buscou através de uma pesquisa básica, ampliar os conhecimentos teóricos sobre o tema, além de ter caráter descritivo, bibliográfico e interdisciplinar, visando única e exclusivamente destacar a importância que as aulas de educação física exercem no combate a Obesidade infantil. O método utilizado foi de revisão de literatura em livros, artigos, sites e revistas, relacionados à obesidade infantil, educação física escolar e qualidade de vida na infância.

REVISÃO DE LITERATURA

A palavra “obesidade” já traz implícita uma criança gorda com uma saliência visível em seu corpo, porém nem sempre é tão fácil assim diagnosticar uma criança obesa, visto que há vários níveis e aspectos a serem considerados.

De acordo com Franklin (2010) a obesidade é um distúrbio nutricional traduzido por um aumento de tecido adiposo, resultante de balanço positivo de energia na relação ingestão e gasto calórico, que frequentemente causa prejuízo à saúde”. Para o autor o excesso de peso na criança predispõe as mais variadas complicações, abrangendo as esferas psicossociais, pois há o isolamento e afastamento das atividades sociais devido à discriminação e a aceitação diminuída pela sociedade.

Atualmente dados alarmantes dão conta da gravidade e da importância de se buscar alternativas para o combate a esta enfermidade onde a obesidade tem se caracterizado como a disfunção orgânica que mais apresenta aumento em seus números, não apenas em países industrializados, mas particularmente nos países em desenvolvimento.

Nesse sentido Gandra (2012) comenta números divulgados pela Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia (SBEM), com base em dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), revelam aumento do percentual de crianças com sobrepeso e obesidade no Brasil, principalmente na faixa de 5 a 9 anos. Os números referem-se a levantamento de 2010. O sobrepeso atinge 34,8% dos meninos e 32% das meninas nessa faixa etária. Já a obesidade foi constatada entre 16,6% dos meninos e entre 11,8% das meninas. De acordo com a presidenta do Departamento de Obesidade da SBEM, Rosana Radominski, esse quadro é alarmante. Já entre as crianças a partir de 10 anos e jovens de até 19 anos, o excesso de peso atinge 21,7% do total dos meninos e a obesidade, 5,9%. Entre as meninas nessa faixa etária, 15,4% mostravam sobrepeso e 4,2%, obesidade.

Portanto, no que tange as causas da obesidade infantil como já citado antes, a adoção de uma vida sedentária, que é quando a prática de atividade física é pouca ou simplesmente não existe, é o fator preponderante para o aumento dessa enfermidade, onde o aumento da gordura corporal tende a acarretar em prejuízos para a saúde do indivíduo tais como: dificuldades respiratórias, problemas dermatológicos e distúrbios no aparelho locomotor, além de favorecer o surgimento de enfermidades potencialmente letais como doenças cardiovasculares, dislipidemia e certos tipos de câncer. A obesidade, também esta associada a problemas de caráter psicológicos, pois pessoas

obesas geralmente se sentem diferentes e inaptos a conviver com as demais pessoas, isso ocorre muito dentro das escolas, principalmente nas aulas de EF, onde aulas mal elaboradas fazem com que alunos que se encontram acima do peso não se sintam capazes e nem aptos a praticá-las.

Em virtude disso, identificar alunos com tendências a sobrepeso ou obesas para que o educador possa desenvolver e criar atividades com contemplem à grande maioria dos alunos buscando minimizar tais malefícios é o grande desafio, pois na grande maioria as pessoas que são responsáveis em identificar esse mal não o fazem, nem sempre por que não o querem fazer, mais na grande maioria por haver um despreparo e falta de informação no que tange ao assunto.

Atualmente existem vários métodos de diagnósticos para classificar o indivíduo obeso e com sobrepeso. O índice de massa corporal (IMC, peso/estatura^2) e a medida da dobra cutânea do tríceps (DCT) são bastante utilizados em estudos clínicos e epidemiológicos. Os percentis 85 e 95 do IMC e da DCT são comumente utilizados para detectar sobrepeso e obesidade, diante do exposto fica claro que no caso no educador físico o importante é buscar uma forma simples e que possa ser aplicado dentro da realidade escolar de cada local, onde com análise dos dados e a aplicação de aulas de Educação Física bem elaboradas, o mesmo poderá trabalhar não só no combate mais principalmente na prevenção, onde com diagnóstico precoce esse mal será combatido de forma facilitada e eficaz.

