



FACULDADE CALAFIORI

JOÉRCIO JOSÉ RAMOS

EDUARDO ALOÍSE

**A INFLUÊNCIA DA EDUCAÇÃO FÍSICA NO
ÂMBITO ESCOLAR PARA A PREVENÇÃO DA
OBESIDADE**

SÃO SEBASTIÃO DO PARAÍSO – MG

2013

JOÉRCIO JOSÉ RAMOS

EDUARDO ALOÍSE

A INFLUÊNCIA DA EDUCAÇÃO FÍSICA NO ÂMBITO ESCOLAR PARA A PREVENÇÃO DA OBESIDADE

Monografia apresentada à Faculdade Calafiori, como parte dos requisitos para a obtenção do título de licenciados em Educação Física.

Orientador: Ms Prof. Carlos Henrique Freitas Lima

SÃO SEBASTIÃO DO PARAÍSO – MG

2013

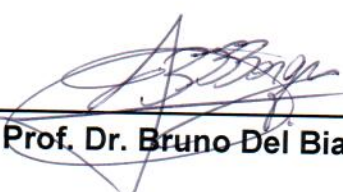
**A INFLUÊNCIA DA EDUCAÇÃO FÍSICA NO ÂMBITO ESCOLAR PARA A
PREVENÇÃO DA OBESIDADE**

CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA

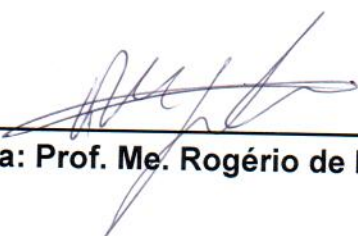
Avaliação (9,0) Nove vírgula zero



Orientador: Prof. Me. Carlos Henrique de Freitas Lima



Avaliador da Banca: Prof. Dr. Bruno Del Bianco Borges



Avaliador da Banca: Prof. Me. Rogério de Melo Grillo

Dedicamos a aquele que sempre esteve junto de nós, em todos os dias de nossas vidas: "Deus".

AGRADECIMENTOS

Aos nossos familiares, por compreenderem e apoiar em todos os momentos.

Aos amigos que sempre estiveram presentes, nos momentos tristes e alegres.

Aos nossos professores, que sempre contribuíram para nosso aprendizado.

Aos colegas de sala, que juntos vivenciamos momentos inesquecíveis.

Ao nosso orientador, Ms Prof. Carlos Henrique Freitas Lima, por colaborar muito neste trabalho.

Em especial a Deus, por nos conceder sabedoria e discernimento.

SUMÁRIO

+

RESUMO

A finalidade deste trabalho consistiu em discutir os principais fatores que levam os adolescentes a apresentarem quadros de sobrepeso e da obesidade, fundamentando-se em uma revisão sobre uma análise do assunto. Os resultados demonstram que as mudanças ocorridas nos padrões alimentares nas últimas décadas, como o aumento do consumo inadequado ou de formas irregulares estão absolutamente associadas ao ganho de peso dos adolescentes. A obesidade e o sobrepeso proporcionam múltiplos fatores de riscos aos adolescentes hoje em dia, a obesidade esta sendo considerada como um mal do século XXI, aonde vários autores vem ressaltando a importância de uma prevenção precoce e não deixando esta doença chegar à idade adulta onde conseqüentemente levará a sérios riscos a saúde. Se houvesse uma prevenção de maneira eficiente tanto por parte dos órgãos públicos, professores de educação física, pais e familiares este nível altíssimo em que se encontram nossos jovens poderia haver uma redução considerável da obesidade, em relação ao quadro atual que se encontra essa população, além disso, a diminuição da prática de atividade física combinada ao maior tempo voltado às atividades de lazer, como assistir televisão, usar computador e jogar videogame, ainda traz tributo para o aumento de peso dos adolescentes, por fim este trabalho vem a relatar que mudanças tanto alimentares quanto atitudinais em relação a pratica de atividades físicas devem estar presentes no cotidiano de crianças, adolescentes, jovens e adultos.

Palavras chave: Adolescentes; Obesidade; Sobrepeso; Prevenção; Atividade física.

ABSTRACT

The purpose of this study was to discuss the main factors that lead young people to submit pictures of overweight and obesity, stating in a review of an analysis of the subject. The results demonstrate that changes in dietary patterns in recent decades as increased consumer inappropriate or irregular shapes are absolutely associated with weight gain in adolescents. Obesity and overweight provide multiple risk factors for adolescents today, obesity is being considered as an evil of the century, where several authors are pointing to the importance of early prevention and not letting this disease reach adulthood which consequently lead to serious health risks. If there was a prevention efficiently both by public bodies, physical education teachers, parents and family this high level as is our youth could be a considerable reduction of obesity, compared to the current framework is that population, furthermore, the decrease in physical activity combined with longer geared to leisure activities such as watching television, using computers and playing video games, further brings tribute to the increased weight of adolescents, finally this work comes to report that changes much food as attitudinal regarding the practice of physical activity should be present in the everyday children, adolescents, and young adults .

Keywords : Adolescents , Obesity , Overweight , Prevention , Physical Activity

1- INTRODUÇÃO

A influência da obesidade e do sobrepeso é um tema que tem sido habitualmente defendido dentro do meio acadêmico pela sua importância nos dias atuais e pela urgência na melhora de seu panorama.

A obesidade é considerada como o mal do século e se caracteriza por ser uma doença de contexto sociocultural que vem atingindo grande parcela da população mundial. Atingindo níveis que são alarmantes e em razão do crescimento descontrolado desta pandemia é preciso avaliar a obesidade em todos os seus aspectos como sendo um problema de saúde pública.

Uma vez que o indivíduo obeso consiga recuperar a sua boa forma, paralelamente ele estará construindo uma nova identidade caracterizada por hábitos mais saudáveis no que se refere ao seu estilo de vida o que contribui sobremaneira para o seu crescimento e desenvolvimento no âmbito social além de recuperar a sua autoestima e gosto pela vida.

O estudo busca demonstrar a importância das aulas de Educação Física, como agente na prevenção da obesidade em adolescentes.

Neste contexto, a presente monografia visa discutir a questão da obesidade em grupos de alunos matriculados no ensino fundamental II – 6º ao 9º ano.

