



FACULDADE CALAFIORI

EDUARDO ALVES ROSA

**PROMOÇÃO DE SAÚDE NA ESCOLA: A EDUCAÇÃO FÍSICA
ESCOLAR COMO MEIO DE INTERVENÇÃO NA PREVENÇÃO DA
OBESIDADE E DO SOBREPESO**

**SÃO SEBASTIÃO DO PARAÍSO – MG
2016**

EDUARDO ALVES ROSA

**PROMOÇÃO DE SAÚDE NA ESCOLA: A EDUCAÇÃO FÍSICA
ESCOLAR COMO MEIO DE INTERVENÇÃO NA PREVENÇÃO DA
OBESIDADE E DO SOBREPESO**

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado à Faculdade Calafiori, como
requisito para aprovação no curso de
Educação Física.

Orientador: Prof. Ms. Carlos Henrique de
Freitas Lima

**SÃO SEBASTIÃO DO PARAÍSO – MG
2016**

PROMOÇÃO DE SAÚDE NA ESCOLA: A EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR COMO MEIO DE INTERVENÇÃO NA PREVENÇÃO DA OBESIDADE E DO SOBREPESO

CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA

AVALIAÇÃO: () _____

Professor (a) Orientador(a)

Professor(a) Avaliador(a) da Banca

Professor(a) Avaliador(a) da Banca

São Sebastião do Paraíso – MG

2016

RESUMO

A obesidade e o sobrepeso são temas que vêm sendo discutidos em todos os âmbitos da sociedade, seja dentro ou fora das escolas. Considerada por muitos pesquisadores como o mal do século XXI, esta morbidade de contexto sociocultural, vem atingindo grande parcela da população mundial. No contexto escolar, combater a obesidade e o sobrepeso é necessário e, para tanto, a promoção de saúde precisa ser valorizada, sendo que, por seu turno, um espaço ideal para este trabalho são as próprias aulas de Educação Física. Nessa perspectiva, o objetivo do presente trabalho é investigar como a Educação Física Escolar pode ser um meio de intervenção na prevenção da obesidade e do sobrepeso. Por consequência, os objetivos específicos são: analisar quais as possíveis intervenções da atividade física, na escola, como um meio de promover um estilo de vida saudável; e, identificar as propostas correspondentes à Educação Física Escolar, Qualidade de Vida e Promoção de Saúde na prevenção e no combate ao sedentarismo, obesidade e sobrepeso em crianças e adolescentes. Para a realização desta pesquisa foi-se realizada uma revisão de literatura, fundamentada a partir de um levantamento bibliográfico (fontes secundárias) já publicado, no formato de livros, periódicos (online), publicações avulsas, teses, imprensa escrita (revistas ou anais).

Palavras-chave: Obesidade; Sobrepeso; Educação Física Escolar; Promoção de Saúde.

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	5
CAPÍTULO 1. DEFINIÇÃO E CONCEITO DE QUALIDADE DE VIDA	7
1.1. A qualidade de vida contra a obesidade e o sobrepeso.....	11
CAPÍTULO 2. PROMOÇÃO DE SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA NA ESCOLA ...	13
2.1. Atividade física e motivação em Educação Física escolar: uma forma de promoção de saúde.....	15
CAPÍTULO 3. A EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR NA PROMOÇÃO DE SAÚDE....	17
3.1. A educação Física escolar na prevenção da obesidade e do sobrepeso.....	21
3.2. Por uma Educação Física escolar para a saúde	24
3.3. A Educação Física escolar como meio de intervenção na prevenção da obesidade e do sobrepeso	26
3.4. A ação do educador físico na Promoção de Saúde e no estilo de vida saudável em aulas de Educação Física escolar	29
CONSIDERAÇÕES FINAIS	34
REFERÊNCIAS.....	32

INTRODUÇÃO

Atualmente, a obesidade e o sobrepeso são tidos como um tema que tem sido, habitualmente, estudado nos meios acadêmicos devido a sua importância nos dias atuais e pela urgência na melhora de seu panorama. A obesidade pode ser considerada como o “mal do século XXI”, uma vez que se caracteriza por ser uma doença de contexto sociocultural, em que vem atingindo grande parcela da população mundial. Há dados que mostram que esta doença vem atingindo níveis assombrosos e, em função do crescimento descontrolado desta pandemia, vem sendo necessário 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.