Porém, como já destacado em trechos anteriores a obesidade infantil está diretamente associada ao sedentarismo, pois as crianças quase não têm acesso à prática de atividades físicas no seu dia, diante disso vale salientar que um dos únicos lugares que os mesmos ainda fazem tais atividades é nas aulas de Educação Física, portanto o Educador Físico não deve achar que as aulas são somente jogar bola, o mesmo deve ter consciência dos objetivos históricos e atuais da Educação Física, objetivo esses que nas últimas décadas assumiram diferentes identidades que se sucederam e acabaram por receber a denominação de tendências. Porém independente das definições creditada às aulas de educação física escolar, a mesma deve ser pautada sempre no movimento (MELO, 2008).

O movimento é parte integrante da Educação Física e, pode também ser parte integrante da saúde, mas por vezes parece estar sendo descuidado nas aulas de Educação Física escolar, pois as aulas na maioria das vezes não apresentam o conhecimento significativo para os alunos, que praticam determinada atividade física sem saber qual o benefício pode acarretar em termos de saúde e desenvolvimento físico (FRANKLIN, 2010).

Concordando com a citação o movimento que de certa forma é indispensável nas aulas de educação física escolar e também para a manutenção da saúde acaba por ser relegado aos alunos, visto que pouco se faz uso de atividades que priorizem uma diversidade de movimentos, onde as aulas ficam mais apegadas a gestos técnicos. O educador físico, que hoje é considerado um profissional da saúde tem condições de acatar estratégias que trabalhe na identificação, prevenção e tratamento de enfermidades, dentre elas a obesidade infantil, o mesmo deve dispor de uma atenção especial e ter ciência de responsabilidade, na medida em que já é comprovado que o sedentarismo está entre as principais causas do aumento dos índices de obesos no Brasil.

Araújo Brito; Silva (2010) “afirmam que um dos fatores responsáveis pela maior prevalência da obesidade é, sem dúvida, o sedentarismo ou a insuficiente prática de atividade regular”. Os professores de Educação Física, ao acatar estratégias para combater o sedentarismo, contribuem de maneira satisfatória para a promoção de saúde de seus alunos. Logo, parece-nos razoável considerar que o exercício, o desporto e a aptidão física aparecem como conteúdos essenciais da Educação Física escolar. Não se trata somente de justificar a aptidão física apenas como um estado de adaptação biológica em curto prazo, mas vê-la como um processo que representa todo o envolvimento do indivíduo com as valiosas experiências educacionais, através das práticas de atividades físicas que devem ser utilizadas durante toda a vida”.

Seguindo nessa linha de raciocínio no que tange ao sedentarismo, esse aumento se deve entre outras coisas ao ritmo louco que a vida pede, onde, por exemplo, os pais ficam mais nos locais de trabalhos do que em suas residências e com isso acabam por não ter um convívio com os filhos da forma

que deveria ser, tal ausência acaba por fazer com que as crianças fiquem praticamente presas em casa e por conta disso os mesmos têm que buscar formas de divertimentos que em outras épocas era contemplado com brincadeira com os colegas nos quintais e ou nas ruas, e que hoje estão associadas à utilização de meios tecnológicos, as crianças quase não brincam mais, e jogos eletrônicos, tablets, computadores e televisão, fazem as honras quando o assunto é brincar, dessa forma não obtendo gasto calórico condizente com o consumo de calorias (VARELLA, 2011).

Contudo, fica mais do que evidente que um dos últimos lugares para a prática de atividades físicas é a escola, as aulas de Educação Física que além de ser uma prática gratuita, o que para muitos já é uma vantagem, também é dirigida por um profissional graduado. Nas aulas de educação física os alunos têm a oportunidade de se exercitar, tais exercícios devem ser destinados a todos sem exceção, onde as atividades propostas nas escolas devem primar pela participação em massa de todos os alunos, os educadores físicos precisam planejar suas aulas utilizando da riqueza de possibilidades que a educação física escolar disponibiliza, onde a utilização de temas transversais de forma lúdica pode ser uma saída e deve ser um facilitador para trazer benefícios para crianças obesas e ou com sobrepeso, visto que, a utilização de temas atuais e que fujam apenas de aptidões físicas e meios técnicos são mais atraentes e prazerosas para alunos que geralmente ficam excluídos das aulas (SOUZA; FÁVERO, 2010).