Ao longo dos capítulos demonstrou-se a importância de aliar a Educação Física para a promoção da saúde em adolescentes.

Tem como objetivo, refletir sobre os altos índices de sobrepeso e obesidade em escolares do ensino fundamental II.

O presente estudo será realizado através de uma revisão da literatura, em decorrência da relevância do tema serão pesquisadas referências de autores que já publicaram temas semelhantes e assim elucidaram as contribuições da pesquisa ao profissional de Educação Física, de modo que seja possível atender aos objetivos propostos.

A revisão bibliográfica, segundo Fogliatto (2007) reúne idéias de diferentes fontes, tendo em vista construir uma nova teoria ou outra análise para apresentação de um determinado assunto.

A Revisão da Literatura tem como meta oportunizar um embasamento científico que permita através de pesquisas já realizadas a síntese de estudos publicados o que possibilita conclusões gerais a respeito de uma área de estudo. Além disso, a mesma é capaz de proporcionar uma compreensão mais completa do tema de interesse, produzindo assim, um saber fundamentado e uniforme para a realização da mesma.

Segundo Cooper (1989) A revisão consisti em um método que acrescenta os resultados obtidos de pesquisas primárias sobre o mesmo assunto, com o enfoque de analisar é resumir esses dados para expandir uma explicação mais compreensiva de um fenômeno específico.

A presente revisão de literatura é uma modalidade do tipo integrativa. Trata-se de um método de revisão mais extenso, pois permitem acrescentar literatura teórica e empírica tendo proveito outros estudos com diversas abordagens metodológicas (quantitativa e qualitativa). Os estudos incluídos na revisão serão analisados de forma sistemática em relação aos seus objetivos, materiais e métodos, permitindo assim a análise do conhecimento preexistente em relação ao tema investigado (POMPEO et al 2009).

Além disso, a revisão do tipo integrativa contribui para a formação de um forte alicerce de informação, capaz de guiar a prática profissional e aproximar as necessidades de novas pesquisas (MANCINI, 2007) e, segundo Hek (2000), organizando em um método atualizado para a avaliação simultânea de um conjunto de informações.

Para o desenvolvimento da pesquisa e melhor compreensão do tema, este trabalho de Conclusão de Curso será elaborado a partir dos registros, análise e organização dos dados publicados na literatura científica específica e a partir de fontes indexadas, instrumentos que permitem uma maior compreensão e interpretação crítica das informações.

CAPÍTULO I

OBESIDADE

1.1 Considerações Iniciais

A obesidade é definida como exagero de gordura corporal no organismo causado por um consumo de alimentos maior do que o gasto energético (DELCIAMPO & TOMITA, 2007). Distingue-se em um primeiro estágio o sobrepeso e, após um ganho de peso mais importante, denomina-se obesidade.

Alguns fatores ajudam o indivíduo a adquirir peso em excesso, como: a ingestão exagerada de alimentos, o baixo gasto calórico, a facilidade de acumular o tecido adiposo e, ainda, a dificuldade em queimar reservas energéticas (tecido gorduroso). Pode-se dizer que tais aspectos, estejam relacionados, não apenas a fatores orgânicos, mas, em alguns casos, influência genética (DAMIANI *et al*, 2000).

Outro agente perturbador é a presença de doenças hormonais, como: o hipotireoidismo que é a deficiência de hormônios produzidos pela glândula tireóide: a tri-iodotironina (T3) e a tiroxina (T4). Essa condição provoca fadiga, sonolência, lentidão muscular, aumento do peso corporal, diminuição da frequência e mixedema.

Pessoas inativas, isto é, que não exercitam ou procuram quaisquer tipo de atividade física, apresentam um gasto calórico diminuído e podem apresentar também problemas referentes a um acúmulo maior de gordura e com grande dificuldade em utilizar este excesso como fonte de energia, causando várias outras complicações (ALVES, 2005).

O sobrepeso e a obesidade são considerados patologias de etiologia multifatorial. Em síntese, a compreensão unânime dos especialistas é que, uma ingestão de calorias superior ao gasto energético incorre em acúmulo destas sob a forma de tecido adiposo. No entanto, a mais simples de ser compreendida e ainda a mais divulgada é a que se deve a uma maior ingestão de alimentos (calorias) em relação a um menor gasto de energia (LEAL e PAMPANELLI, 1988).

O excesso de consumo de alimentos está ligado a vários pontos, como: hábitos alimentares inadequados, falta de horários determinados para alimentação –

ou o sujeito come o tempo todo ou fica horas em inanição – além de que, existem pessoas que não tem controle sobre a quantidade ingerida, ou seja, não conseguem ter um domínio da abundância que ingere. Associam-se outros agravantes tais como o consumo de alimentos não saudáveis levando a ingestão de frituras, manteiga, óleos, doces cremosos, chocolates, dentre outros (DAMIANI, 2000).

O descontrole alimentar pode acarretar o desenvolvimento de doenças crônicas não contagiosas, especificamente, doenças relacionadas à obesidade e ao sobrepeso como: a apneia do sono, fecundidade reduzida em homens e mulheres, hipertensão arterial, diabetes, doenças cardiovasculares e, até mesmo, problemas ortopédicos.

São muitas as perdas que o excesso de peso pode originar ao indivíduo e envolve desde distúrbios não letais, apesar de comprometer seriamente a condição de vida, podendo levar até o risco de morte. Tais agravos contextualizam cerca de 2/3 das mortes no mundo (OMS, 2009).

De acordo com Neves (2011), a obesidade tem um nível alarmante em adolescentes do ensino fundamental pelo seu aumento de índice na faixa etária em questão, o que se torna crítico, pois esta fase da vida é assinalada por ser o momento de aquisição de hábitos, atitudes e reforço de personalidade.

Outro fator apontado por Vilarta (2002), mostra a disseminação de hábitos alimentares inadequados incentivados pela mídia e sem controle adequado dentro do ambiente escolar ou mesmo fora dele.

A obesidade altera as funções metabólicas dos adolescentes e justamente nesta fase em que se encontra uma grande liberação da taxa hormonal, provoca doenças crônicas devido a suas prolongações (TIRAPEGUI, 2003).