É importante destacar que a sociedade atual está cada vez mais submetida aos avanços tecnológicos, dentre os quais acabam por atacar diretamente (ou indiretamente) o estilo de vida da sociedade. Esta realidade se estende as crianças e aos adolescentes que, comumente, tendem a se dedicar, cada vez mais, a atividades de baixo gasto energético, como as redes sociais em computadores ou celulares, os jogos computacionais, as intensas horas assistindo a programas na televisão e os videogames. De modo peremptório, no decorrer destas atividades, a inatividade motora é evidente a tal ponto de ocasionar o sedentarismo e, subsequentemente a obesidade e o sobrepeso infantil e juvenil.

No que concerne a Qualidade de Vida (QV) e a Promoção de Saúde, estas vem sendo discutidas fervorosamente em todos os segmentos da sociedade, seja dentro ou fora das escolas. A partir da década de 1970, há um crescente movimento pela promoção da saúde, qualidade de vida, rotinas saudáveis e boa alimentação em vários setores da sociedade. Nesse contexto, é visível maior número de indivíduos e até empresas interessadas em informações e até mesmo em pesquisas atinentes aos modos de se obter hábitos saudáveis na alimentação, na eliminação do estresse e na prática de atividade física, dentre outros (MUHER et al., 2008; KOREN et al., 2008).

Alguns estudos como o de Nahas (2003) e o de Vilarta (2008), por exemplo, indicam que indivíduos sedentários desde a mais tenra idade (infância) podem ficar obesos ou adquirirem o sobrepeso, tanto na adolescência quanto na vida adulta. Portanto, pode-se aludir que o sedentarismo gera a obesidade ou o sobrepeso que, por sua vez, contribuem ainda mais para o sedentarismo, tornando-se um verdadeiro círculo vicioso. Com isso, o papel da Educação Física Escolar é de grande importância no combate à obesidade ou ao sobrepeso.

Nesta perspectiva, o presente trabalho tem como objetivo investigar como a Educação Física Escolar pode ser um meio de intervenção na prevenção da obesidade e do sobrepeso. Por consequência, os objetivos específicos são: analisar quais as possíveis intervenções da atividade física, na escola, como um meio de promover um estilo de vida saudável; e, identificar as propostas correspondentes a Educação Física Escolar, Qualidade de Vida e Promoção de Saúde na prevenção e no combate ao sedentarismo, obesidade e sobrepeso em crianças e adolescentes.

Nessa pesquisa, a revisão de literatura foi fundamentada a partir de um levantamento bibliográfico (fontes secundárias) já publicado, no formato de: livros, periódicos (online), publicações avulsas, teses, imprensa escrita (revistas ou anais). Ressalta-se que este instrumento possibilita colocar o pesquisador em contato direto com o que já foi produzido, a respeito de uma determinada temática, possibilitando, assim, a manipulação de informações e a comparação entre dados coletados na pesquisa de campo e o que já foi produzido (LAKATOS; MARCONI, 2003; CERVO; BERVIAN; SILVA, 2007).

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.

Por fim, com esta pesquisa, espera-se identificar e concluir qual é a importância da Educação Física Escolar na intervenção da prevenção a obesidade e ao sobrepeso, e, também, na promoção de saúde e qualidade de vida em crianças e adolescentes na escola.

CAPÍTULO 1. DEFINIÇÃO E CONCEITO DE QUALIDADE DE VIDA

Atualmente, sabe-se que a Qualidade de Vida (QV) vem sendo discutida em todos os âmbitos da sociedade, pois a busca pelo que cada ser humano pensa ser qualificável em suas atividades diárias pode constituir a procura pela satisfação geral com a vida (ARAÚJO et al., 2011).

Para Murer et al. (2008), nas últimas décadas, houve um crescente movimento pelo bem-estar, promoção da saúde e qualidade de vida em vários setores da sociedade. Com isso, ficou evidente que é cada vez maior o número de pessoas e empresas que buscam informações e pesquisas sobre formas de obter hábitos saudáveis na alimentação, no gerenciamento do estresse e na prática de atividade física, entre outros.