Segundo Colaço (2010) comenta que nenhum exercício físico será incorporado aos hábitos regulares se este não trouxer alguma forma de prazer ou recompensa. Toda a atividade física quando iniciada com sacrifício ou obrigação será, possivelmente abandonada, por mais consciente que o indivíduo possa estar do seu benefício para a saúde.

Em virtude disso ao adotar atividades diferenciadas o educador de certa forma estará contribuindo e trazendo de volta uns dos maiores benefícios que a educação física pode agregar aos alunos “O brincar por brincar”, de forma que, como já citado acima, as crianças não brincam mais nos quintais e nas ruas, e que ao serem confrontadas nas aulas de Educação Física com atividades técnicas acabam desprezando a prática da mesma, acredita-se que os mesmos

forem contemplados e confrontados com atividades que culturalmente sempre fizeram parte do cotidiano da grande maioria dos alunos, primando pela utilização de aspectos lúdicos haverá um resgate e com isso despertará o desejo de continuar a praticar as atividades fora das escolas (SILVA, s/d).

Portanto fica claro a importância das aulas de educação física escolar no combate a obesidade infantil, de forma que fica evidente a facilidade da mesma em estimular a atividade física no meio infantil de forma prazerosa, onde seguir essa tendência é de suma importância uma vez que é a partir desta fase que se tem maior possibilidade de aprendizado, pois ocorre um aumento da possibilidade do desenvolvimento de hábitos saudáveis durante a vida adulta.

Contudo para que tais hábitos sejam de fato incorporados ao cotidiano das crianças à prática de se movimentar deve ser fortemente estimulada em níveis saudáveis e que não promova a exaustão das crianças, a atividade física prescrita para o indivíduo obeso ou com sobrepeso deverá ser o máximo fonte de prazer, de forma que o mesmo venha adotar hábitos de vida saudáveis, tais atividades inseridas nas aulas de educação física devem primar pela independência dos alunos, onde a mesma tem que criar a prática de atividades físicas agradáveis, o foco não deve ser única e exclusivamente voltado para métodos tecnicista, para que dessa forma alunos se sintam à vontade para sua prática, pois para que as aulas atinjam a classe que mais precisa de atividades físicas (crianças obesas ou com sobrepeso) e para que as mesmas possam adotar o uso frequente da prática de exercícios, as aulas não poderão de forma alguma exigir um alto índice motor e ou de habilidade físicas, pois se as atividades não propiciarem prazer esses alunos poderão se inibir e não praticar a atividade, nem durante as aulas e nem além dos anos escolares. Portanto, fica claro que a prática de aulas de educação física desde que planejada e que fuja dos tradicionais métodos já ultrapassados, podem interferir positivamente no balanço energético, e também prevenir e tratar o quadro de fatores de risco associados à obesidade (OLIVEIRA, 2009).

CONSIDERAÇÕES

Diante das pesquisas ficou claro e evidente que as aulas de educação física escolar têm um papel muito importante no combate à obesidade infantil, no presente estudo foram elencados diversos benefícios que essa prática pode proporcionar para a saúde e o bem estar das crianças desde que sejam ministradas aulas planejadas que busquem atingir o maior numero possível de alunos, planejamento esse que infelizmente é sabido, não ocorre na grande maioria das aulas de Educação Física, onde educadores ainda tomados pelo estigma de que professor de educação Física não faz nada, fazem das suas aulas apenas fonte de discriminação, desinformação e por que não dizer perda de tempo, ministrando aulas sem conteúdo, objetivo e sem agregar benefício algum ao aluno.

Dessa forma buscou-se mostra que para agir de forma efetiva no combate a obesidade infantil as aulas de educação física devem adotar metodologias diferenciadas, primando pela busca e utilização de atividade lúdicas, simples e prazerosa, fazendo uso nas aulas de temas atuais trabalhando transversalidade, aonde no entendimento vimos que só dessa forma será alcançado um considerável nível de participação dos alunos e com isso conscientizando as crianças que o hábito saudável da prática de atividades física regular trará benefícios, onde tais benefícios atuaram no combate as enfermidades relacionadas ao ganho de peso e dessa forma colaborando com a sua saúde do aluno no futuro.