A elevada taxa de adolescentes com grau de sobrepeso verificou a necessidade de uma intervenção e a criação de projetos para precaver a obesidade nesta faixa etária. Atualmente observa-se que tanto países com alto índice de desenvolvimento econômico como aqueles ditos em desenvolvimento enfrentam esta realidade. Por sua vez a carência de atividade física na infância é uma das razões que contribuem para que crianças e adolescentes tornem-se inativos e adquiram hábitos não saudáveis o que acarreta em um grande aumento do sobrepeso e da obesidade (LAMOUNIER, ABRANTES, 2003; ENES, 2010).

1.2 Estímulos a uma vida saudável nas aulas de Educação Física

A escola deve ser um ambiente de formação de hábitos e benefícios na qualidade de vida dos alunos firmando seu compromisso, buscando incentivar a ingestão de alimentos saudáveis, abolindo assim os vilões que os levam a obesidade. É com esse enfoque que foram definidas e implantadas algumas mudanças na merenda escolar, incentivando assim, uma nova forma de alimentação, mais saudável que lhes ajudarão a conter esse novo surto que vem crescendo a cada vez mais. (BRASIL, 2006).

O professor deve buscar alternativas dentro das aulas de educação física para auxiliar um melhor resultado visando resultados positivos e benéficos a qualidade de vida, embora esta relação entre adiposidade corporal e os demais componentes da aptidão física ainda é pouco explorada. A técnica de dobras cutâneas oferece boa estimativa para a aferição da porcentagem de gordura corporal em adolescentes desde que usadas corretamente, onde o professor deve dar destaque, pois poderá ser uma ferramenta importantíssima de grande auxílio durante essas aferições. (GLANER, 2005; FREEDMAN *et al*, 2007).

Durante a fase da adolescência o corpo se encontra em grande transição hormonal e, é neste período de desenvolvimento que se devem identificar os fatores associados à obesidade para elaboração e direcionamento de medidas a serem desenvolvidas dentro das aulas de educação física, para não atingir a fase adulta, portanto é fundamental prevenir o quanto antes sempre estimulando a não ociosidade desde a infância. (Jessor, 1991).

A maior população que se apresenta com este índice de obesidade em escolares é do sexo masculino, em boa parte das escolas públicas e particulares, onde as meninas tem um desenvolvimento acelerado em relação aos meninos, por este motivo elas se sentem submissas com a estética corporal, elas se preocupam com um padrão de beleza muitas vezes influenciadas pela mídia, em que o corpo sarado significa sinal de saúde. (SCHUSSEL, 1995, MÜLLER, 2001, RONQUE *et al.*, 2005, CAMPOS *et al*, 2006).

Segundo os autores Nogueira e Sousa (2012), as principais dificuldades enfrentadas pelos profissionais de educação física durante a prática de atividade

física foram: falta de tempo, autodisciplina e equipamentos e Local adequado. Em que muitas vezes o professor tende a fazer improvisações, mas sempre buscando o melhor rendimento e aprendizado para não afetar a prática e o desempenho da atividade física.

O Brasil está em grande fase de desenvolvimento econômico, tecnológico, social e cultural, e este contexto cultiva transformações no modo de vida da população. Boa parte da população se encontra em nível de ociosidade e sedentarismo por falta de atividades físicas que muitas vezes irá definir a qualidade de vida, é que determinarão variações no quadro epidemiológico do processo de saúde-doença, provocando alterações no quadro epidêmico das doenças crônicas não-transmissíveis – DCNT – como obesidade infantil, doenças cardiovasculares, diabetes e alguns tipos de câncer (NOGUEIRA; SOUZA, 2012).

Em determinados casos a qualidade de vida não significa propriamente que um indivíduo magro ou (dentro dos padrões), esteja com uma qualidade de vida saudável ou mesmo uma pessoa considerada “gorda” apresente algum problema em relação a sua saúde.

As DCNT representam hoje em dia o principal agente de morte e morbidade independente das classes sociais no Brasil e no mundo, comprometendo inclusive não só os adolescentes, mas também a população adulta.

A prática constante de atividade física no organismo durante algum tempo propicia benefícios regulando e auxiliando nos resultados positivos sobre o metabolismo, pressão arterial, composição corporal, hormônios, e que, por sua vez, previnem contra o aumento de DCNT. Por este motivo, Nogueira e Sousa (2012), ressaltam a importância da atividade física como um alicerce para uma boa qualidade de vida, que deve ser construída desde a infância, pois muitas vezes a prevenção neste caso poderá influenciar diretamente na abordagem da condição de vida, e não deixando prevalecer até a idade adulta, atualmente este assunto deve ser abordado dentro e fora do âmbito escolar, mas principalmente com os jovens que se encontram aos cuidados da escola e do profissional de educação física, onde este ambiente será propício para ser abordado o desenvolvimento e retratação do assunto relativos à promoção de saúde e, adoção de hábitos saudáveis, pois favorece a discussão, criação e debate sobre o conhecimento acerca de diversos

fatores que interferem no modo de vida da sociedade em que vivemos hoje (NOGUEIRA; SOUSA 2012).

A participação de professores, alunos, familiares e da comunidade é fundamental para que haja uma mudança de caráter prático ativo visando sempre uma melhora nas condições e nos hábitos para a obtenção de benefícios promovidos pelas atitudes saudáveis decorrente da prática regular de atividades físicas dentro e fora da escola e, durante as aulas de educação física.

Para Nogueira e Souza (2012), à presença e participação ativa dos professores de educação física contribui sendo um elemento produtivo significativo para o desempenho na melhora da qualidade de vida, pois está ligada a realidade econômica, ambiental e social destes alunos. Lembrando sempre que os educadores não só os professores de educação física, mas todos colaboradores da área escolar deve sempre estar ativos na participação para promoção e manutenção de hábitos de vida saudáveis e de saúde. A prática regular de atividade física neste grupo pode atribuir melhorias à saúde e podendo influenciar positivamente na conscientização não só dos alunos, mas de toda comunidade.