Nesse sentido, a QV pode ser definida de modo genérico ou ainda estar relacionada aos componentes da saúde. De modo genérico, foi influenciado por estudos sociológicos e é representada pelo conceito da Organização Mundial da Saúde (OMS) como “a percepção do indivíduo de sua posição na vida no contexto da cultura e sistema de valores nos quais ele vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações” (ARAÚJO et al., 2011, p. 14).

Assumpção et al. (2000), vai propor que a QV é um termo que representa uma tentativa de nomear algumas características da experiência humana. Em termos gerais, é fator central que determina uma sensação subjetiva de bem-estar.

Buscando uma definição mais abrangente, alguns autores priorizam que a QV é uma ação envolvida por todos os aspectos que temporalmente acercam o diagnóstico e o tratamento de uma doença e se estendem para além da questão médica, abrangendo o estilo de vida, a comunidade e a vida familiar (ASSUMPÇÃO et al., 2000).

Conforme Gonçalves e Vilartha (2005), o conceito de QV é mais abrangente, pois agrega várias áreas da vida do indivíduo, tais como as condições físicas, emocionais e sociais relacionadas aos aspectos temporais, culturais e como estes aspectos são entendidos pelos próprios sujeitos.

Para Nobre (1995, p. 299):

A qualidade de vida foi definida como sensação íntima de conforto, bem-estar ou felicidade no desempenho de funções físicas, intelectuais e psíquicas dentro da realidade da sua família, do seu trabalho e dos valores da comunidade à qual pertence.

A partir disso, deve-se ressaltar também que a QV consiste no domínio de recursos necessários para a satisfação de necessidades e de desejos individuais, como bens de consumo e o próprio lazer. Assim, a participação em atividades que proporcionem o desenvolvimento pessoal e a satisfação (ARAÚJO et al., 2011).

Nas palavras de Minayo, Hartz e Buss (2000), a QV possui muitas definições, talvez por isso, seja complexo definir com exatidão a QV. Dantas, Sawada e Malerbo (2003), colocam que a QV excelente pode ser aquela que ofereça um mínimo de condições para que os indivíduos possam desenvolver e usufruir o máximo de suas potencialidades.

Araújo et al. (2011) diz que quanto maior for a democracia, mais extensa será a noção de QV, pois se remete ao bem estar da sociedade e ao acesso a bens materiais e culturais. Floriano (2009), por sua vez, menciona que as definições acerca da QV são muito subjetivas quando se leva em consideração o conhecimento, as características culturais e as necessidades individuais.

Para o autor supracitado, a QV evidencia um estado de satisfação ou ainda de insatisfação que constitui uma experiência pessoal. Portanto, pode-se dizer que a opinião individual que identifica a qualidade de sua vida é a resultante da influência de vários determinantes e situações consequentes.

Nahas (2006) define a QV como a percepção de bem-estar que reflete um conjunto de parâmetros individuais, socioculturais e ambientais que caracterizam as condições à qual vive o ser humano. Este autor considera também que a QV é uma percepção individual relativa às condições de saúde e a outros aspectos gerais da vida pessoal.

Assim, a QV é um tema de pesquisa imprescindível na área da saúde, já que seus resultados devem contribuir de maneira significativa e decisiva para aprovar e definir certos tratamentos. Sendo assim, a avaliação da QV é um importante instrumento que colabora para a compreensão da relação “estilo de vida e saúde”, com subsequente reflexo na vida dos indivíduos (DANTAS, SAWADA; MALERBO, 2003).

Nesse contexto, as abordagens referentes aos aspectos da promoção de saúde e da busca por um estilo de vida mais saudável, ao que tudo indica, podem contribuir com os programas de Educação Física escolar e os professores, por sua vez, podem explorar esta temática no âmbito da educação (ARAÚJO et al., 2011).

Na concepção de Mendes e Antonio (2009), a QV das crianças e adolescentes é muito influenciada pelo ambiente doméstico, escolar, dos grupos sociais, eventos nacionais e internacionais relativos à moda, esporte e cultura. Além das condições familiares e socioeconômicas, ou pela saúde física. Portanto, a QV necessita ser mais bem observada nas escolas, em especial na Educação Física, no qual existe a necessidade de programas de promoção de saúde.