Considera-se com a pesquisa que as aulas de Educação Física, figura atualmente entre umas das alternativas mais importantes para combater a obesidade infantil, e que é nas aulas de Educação Física que devem ocorrer tais transformações, as aulas são onde as crianças ainda têm a oportunidade de vivenciar atividades prazerosas, pois a Educação Física ainda é uma forma de lazer gratuito e se levado a sério sem sombra de dúvida contribuirá para a diminuição da Obesidade infantil, educadores devem conceber atividades visando combater esta patologia, porém tais atividades não podem e nem devem relegar aos alunos obesos e sedentários o prazer de sua prática, onde o sofrimento e a competição devem ser minimizados a fim de atrair e tornar a

prática de fazer exercícios um hábito saudável e prazeroso, por fim, é importante ressaltar que a compreensão de que a saúde se adquire mediante modificações nos hábitos e atitudes diárias e no estilo de vida da criança e do adolescente, onde essa conscientização torna-se muito importante uma vez que os hábitos relativos à promoção da saúde devem ser cultivados ao longo da vida e não apenas utilizados para um determinado fim momentâneo.

REFERÊNCIAS

ARAÚJO, R.A; BRITO, A. A; SILVA, F. M. **O papel da educação física escolar diante da epidemia da obesidade em crianças e adolescentes.** Disponível em: Educação Física em Revista, 2010. <http://portalrevistas.ucb.br/index.php/efr/article/viewFile/1651/1159>, Acesso em: 11 de Set. de 2014.

COLAÇO, N.S. **Obesidade infanto-juvenil e atividade física.** Disponível em: <http://www.diaadiaeducacao.pr.gov.br/portals/pde/arquivos/1837-6.pdf> 2008. Acesso em: 18 Set. 2014.

CORNACHIONI, T. M; ZADRA, J. C. M; VALENTIM, A. **A obesidade infantil na escola e a importância do exercício físico.** Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd157/a-obesidade-infantil-na-escola.htm>. Junho 2011, Acesso em: 11 de Ago. de 2014.

FRANKLIN, M. J. C. **A Educação Física escolar como meio de prevenção da obesidade:** uma análise com os educadores e corpo técnico das escolas das municipais de Oiapoque – AP. 2010. Disponível em: http://bdm.bce.unb.br/bitstream/10483/4601/1/2012_MarvenJuniusdaCostaFranklin.pdf; Acesso 14 de Ago. de 2014.

GANDRA, A. **Obesidade cresce mais entre crianças brasileiras na faixa de 5 a 9 anos.** Disponível em: <http://agenciabrasil.ebc.com.br/noticia/2012-01-25/obesidade-cresce-mais-entre-criancas-brasileiras-na-faixa-de-5-9-anos>, Acesso em: 17 de Set. de 2014.

LOPES, P. **Obesidade Infantil.** Disponível em: <http://www.brasilecola.com/saude/obesidade-infantil.htm>. Acesso em: 10 de Dez. 2013.

MARTINS, R. M. **Atividade física e alimentação saudável dentro da escola:** critérios básicos para a diminuição da obesidade entre os adolescentes,

novembro de 2007, Disponível em: <http://www.dominiopublico.gov.br/download/texto/ea000478.pdf>. 2008. Acesso em: 05 de Set. de 2014.

MELO, E.D; LUFT, V.C; MEYER, F. **Obesidade infantil**: como podemos ser eficazes? Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/jped/v80n3/v80n3a04.pdf>>. 2009. Acesso em: 12 Set. 2014.

OLIVEIRA, C. L; FISBERG, M. **Obesidade na Infância e adolescência** - uma verdadeira epidemia. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0004-27302003000200001&script=sci_arttext>. Acesso em: 13 Ago. 2014.

SILVA, I; NUNES, C. **Obesidade infantil e na adolescência**. Disponível em: <http://www.fiocruz.br/biosseguranca/Bis/infantil/obesidade-infantil.htm>. Acesso em: 10 de Set. 2014.

SOUZA, D.P; FÁVERO, M.T, **Educação Física na perspectiva dos parâmetros curriculares nacionais para o ensino fundamental**. Revista Digital. Bueno Aires, ano 15, nº147, agosto 2010.

TEIXEIRA, A, DESTRO, D.S. **Obesidade infantil e educação física escolar**: possibilidades pedagógicas. Revista Eletrônica da Faculdade Metodista Granbery. (9), Jul/Dez 2010.

VARELLA, D. **Obesidade Infantil**. Entrevista com Linneu Silveira. Disponível em: <<http://drauziovarella.com.br/wiki-saude/obesidade-infantil-2/>>. 2011. Acesso em: 10 Set. 2013.