1.3 Educação para a saúde mediante os programas de Educação Física no âmbito escolar

A Educação Física é uma disciplina que faz parte da grade curricular no sistema educacional brasileiro. Sua permanência no currículo escolar é justificada com base na abrangência e efetividade da prática esportiva no desenvolvimento biopsicossocial e cultural do jovem. Diante desta realidade, qualquer abrangência que possa nortear concepção do real papel da disciplina de educação física na estrutura escolar será definida da caracterização cada vez mais clara quanto aos seus objetivos enquanto componente curricular, e por conseqüência serão estabelecidas definições quanto ao tipo de conhecimento associado ao movimento humano que deverá ser abordado. Com base na visão dos estudos voltados ao movimento humano, acredita-se que a resposta para esta questão deve estar

orientada para os aspectos que possam se relacionar, de maneira direta e efetiva, com a educação para a saúde. (GUEDES . P.D , 1999)

Ao atentarmos para a proporção de pessoas em idade adulta portadoras de algum tipo de distúrbio degenerativo ou de seqüelas em consequência de estilo de vida menos saudável e por consequência observar o nível de informação que os jovens tem absorvido no ambiente escolar nesse sentido como encerram o período de escolarização, percebe-se que a formação dos educandos direcionada à manutenção e à preservação da saúde é ainda reconhecida como algo bem pouco relevante em nossa estrutura de ensino (GILLIAM; MACCONNIE, 1984).

É importante lembrar que existiram épocas em que os programas de educação física escolar tinham como principal objetivo a aquisição e a manutenção da saúde. Entretanto forma equivocada e deturpada, onde a preocupação era única e exclusiva com a realização de exercícios físicos sem nenhuma consequência para a formação educacional dos jovens. A partir dessa premissa, sugere-se que na escola de um modo geral, e a disciplina de educação física em particular, assumam a responsabilidade de desenvolver programas que levem os educandos a atentarem a importância de se adotar um estilo de vida saudável, e que a atividade física direcionada à promoção da saúde torne-se componente habitual no cotidiano das pessoas (GUEDES, PD, 1999).

Sob esta perspectiva, a função deferida aos professores de educação física é a de incorporarem uma nova postura frente à estrutura educacional, procurando adotar em suas aulas, metas voltadas à educação para a saúde, mediante coerente seleção, organização e desenvolvimento de experiências escolares que possam propiciar aos educandos não apenas situações que os tornem crianças e jovens ativos fisicamente, mas, sobretudo, que os conscientizem a adotarem um modo de vida saudável.

O documento produzido na Conferência Internacional sobre Exercício, Aptidão e Saúde, realizada no Canadá em 1988, com a finalidade de estabelecer metas quanto ao estado atual do conhecimento nessa área, que procurou definir saúde como condição humana com dimensões física, social e psicológica, caracterizada por um inteiro com pólos positivos e negativos. A saúde positiva está associada à capacidade de apreciar a vida e de resistir aos desafios do cotidiano, e

não meramente a ausência de doenças; enquanto a saúde negativa está associada à morbidez e, no extremo, à mortalidade (BOUCHARD *et all*, 1990).

Com base nesta perspectiva, ao admitir que as doenças sejam indicadores de eventuais desequilíbrios na relação homem - meio ambiente (ROTHIG; PROHL, 1991), a educação para a saúde deverá ser estabelecida mediante a interação de ações que possam envolver o próprio ser humano através de suas atitudes frente as exigências ambientais representadas pelos hábitos alimentares, nível de estresse, formas de lazer, atividade física, interações climáticas, etc. Dessa forma, percebe-se que o estado de ser saudável não é algo estático. Pelo contrário, torna-se necessário adquiri-lo e construí-lo de forma individualizada constantemente ao longo de toda a vida, admitindo o fato de que saúde é educável e, portanto deve ser tratada não apenas com base em referenciais de natureza biológica e higienista, mas principalmente dentro de um contexto didático-pedagógico (GUEDES PD, 1999).

CAPÍTULO II

QUALIDADE DE VIDA

2.1 A Conscientização da Obesidade no Âmbito Escolar

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS) a saúde é definida não apenas como a ausência de doença, mas como a condição de perfeito bem-estar físico, mental e social.

A qualidade de vida a ser vivenciada dentro da área escolar é de incumbência do professor, em especial, dos profissionais de educação física. Uma vez que estes profissionais estimulam a prática das atividades físicas cooperam para que os alunos adquiram novos hábitos de vida o que, irá influenciar também em toda a dinâmica familiar no qual culmina na melhora da qualidade de vida de toda a população (LEITE, 2012).

O modo empregado nas escolas de como conduzir as atividades físicas, de uma maneira geral, apesar da grande variabilidade do contexto e do conteúdo, geralmente caracteriza-se pela determinação do nível de atividade física para os indivíduos em razão principalmente do alto índice de inatividade física.

De modo geral, a atividade física deverá sempre estar voltada para o benefício da própria saúde dos alunos e também no sentido de promover a formação de uma consciência a respeito dos resultados positivos na performance e saúde geral e da importância de praticar regularmente atividades esportivas (MATSUDO; MATSUDO, 2006)

Dados dos Parâmetros Curriculares Nacionais – PCNs (Brasil, 2007) ressaltam como uma finalidade do ensino fundamental, que os alunos sejam capazes de: conhecer o próprio corpo e de desenvolver sua própria higiene pessoal, sempre valorizando e seguindo hábitos saudáveis Como um dos aspectos básicos da performance de melhora de vida, e atuando com responsabilidade em relação à sua saúde e à saúde coletiva, demonstrando ser capaz de lidar com as peculiaridades do dia-a-dia de forma autônoma, procurando evidenciar seu direito a locais

adequado para prática de atividades físicas como recreação, descanso e entretenimento, visando contemplar as necessidades em que nosso corpo(organismo) necessita destas mais variadas práticas para um melhor resultado de bem-estar.

Ressaltando ainda os PCNs (Brasil, 2007), ao se tratar a educação física como uma área de conhecimento da cultura corporal de movimento e a educação física escolar como disciplina que insere e associa o aluno na cultura corporal de movimento, criando um caráter de cidadão que vai analisá-la, interpretá-la e conduzi-la para contemplar e usufruir dos jogos, das danças, dos esportes, das lutas e das ginásticas em benefício de si próprio, e do meio em que vive para o desenvolvimento pessoal como cidadão responsável por sua integridade física e social.