É nesse contexto que Guedes (1999) chama a atenção para a necessidade de programas visando à qualidade de vida na escola. Este autor dá o exemplo do esporte, como meio de se obter uma saúde positiva relacionada à capacidade de apreciação da vida e da ausência de doenças.

1.1. A QUALIDADE DE VIDA CONTRA A OBESIDADE E O SOBREPESO

Segundo Freitas Jr. (2007), durante as últimas décadas, a obesidade transformou-se na grande desordem nutricional que mais cresceu no mundo. Tida como um das doenças mais prevalentes e um dos principais problemas de saúde pública mundial, tanto em países desenvolvidos quanto nos em desenvolvimento, como o Brasil.

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.

No caso da obesidade em crianças e adolescentes, o aumento da prevalência desta é concebido como preocupante, pois se estima que 40% das crianças e de 70 a 80% dos adolescentes obesos, se tornam adultos obesos e sedentários (WALTERS, 2003 apud FREITAS JR., 2007).

A obesidade, na infância, está sendo considerada pela Organização Mundial da Saúde um problema de saúde pública, ou pelas consequências fisiológicas, ou pelos prejuízos cognitivos e comportamentais, além

dos seus efeitos deletérios à qualidade de vida dos jovens posto que muitos desses efeitos negativos persistem na idade adulta (FERREIRA et al., 2007).

Diante disso, considera-se primordial que os profissionais da área da saúde mantenham seus conhecimentos atualizados em relação às consequências, causas e formas de tratamento da obesidade infantil, bem como as formas utilizadas atualmente, para classificar o sobrepeso e a obesidade (FERREIRA et al., 2007).

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 adiposo). Pode-se dizer que tais aspectos, estejam relacionados, não apenas a fatores orgânicos, mas, em alguns casos, influência genética (DAMIANI; CARVALHO; OLIVEIRA, 2000).

Em uma pesquisa realizada por Barbieri (2012), este constatou que os grandes causadores de obesidade, apontados por uma extensa revisão de literatura (75 artigos), são:

- Sedentarismo e alimentação inadequada: 82,66%
- Fatores genéticos: 30,6%;
- Nível socioeconômico: 30,6%;
- Fatores psicológicos: 21,3%;
- Fatores demográficos: 16%;
- Nível de escolaridade: 5%;
- Desmame precoce: 5%;
- Ter pais obesos: 3%;
- Estresse: 2%;
- Fumo/Álcool: 1%.

Pessoas inativas, isto é, que não exercitam ou procuram quaisquer tipos de atividade física (sedentárias), 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; 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 ao metabolismo tais como: hipertensão arterial, diabetes, doenças cardiovasculares e, até mesmo, problemas ortopédicos (ENES; SLATER, 2010).

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 Koren et al. (2008), a obesidade tem um nível alarmante em adolescentes do ensino fundamental, pode-se dizer que isto é um estado crítico, uma vez que nesta 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 (TIRAPÉGUI, 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 os 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; SLATER, 2010).

CAPÍTULO 2. PROMOÇÃO DE SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA NA ESCOLA

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS, 2009) a saúde é definida não apenas como a ausência de doença, mas como uma condição de perfeito bem-estar físico, mental e social.

Além disso, esta organização estabelece que seja precípuo enfatizar uma construção de políticas públicas que evidenciem a importância da atividade física para uma vida mais saudável. Assim, norteadas ações em todo o mundo para o desenvolvimento de atividades e programas que instiguem a prática regular da atividade física, ao divulgar as repercussões positivas à saúde das populações (OMS, 2007).

Na escola, a OMS (2007) aponta algumas diretrizes para a criação de programas promotores de escolas saudáveis, tendo a Educação Física como disciplina responsável e atuante na prevenção de importantes fatores de risco da saúde de toda a comunidade escolar.

Nesse sentido, 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).

Para Vilarta (2008) a promoção de saúde nas escolas precisará como cerne a condução de atividades físicas voltadas não apenas para aquele espaço, mas para a formação consciente das crianças e adolescentes, assim, permitindo que as mesmas usufruam de vários tipos de atividades físicas fora da escola. Todavia, de uma forma geral, há ainda um alto índice de inatividade física, já que muitas atividades são voltadas apenas para os esportes, o que demonstra a necessidade da variabilidade do contexto e dos conteúdos lúdico-corporais, além do incentivo a atividades fora da escola.

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).

Os Parâmetros Curriculares Nacionais – PCNs (BRASIL, 1997) ressaltam como uma finalidade do Ensino Fundamental, o “conhecer o próprio corpo e o desenvolver sua própria higiene pessoal”, sendo esta finalidade voltada para a valorização de hábitos saudáveis.

Com isso, pode-se dizer que o documento citado, alude um dos aspectos básicos da melhoria da qualidade de vida, que é a atuação com responsabilidade em relação à sua própria saúde e à saúde coletiva. Dando azo para a formação de alunos capazes de lidar com as peculiaridades do cotidiano de modo autônomo, buscando locais adequados para a prática de atividades físicas como a recreação, o descanso e o lazer, objetivando as necessidades em que nosso corpo (organismo) necessita para obter um melhor bem-estar.

Em contrapartida, há algumas críticas sobre a Educação Física Escolar e a qualidade de vida na escola, já que, primeiramente, nas aulas o professor normalmente destina certo tempo às instruções relativas à prática das atividades, porém o tempo de aula é insuficiente para desenvolver várias atividades e chegar a um nível adequado para se manter o condicionamento físico. 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).

Outro problema é que os adolescentes pouco se preocupam em buscar práticas de atividades físicas em seu cotidiano. Atualmente, praticar exercícios físicos se tornou cada vez mais difíceis, devido ao fator tempo, isto é, conciliar com o tempo em que os alunos dedicam fora das aulas. Este tempo de ócio é usado, comumente, com coisas dispensáveis, abandonando brincadeiras e jogos saudáveis, variando seus hábitos induzindo a uma ociosidade perniciosa e a uma mudança no estilo de vida, levando ao sedentarismo (REZENDE, 2012).

Pensando nestes problemas, Lazzoli et al. (1998) recomendam que:

- Os profissionais da área de saúde (como os professores de Educação Física Escolar) devem combater o sedentarismo na infância e na adolescência, estimulando a prática regular de exercício físico no cotidiano ou de maneira estruturada pelas modalidades desportivas, ainda que na presença de doenças, já que são raras as contra-indicações absolutas ao exercício físico;

- Os profissionais envolvidos com crianças e adolescentes, dentro ou fora da escola, devem priorizar atividades físicas em seus aspectos lúdicos sobre os de competição e evitar a prática em temperaturas extremas;
- A Educação Física Escolar bem aplicada precisa ser considerada como essencial e parte indissociável do processo global de educação das crianças e adolescentes dentro e fora da escola;
- Os governos, em seus diversos níveis, as entidades profissionais e científicas, as escolas, e, também, os meios de comunicação, devem considerar a atividade física na criança e no adolescente como uma questão de saúde pública, divulgando esse tipo de informação e instituindo programas para a prática orientada de exercício físico.

2.1. ATIVIDADE FÍSICA E MOTIVAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR: UMA FORMA DE PROMOÇÃO DE SAÚDE

Segundo Ramos (1999 apud ARAÚJO et al., 2011), a atividade física é uma forma de contribuir para estimular o aumento da espessura e comprimento dos ossos. Nessa concepção, visa melhorar o controle do peso corporal, prevenindo a obesidade infanto-juvenil, visto que as crianças ativas têm menor percentual de gordura corporal quando comparadas a crianças inativas.

Em suma, Ramos (1999) afirma que a atividade física é importante para aumentar a força muscular, a flexibilidade e a resistência cardiorrespiratória. Mantendo também os níveis baixos de colesterol e triglicérides no plasma evitando o aparecimento de doenças crônicas.

Os Parâmetros Curriculares Nacionais (PCN) consideram que a Educação Física Escolar contempla vários conhecimentos produzidos e usufruídos pela sociedade a respeito do corpo e do movimento. Assim, a prática da atividade física é essencial para favorecer a autonomia dos alunos e também a saúde dos mesmos, conscientizando-os da necessidade de atividades físicas dentro e fora da escola (BRASIL, 1998).

Segundo Mendes e Boccaletto (2009) os benefícios da atividade física para crianças e adolescentes, no que diz respeito aos aspectos fisiológicos, incluem

a redução das condições para o desenvolvimento de doenças degenerativas provocadas, sobretudo, pelo estilo de vida sedentário, tais como: a hipertensão arterial, as doenças do aparelho respiratório e, principalmente, a obesidade.