Segundo Appey e Cofer (1976), a criança precisa de cuidados para satisfazer suas necessidades fisiológicas e de segurança para que possa partir em busca de suas necessidades relacionadas com a afetividade, a autoconfiança e a independência aos seus interesses. Portanto à partir daí as crianças possam se desenvolver suas capacidades fisiológicas básicas (Respirar, locomover, alimentar, dentre outros). Percebe-se também alguns cuidados em relação a segurança aqui incluindo a morada e outras expectativas relacionados a qualidade de vida que podem ser adquirido através da brincadeira.

Durante as aulas de educação física o professor normalmente destina certo tempo às instruções sobre a prática das atividades, mas o tempo de aula é geralmente insuficiente para desenvolver, trabalhar e chegar a um nível adequado para se manter o condicionamento físico, que esta nova epidemia não transmissível encontradas nas novas gerações de adolescentes que vem necessitando de uma modificação na forma de como encarar e buscar soluções adequadas no qual possa se chegar a um resultado satisfatório. Por isso, o professor deve incentivar os alunos a procurarem outras formas de atividades fora do contexto escolar, e também necessitam focar mudanças na educação e no comportamento do aspecto recreativo e de brincadeiras saudáveis. (MATSUDO; MATSUDO, 2006).

Os adolescentes pouco se preocupam em buscar práticas de atividades físicas no mundo em que vivemos hoje, ao qual praticar exercícios físicos se tornaram cada vez mais difíceis principalmente para se conciliar com o tempo em que os alunos

dedicam fora das aulas, muitas vezes esse tempo é preenchido com coisas supérfluas, abandonando brincadeiras saudáveis, variando seus hábitos induzindo a ociosidade e a mudança no estilo de vida (Rezende, 2012).

2.2 Alternativas Vinculadas à Prática da Atividade Física Escolar para Promoção da Saúde

No começo da década de 80, inicializava-se uma nova abordagem em relação à saúde, onde essas transformações seriam adotar novos princípios para uma melhor prática em relação à educação física para com a melhoria da saúde, adotando uma nova concepção de formar cidadãos que valorizem a atividade física como um meio a se chegar a um resultado benéfico para si, e que todos adotem hábitos que induzam a uma vida saudável (DEVIDE, 1996).

A educação física deve relacionar-se não só com a qualidade de vida, mas também, propor seus conteúdos e as propostas e assim assegurar que se desenvolva todos os objetivos que deve ser trabalhados nas aulas de educação física, é em toda sociedade para que haja uma vinculação entre corpo e mente e do mesmo modo chegar ao longo dos anos com uma perspectiva de vida saudável (JÚNIOR, 1992).

A prática de exercícios físicos, deve ser associada a vários outros fatores, que por si só não obtém uma boa qualidade de vida, isto envolve também outros componentes que irão determinar uma melhora na performance possibilitando sobretudo hábitos saudáveis para que se conscientizem da sua importância e dos benefícios para uma vida ativa. Mas os profissionais de educação física devem buscar alternativas e possibilidades para a ampliação dos propósitos dos conteúdos e da prática adequada dos exercícios mas, que também envolvem a participação não só da família mas ao mesmo tempo de toda a comunidade. (FARIA JÚNIOR, 1991).

É importante que a educação física escolar exceda alguns dos limites da aptidão física relacionada à saúde, pois dentro do espaço escolar nem todos os indivíduos possuem esse talento em executar tudo que o professor propõe a turma,

por isso ele deve almejar essas atividades com o grupo todo em conjunto, é onde cada um dará o melhor de si para que todos alcancem os resultados que prioriza cada exercício físico.

De acordo com Farinatti (1994), a educação física como disciplina curricular e de suma importância, e é fundamental ao desenvolvimento do sujeito e isso passa a ser não só mais uma questão social, que deve ser abordada em nossa realidade pois somos responsáveis em transmitir e abordar essa questão do sobrepeso que esta presente no cotidiano das instituições de ensino. E cabe a cada um buscar seus objetivos, mas sempre os incentivando a prática de qualquer atividade física, fugindo sempre do sedentarismo, e que este não deva desistir, sempre persistindo e encorajando todas as pessoas a adotarem um estilo de vida ativa.

Diversos autores ressaltam a importância da afinidade da Educação Física em relação à saúde, necessariamente por meio da aptidão física e conseqüentemente obtidos, através dos benefícios fisiológicos das atividades físicas, agregadas pelas práticas efetivas de longo prazo, buscando desde a adolescência uma proposta eficaz para combater este mal que vem aumentando a cada vez mais entre as crianças de todo mundo (NAHAS, 1989; DARTAGNAN GUEDES, 1993 - 1994).

A prática de exercícios físicos deve ser encarada como um bem a saúde, e deve ser praticadas estabelecendo uma relação com a diversão, recreação e lazer, e sempre influenciando no status da qualidade e saúde. Não deixando alguns fatores econômicos, políticos e sociais influenciar no desempenho e no estilo de vida que propendera um rendimento na aptidão física (Devide, Ferreira, 1997).

CAPÍTULO III

EDUCAÇÃO FÍSICA X OBESIDADE

3.1 A Educação Física Escolar como Agente Interventor para a Prevenção da Obesidade

A participação dos pais na vida esportiva dos filhos como fator determinante na prevenção da obesidade. O esporte infanto-juvenil é um modelo social muito importante que faz parte da formação do ser humano desde sua infância até a adolescência. É Firmado em torno dos valores sociais e culturais onde é desenvolvido, sendo imprescindível o estabelecimento de um vínculo entre o esporte, a criança/adolescente e o adulto, que envolve paternalismo, emoções e "pressões" das lideranças destes, como uma espécie de "ritual" entre pais e filhos. Desta forma as lideranças adultas podem influir decisivamente na formação esportiva em idade escolar (SIMÕES; BOHME; LUCATO, 1999).

As manifestações esportivas no período da vida escolar do adolescente são diversas, indo desde as orientações educativas das práticas escolares esportivas, perfazendo pela prática esportiva escolar, até a institucionalização dos jogos estudantis. Esse processo inclui a interação e o interesse dos pais, O esporte incentiva as potencialidades dos indivíduos para sua pratica constante, estimulando-os para tornarem-se bons atletas, relacionando deste modo, o processo da orientação educativa esportiva nas escolas, o estímulo social, e o papel que os pais podem desempenhar para que seus filhos atinjam esses objetivos.