Para Caspersen (1985 apud MANTOVANI, 2008), a atividade física é toda forma de movimentação corporal, no qual existe gasto energético acima dos níveis de repouso. Isto inclui exercícios físicos e esportes, deslocamentos, atividades laborais, afazeres domésticos, trabalho e outras atividades físicas no lazer.

É importante mencionar que as atividades físicas, do ser humano, têm características de ordem biológica e também de ordem sociocultural. Portanto, igualmente significativas nas escolhas e nos benefícios procedidos desse comportamento (MANTOVANI, 2008).

Segundo Nahas (2006), exercício físico é uma das formas de atividade física, planejada e repetitiva, em que tem por objetivo a manutenção, o desenvolvimento e/ou a recuperação de um ou mais componentes da aptidão física.

Nahas (2006) afirma que a aptidão física é um conjunto de características, no qual as pessoas têm ou mesmo desenvolvem, e, que estão incluídas na capacidade de realizar atividades físicas.

CAPÍTULO 3. A EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR NA PROMOÇÃO DE SAÚDE

No começo da década de 1980, inicializava-se uma nova abordagem em relação à saúde. Várias transformações ocorreram, o qual novos princípios foram ideados e adotados para uma melhor prática em relação à Educação Física, dentro e fora do âmbito escolar. Assim, para a melhoria da saúde foi adotada uma nova concepção para a formação de cidadãos, em que valorizassem a atividade física como um meio a se chegar a um resultado benéfico para si, e, principalmente, que todos adotassem hábitos que induzissem a uma vida mais saudável (DEVIDE, 1996).

Portanto, a partir da década de 1980, a Educação Física sofreu um processo de inter-relação não só com a qualidade de vida, mas, também, com novas propostas mais humanistas e desenvolvimentistas. Com isso, seus conteúdos e metodologias passaram a assegurar que se desenvolvessem todos os objetivos que deviam ser trabalhados nas aulas, isto é, formar os alunos não só fisicamente, mas cognitivamente, socialmente, afetivamente, moralmente. Nessa concepção, surgiram ideais de promoção de saúde, no qual o escopo era que toda sociedade deveria ter uma noção de vinculação entre corpo e mente, e, ao mesmo tempo, depreender que este era o caminho para se chegar a uma perspectiva de vida saudável (GHIRALDELLI JR., 1992).

Nesse contexto, entender que 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, a constituição de rotinas saudáveis, intentando a conscientização e benefícios para uma vida ativa (FARIA JR., 1992).

Todavia, os profissionais de Educação Física compreenderam que para isto, deviam buscar alternativas e possibilidades para a ampliação dos propósitos dos conteúdos e da prática pautada na promoção de saúde. Assim, entenderam que era necessário envolver a participação não só da família, mas ao mesmo tempo, toda a comunidade e as políticas públicas voltadas para o lazer (FARIA JR., 1992).

Vilarta (2008) defende que 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, o professor deve sugerir atividades que possam ser trabalhadas por todo o grupo, no qual cada um dará o melhor de si para que todos participem e se conscientizem da importância da atividade física.

De acordo com Farinatti (1994), a Educação Física enquanto disciplina curricular é de suma importância e é fundamental para o desenvolvimento do sujeito. Essa ideia passa a ser não só mais uma questão social ou pedagógica, que deve ser abordada em nossa realidade escolar, mais do que isto, os educadores físicos são responsáveis por transmitir e abordar questão do sobrepeso e da obesidade, questões sobre a saúde, pois não basta apenas se atentar para a prática, é preciso mostrar para as crianças e adolescentes os riscos de uma vida sedentária.

O autor mencionado ainda diz que cabe a cada professor produzir seus objetivos e planejamentos, mas sempre incentivando os alunos a prática de qualquer atividade física, fugindo sempre do sedentarismo, incentivando todas as pessoas a adotarem um estilo de vida ativa (FARINATTI, 1994).

Diversos autores ressaltam a importância da afinidade da Educação Física em relação à saúde, necessariamente, por meio da aptidão física e, conseqüentemente, obtida por meio dos benefícios fisiológicos das atividades físicas, aditas pelas práticas efetivas de longo prazo, buscando desde a infância e adolescência, uma proposta eficaz para combater este mal que vem aumentando a cada vez mais entre as crianças de todo mundo, que é o sedentarismo e a obesidade (NAHAS, 1989; GUEDES, 1999).

Com isso, na escola, a prática de exercícios físicos deve ser encarada como um bem a saúde, e deve ser praticada 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, 2002).

Para Vilarta (2008), a escola precisa ser um lócus entendido como um espaço ideal para o desenvolvimento de programas de promoção da saúde e da qualidade de vida, uma vez que várias condições são contempladas pela sua estrutura e objetivos, além das questões debatidas em sociedade sobre o tema da saúde, sedentarismo, obesidade, etc.

Levando em conta os aspectos pedagógicos da Educação Física na escola, autores como Ramos e Falsarella (2008) e Vilarta (2008), concluem que a escola deve sim enfatizar ações que promovam a saúde de modo preventivo, expandindo a capacidade dos alunos para lidar com as limitações que podem ser trazidas pelo sedentarismo, limitações como a desmotivação, o estresse, a inaptidão física, dentre outras.

Portanto, o espaço escolar, além de ser algo público, precisa ser considerado um ambiente rico em programas e projetos amparados pela proposta pedagógica da escola. Se a proposta principal da escola é a educação integral dos alunos, então a valorização da promoção de saúde e da qualidade de vida está em pauta (BOCALLETO et al., 2008).

Pensando na escola como um lugar propício para se desenvolver a promoção de saúde, Araújo et al. (2011, p. 22) vai defender que:

Com isso, os profissionais de Educação Física que trabalham diretamente na orientação da prática de atividade física dirigida à aquisição de benefícios físicos, psicológicos e para o bem-estar geral, não podem deixar de lado os aspectos que norteiam a QV dos alunos, sempre pensando em promover ações educativas voltadas para a conscientização efetiva de aprendizagens, que possam resultar futuramente em melhorias voltadas para sua saúde.

Nessa perspectiva, a Educação Física Escolar propicia um espaço significativo para a valorização da saúde. Araújo et al. (2011) indicam que existem estudos concernentes à atividade física para promoção da saúde na escola e estes estão diretamente atrelados ao papel da escola na sociedade, na formação do sujeito crítico e reflexivo, e, em especial, da Educação Física Escolar como uma área de conhecimento que cuida das atividades corporais e da cultura corporal, enquanto conhecimentos que abarcam a qualidade de vida..

Silva (2012) afirma que a promoção, recuperação e manutenção da saúde necessitam ser consideradas como conteúdos escolares, sendo trabalhados diretamente pela Educação Física. Assim sendo, os professores de Educação Física têm como função, a responsabilidade na definição dos conteúdos a serem trabalhados, e, sobretudo, dos modos como escolhem suas estratégias de ação (metodologias) e objetivos. Não basta trabalhar o corpo na escola, deve-se prepará-lo para o “fora da escola”.

Para tanto, o educador físico deve ser o responsável por elaborar um diagnóstico baseando-se na pirâmide “saúde, atividade física e alimentação”, só assim poderá planejar um projeto ou aulas mais adequadas aos alunos (VILARTA, 2008).

Uma das alternativas para a promoção de saúde na Educação Física é a avaliação regular dos níveis de aptidão física relativos à saúde dos escolares, da medição dos níveis de gordura corporal, nos níveis de flexibilidade e a realização de entrevista sobre as atividades físicas e a alimentação fora da escola. Isto ajuda a valorizar a adoção de uma vida ativa entre crianças e adolescentes (VILARTA, 2008; NAHAS, 1989; ARAÚJO et al., 2011).

Alternativas importantes podem ser tomadas também na parte conceitual da Educação Física. Atualmente, em Minas Gerais, os Conteúdos Básicos Comuns de Educação Física (SEE/MG, 2007) sugerem trabalhos envolvendo a promoção de saúde e da qualidade de vida, principalmente no Ensino Médio. Mesmo assim, dá boas indicações das maneiras de se trabalhar esta temática de modo conceitual, ou seja, com aulas teóricas assumindo ações educativas intercedidas pelos professores de Educação Física junto com outras disciplinas. Ações como: palestras sobre saúde e sedentarismo, exibição de documentários sobre qualidade de vida e obesidade, vídeos educativos a respeito de doenças causadas pela obesidade, abertura da escola para projetos de lazer, dentre outras. É importante que também que as aulas de Educação Física abordem temas, além da atividade física, relativos à alimentação, hábitos saudáveis como evitar o consumo de nicotina e álcool, crescimento e desenvolvimento, etc.