Nas opiniões das crianças, o pai desempenha papel importante na vida esportiva de jovens de ambos os sexos. O pai foi descrito como agente social fundamental engajado em objetivos que podem facilitar da participação dos filhos nas práticas escolares esportivas. Assessorar e assegurar diretamente a prática esportiva dos filhos é a resposta ao anseio do adulto, através das realizações esportivas dos filhos. Entende-se que a assistência direta do pai na vida esportiva dos filhos como o conjunto de manifestações humanas de apoio socialmente

construído e proteção familiar que facilitam ou dificultam o êxito das crianças em atividades esportivas, seja em condições de auto satisfação e melhora da autoestima, quanto a obtenção de sucesso individual (SIMÕES; BOHME; LUCATO, 1999)

De acordo com Lewko e Greendorfer (1996), enunciam que de total valia para os adultos entender melhor a importância do processo da socialização das crianças através das práticas esportivas escolares, visto que a escola e família são elementos primordiais do processo de formação da personalidade infantil.

3.2 O Papel da Educação Física contra a Obesidade

É de extrema necessidade, contextualizar e alertar a sociedade sobre o papel da educação física escolar na prevenção e controle da obesidade em crianças e adolescentes, a partir da premissa que a educação física, pela sua especificidade com as experiências corporais, possa ser um espaço possível para concretizar ações educativas no combate à epidemia da obesidade em crianças e adolescentes. Devido ao alto índice de obesidade entre crianças e adolescente no Brasil e a necessidade da prevenção dessa enfermidade, a escola tem sido considerada o melhor espaço para a realização do levantamento de dados sobre a enfermidade e para as intervenções necessárias, isso porque, grande parte dessa população frequenta a escola, é influenciada pelos professores, principalmente os professores de educação física que tem contato, mais próximo com os alunos, dado às características da disciplina.

Está documentado em literatura específica que um estilo de vida sedentário exerce grande influência no desenvolvimento da obesidade tanto em adultos quanto em crianças, e que a falta de uma rotina de atividade física é um fator de risco para a obesidade na vida adulta.

Para Balaban *et al* (2001), avaliar a relação entre atividade física e gordura corporal em crianças com idade entre 6 e 9 anos é fundamental, visto que nesta fase que se estabelecem padrões alimentares e de exercícios físicos principalmente no ambiente escolar. Dada a relevância da prevenção destes distúrbios patológicos na

população infanto-juvenil, o ambiente escolar é o local mais adequado para realizar estudos epidemiológicos com jovens, pela sua demanda no menor tempo possível; e, se existir um trabalho multidisciplinar bem preparado, é o melhor espaço para educar em massa, sobre as causas e consequências dos distúrbios orgânicos da obesidade.

Dentro do ambiente escolar, a Educação Física tem papel relevante diante deste quadro. Somente a atividade física orientada, aliada de hábitos alimentares saudáveis, pode minimizar o problema. Além de ajudar no controle de peso dos seus alunos obesos, o professor de Educação Física deve agir de maneira profilática, evitando que aqueles que estão dentro do peso engordem.

Os professores de educação física, utilizando os seus conhecimentos, através das áreas de sua graduação, como por exemplo, Cineantropometria, Fisiologia, Anatomia e Biomecânica podem estabelecer estratégias para determinar a prevalência, orientar sobre a prevenção e controle da Obesidade, além de encaminhar os casos graves para tratamento. Uma estratégia eficaz para essa mensuração será a Antropometria, ramo da Antropologia que estuda o conjunto dos processos de mensuração do corpo humano ou de suas partes (FERREIRA, 1986; STEDMAN, 1996; CEZAR, 2000), porém, não durante o movimento.

A Antropometria é o elo entre as dimensões da Educação e da Saúde, porque, entre os procedimentos utilizados, na área clínica, para realizar a avaliação do estado nutricional, além dos testes bioquímicos e das provas funcionais está à análise de dimensões corporais, ou seja, a própria Antropometria (MONTEIRO; BENICIO, 1987).

Estratégia que também deverá ser adotada na Educação Física escolar como forma de prevenção da obesidade será o combate ao sedentarismo. Para Matsudo e Matsudo (2007), o sedentarismo e a insuficiente prática de atividade física é o grande fator responsável pela maior prevalência da obesidade.

3.3 A Atividade Física na Prevenção da Obesidade

O exercício é considerado uma categoria de atividade física planejada, estruturada e repetitiva. A aptidão física, por sua vez, é uma característica do indivíduo que engloba potência aeróbica, força e flexibilidade. O estudo desses componentes pode auxiliar na identificação de crianças e adolescentes em risco de obesidade. A criança e o adolescente tendem a ficar obesos quando sedentários, e a própria obesidade poderá fazê-los ainda mais sedentários. A atividade física, mesmo que espontânea, é importante na composição corporal, por aumentar a massa óssea e prevenir a osteoporose e a obesidade. O fato de mudar de atividade, mesmo que ela ainda seja sedentária, já ocasiona aumento de gasto energético e, especialmente, mudança de comportamento, de não ficar inerte, por horas, numa só atividade sedentária, como se fosse um vício. Ao ir lanchar fora da sala, a criança já estará aumentando seu déficit calórico, ao realizar uma atividade extra classe, com maior mobilidade, seja no pátio da escola, ou se deslocando da sala de aula para uma atividade na biblioteca.

O esporte-prática assemelha-se em suas particularidades com o esporte, visto que em nossa sociedade há duas formas básicas de se perceber o esporte: Como espetáculo, onde o mais importante é conseguir a vitória; e como ação lúdico-esportiva, em que se busca a realização pessoal de quem o pratica. O esporte-prática, como componente da Educação Física escolar, identifica-se com a segunda concepção, pois acreditam que a atividade lúdica tem maiores contribuições a oferecer aos alunos. O esporte - prática encontra-se na área de interseção entre o esporte e a Educação Física, ficando evidente que o esporte que se almeja à Educação Física escolar não é o esporte - espetáculo, o qualifica alheio a ela.

O que se denota na Educação Física escolar é, o antagonismo do esporte sendo desenvolvido como mera recreação e, por outro lado, uma prática esportiva iludida com os valores do esporte de rendimento. Dessa forma, o esporte, como conteúdo da Educação Física escolar, necessita de um fator norteador.

Tendo como base fundamental a compreensão de esporte - prática de Cagigal (1966), que considera o esporte um jogo, praticado de forma lúdico-competitiva e com exercício físico, e que se converte na forma de esporte de cunho educacional, que tem 4 princípios que devem ser levados em consideração e desenvolve-los na Educação Física Escolar: O princípio cinestésico, o princípio lúdico, o princípio agonístico e o princípio ético. Devido a grande desvalorização das

disciplinas que trabalhem a expressão Humana, as mudanças sociais, que vão desde a diminuição dos espaços físicos até a exploração comercial de ambientes antes utilizados na prática esportiva, o homem tem estabelecido sua rotina de vida baseada na cultura de se movimentar cada dia menos. O homem tem deixado de sentir a necessidade de se movimentar, acostumando assim com a rotina de vida sedentária. Porém, para Cargigal (1979), o homem vive em movimento, e não se sustenta plenamente como tal sem a capacidade de exercitação. O princípio cinestésico do esporte - prática tem a incumbência de atentarmos ao fato da importância do movimento para a vida do homem. Tem o objetivo principal mostrar ao aluno a necessidade e a importância da prática do exercício físico regular, fazendo com que os mesmos tenham a percepção que o esporte pode oferecer benefícios da ordem fisiológica além de caríssimas oportunidades de relações sociais, que lhes proporcionarão prazer e satisfação pessoal. (Neuenfeldt; Canfield, 2000).

CONCLUSÕES

Diante das disposições estudadas podemos concluir que a questão do trabalho voltado em torno da temática obesidade, vinculada com a saúde e a atividade física, leva o professor de educação física a buscar a compreensão e soluções, desenvolvendo diversas atividades, gerando, assim, um compromisso com a saúde coletiva.

Já se considera que a obesidade é o mal do século e se caracteriza por ser uma doença de contexto sociocultural, que vem acarretando várias complicações na população mundial. A ingestão exagerada de alimentos, dentre outros fatores, como horários irregulares e de consumos alimentícios demasiadamente exagerados auxiliam a pessoa a contrair peso em excesso e a escassez da prática de exercícios físicos, juntamente com a facilidade de acumular tecido adiposo sem controle adequado por parte dos pais ou dentro do ambiente escolar.

Por sua vez, a falta de atividade física na infância é um dos motivos que contribuem para que crianças e adolescentes se tornem obesos e adquiram hábitos não saudáveis, o que acarreta em um grande aumento do sobrepeso e da obesidade, quando a escola deve ser um ambiente de formação de hábitos e benefícios na qualidade de vida dos alunos, na qual o professor deve incentivar a prática, tanto dentro do contexto escolar como fora dele, fazendo com que o aluno consiga desenvolver a capacidade de se atrelar à atividade física como um meio de obter saúde de qualidade, promovendo assim a prevenção.

A atividade física é de extrema importância, por ter como meta a transformação e direção para auxiliar a refletir sobre a qualidade de vida e a busca por uma saúde melhor. No entanto, temos que assimilar a atividade física como a prevenção, sendo o melhor caminho pelo qual a escola tem papel essencial, com intuito de promover atividades físicas diferenciadas e melhores hábitos alimentares para as crianças, objetivando a busca de um melhor resultado para promoção de saúde. Há também outros fatores a serem considerados como o apoio próprio e

familiar. É também essencial o acompanhamento, participação e cooperação dos pais para que a criança se sinta mais segura e confiante na obtenção de modificações da prática de exercícios e melhora dos hábitos diários.

São sugestões para a conscientização inicial, que visem resultados promissores, para que o professor de educação física, em suas abordagens dentro da área escolar, possa ter a dimensão da grandeza e a importância de sua atuação para a promoção e capacitação para a atividade física como benefício a uma qualidade de vida e saúde plena, influenciando dentro dos objetivos da disciplina, servindo como um estímulo à análise de assuntos e abordagem de ações que consistem em benefício para toda a comunidade.

REFERÊNCIAS

ALVES, J.G.B. et al Prática de esportes durante a adolescência e atividade física de lazer na vida adulta. Ver BrasMed Esporte_ Vol. 11, N°5- Set/Out, 2005. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rbmet/v11n5/27591.pdf>

APPEY, M.H.; COFER, C.N. *Psicología de la motivación*. México: Trillas, 1976.

BOUCHARD, et. al. (Eds.). *Exercise, Fitness, and Health: A Consensus of Current Knowledge*, Champaign: Human Kinetics, 1990.

BRASIL, MINISTERIO DA EDUCAÇÃO. *Parâmetros Curriculares Nacionais (1° a 4° Serie): Educação Física.v.7*, Brasília, 1997.

BRASIL. MINISTERIO DA SAÚDE. Secretaria de Vigilância em Saúde. *Política Nacional de Promoção da Saúde/ Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção a Saúde*. Brasília: Ministério da Saúde, 2006.

CAGIGAL, J.M. *Deporte, pedagogia y humanismo*. Madrid: RAMOS 123 p. Repensando o esporte na educação física escolar a partir de Cagigal Neuenfeldt . D. J; Canfield. M.S, *Rev. Movimento, Artes Gráficas p.28 a 36, 1966*.

COOPER, H.M. *Integrativeresearch: a guide for literaturereviews*. London SAGE Publication, 2 ed. V.2, 155 p, 1989.

DAMIANI D, CARVALHO D.P.; OLIVEIRA R.G. *Obesidade na infância: um grande desafio! Pediatría Moderada*, Copyright Moreira Jr, v.24, n.8, p.489, ago. 2000.

DAMIANI, D. *Obesidade na infância e adolescência: um extraordinário desafio! ArqBrasEndocrinolMetab.*,v. 44, n. 5, p. 363-5, 2000.

DEL CIAMPO, I.R.L.; TOMITA, I. *Nutrição do adolescente*. In: MONTEIRO, J.P; JÚNIOR, J. S. C. *Nutrição e metabolismo caminhos da nutrição e terapia nutricional da concepção à adolescência*. 1. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2007, Cap. 11.

DEVIDE, P.F *Educação Física e saúde: em busca de uma reorientação para a sua práxis; Movimento - Ano III - N° 5 - 1996/2 p.44-51*

DEVIDE, PF. *Educação Física, Qualidade de Vida e Saúde: campos de intersecção e reflexões sobre a intervenção*. V. 8, n. 2, p.77-84, Porto Alegre, 2002.

ENES, C.C.; SLATER.B. *Obesidade na adolescência e seus principais fatores determinantes*. *Rev. bras. Epidemiol.* vol.13 no.1 .pag.164, 2010

FARIA JÚNIOR, Alfredo Gomes de. *Educação Física, desporto e promoção da saúde*. Oeiras:Câmara Municipal de Oeiras, 1991a p. 26.

FARINATTI, Paulo Tarso. Educação Física Escolar e Aptidão Física: Um Ensaio sob o Prisma da Promoção da Saúde. *Revista Brasileira de Ciência do Esporte*, Santa Maria, v.16, n.1, p.42-48, 1994.

FOGLIATTO, F. Organização de textos científicos, 2007. Disponível em: <http://www.producao.ufrgs.br/arquivos/disciplinas/146_seminario_de_pesquisa_2_diretrizes_referencial_teorico.doc>. Acesso em: 2 abr. de 2013.

FREEDMAN, D. S.; WANG, J.; OGDEN, C. L.; THORNTON, J. C.; MEI, Z.; PIERSON, R. N. et al. The prediction of body fatness by BMI and skinfold thicknesses among children and adolescents. *Annals of Human Biology*, London, v. 34, n. 2, p. 183-94, 2007.

GILLIAM, T.B. & MacCONNIE, S.E. Coronary heart disease risk in children and their physical activity patterns. In: BOILEAU, R. A. *Advances in Pediatric Sport Sciences. Volume One: Biological Issues*. Champaign, Illinois, Human Kinetics Publishers, p.171-187, 1984.

GLANER, M. F. Índice de massa corporal como indicativo da gordura corporal comparado às dobras cutâneas. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, Niterói, v.11, n.4, p. 243-46, 2005b. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rbme/v11n4/26867.pdf>>. Acesso em: 10/04/13

GUEDES D.P. Educação para a saúde mediante programas de Educação Física escolar. São Paulo: Motriz, v.5, n.1, jun,1999.

GUEDES, D. P. Educação Física escolar: uma proposta de promoção da saúde. *Revista da Associação dos Professores de Educação Física*, Londrina, v. 14, n. 7, p. 16-23, 1993.

HEK G. Systematically searching an reviewing literature. *Nurse researcher*. 2000.

JÚNIOR, I.F.F. Sobrepeso E Obesidade Crianças E Adolescentes Brasileiros. *Salusvita*, v. 26, n. 2, p.127, 2007.

JÚNIOR.G, Paulo. *Educação Física Progressista*. 4.ed. São Paulo: Edições Loyola, 1992.

LAMOUNIER, J.A.; ABRANTES, M.M. Prevalência De Obesidade E Sobrepeso Na Adolescência No Brasil. *Rev. Med Minas Gerais*, v.13,n.4, pag. 281, 2003

LEAL, C. N.; PAMPANELLI, H. B. Obesidade, porque livrar-se desse mal? Porto Alegre: Instituto Porto Alegre da Igreja Metodista, 1988. Disponível em: <<http://www.ez-poa.com.br/~leal/obl.htm>>. Acesso em Junho de 2013.

LEITE, S.G.C. A Importância Da Atividade Física Para Formação Social Do Adolescente. Brasília-DF,2012

LEWKO, J.; GREENDORFER, S.L. Family and gender- based influences in sport socialization of children and adolescents. In: SMOLL, F.L.; SMITH, R.E. *Children and youth in sport*. Washington, Brown & Benchmark, 1996. p.287-300.

LOPES, AC. *Tratado de Clínica Médica*. V. 02 Editora Roca, São Paulo, 2006.

MATSUDO, S.M.; MATSUDO, V.K.R. (2007), "Atividade física e obesidade: prevenção e tratamento". São Paulo: Atheneu

MATSUDO, V. K. R.; MATSUDO, S. M. M. Atividade física no tratamento da obesidade. Einstein, São Paulo, Suplemento 1, p. 29-43,2006.

NAHAS, M. V. *Fundamentos de aptidão física relacionada à Saúde*. 2. ed. Florianópolis: Editora da UFSC, 1989.

NEVES, M. P. Obesidade e sobrepeso e a relação com a coordenação corporal em escolares de 11 a 13 anos em uma escola pública de São Sebastião do Paraíso – MG.p.7,2011.

NOGUEIRA JAD, SOUSA AFM. Barreiras percebidas e etapas de mudança de comportamento relacionadas à prática de atividade física em professores de escolas públicas. R. bras. Ci. e Mov.;20(1):65-70, 2012.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Organização Pan-Americana da Saúde (2002). Centro Colaborador da OMS para a Família de Classificações Internacionais em Português. Classificação Estatística Internacional de Doenças e Problemas Relacionados à Saúde. 7. ed., 10. rev., 1. reimp. São Paulo: Edusp, 2009. v. 3.

POMPEO DA, Rossi LA, Galvão CM. Revisão integrativa:etapa inicial do processo de validação de diagnóstico de enfermagem. Acta Paul Enferm São Paulo. 2009; 22(4). Disponível em:<http://www.scielo.br/pdf/ape/v22n4/a14v22n4.pdf> . Acesso em: 07 mar 2013.

REZENDE, P.R.M. A Obesidade Na Adolescência: Contribuição Da Educação Física Para A Sua Prevenção Entre Os Adolescentes Do Ensino Fundamental li. Pag.21,Planaltina-DF,2012

SAMPAIO, R. F. MANCINI, M. C. Estudos De Revisão Sistemática: Um Guia Para Síntese Criteriosa Da Evidência Científica. Disponível em:<<http://www.scielo.br/pdf/rbfis/v11n1/12.pdf>>>. Acesso em: 25 set. 2013

SCHUSSEL, E. Y. Obesidade: visão multidisciplinar. In: FISBERG, M. Obesidade na infância e adolescência. São Paulo: Fundação BYK, 1995.

SIMÕES, A. C., BÖHME, M. T. S., LUCATO, S. A participação dos pais na vida Tirapegui, j. *Atividade física e obesidade*. Brazilian Journal of Pharmaceutical Sciencesv.39, n.4, p.469. 2003.