Autores como Boccalleto et al. (2008) e Vilarta (2008), defendem que a Educação Física para a saúde precisa se basear em práticas conceituais, além da parte procedimental, assim, usufruir de palestras, trabalhos extraescolares, folhetins informativos, cartazes e demais meios de comunicação disponíveis na comunidade que salientem a qualidade de vida, relegando a obesidade e o sedentarismo.

Um dos meios para que se efetivem estas estratégias pode ser também os projetos esportivos financiados pelo Governo Federal e a interdisciplinaridade que estes projetos desenvolvem. É importante a produção de tarefas e projetos que gerem uma interação entre alunos e comunidade, a abertura da escola para a conversação entre pais, professores e alunos sobre a adoção de rotinas saudáveis nas aulas, no próprio recreio e em casa.

O recreio, segundo Silva (2012) ainda pode ser uma possibilidade dos alunos praticarem o que foi desenvolvido nas aulas de Educação Física, como o jogo, as brincadeiras, as danças, lutas e o esporte. É importante deixar as crianças ou adolescentes explorarem este momento na escola e não adestrá-los a inatividade física.

Sobre o recreio, algumas escolas onde a Educação Física é preterida, o recreio se torna o único momento à qual os alunos podem se movimentar com maior liberdade. Antes da década de 2000, o recreio era o espaço onde as crianças e adolescentes mais socializavam sua cultura lúdica, além da rua e do parque (NEIRA; UVINHA, 2009).

Portanto, se faz importante deixar que as crianças e adolescentes se exercitem correndo, pulando, gritando, jogando, extravasando toda a alegria e energia reprimida nos longos períodos o qual ficam inativas em sala de aula. Valorizar atividades lúdicas e físico-esportivas, brincadeiras de perseguição, jogos de exploração dos ambientes físicos da escola, por exemplo, são alternativas eficazes para a valorização da atividade física para a promoção de saúde (SILVA, 2012).

3.1.A EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR NA PREVENÇÃO DA OBESIDADE E DO SOBREPESO

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 que é a obesidade (BRASIL, 2006).

A criança e/ou o adolescente em fase escolar, tendem a ficar obesos quando sedentários. A obesidade, por sua vez, poderá fazê-los ainda mais sedentários e doentes. Assim, a atividade física, mesmo que espontânea, ou seja, realizada nos recreios, nos parques, nas ruas, etc., é muito importante para a composição corporal, já que aumenta a massa óssea e também previne a osteoporose, as doenças cardiovasculares, a obesidade e o sobrepeso.

Nesse contexto, o professor precisa buscar algumas alternativas, dentro das suas aulas de Educação Física, para auxiliar a qualidade de vida dos alunos e orientá-los acerca da importância dos exercícios físicos, embora esta relação entre adiposidade corporal e os demais componentes da aptidão física ainda seja pouco explorada na escola ou enfatizada apenas por meio de falas desconexas.

A técnica de dobras cutâneas, por exemplo, oferece boa estimativa para a aferição da porcentagem de gordura corporal em crianças e adolescentes desde que usadas corretamente. Este instrumento pode ser usado pelo professor para medir os alunos e orientá-los sobre questões pertinentes a obesidade e a boa alimentação (GLANER, 2005).

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. De acordo com a Organização Mundial de Saúde (2007), a adolescência pode ser definida como uma fase de transição entre a infância e idade adulta, compreendendo a faixa cronológica entre 10 e 20 anos de idade. Esta fase é caracterizada por profundas transformações biológicas e psicossociais, em que envolvem um intenso crescimento e desenvolvimento no indivíduo.

A adolescência apresenta altos índices de sobrepeso e problemas em relação à estética. Ressalta-se que em escolares do sexo masculino, em boa parte das escolas públicas e particulares, cada vez mais estes estão ou buscando modelar o corpo por meio de drogas anabolizantes ou se renderem a inatividade física. As meninas, por sua vez, têm um desenvolvimento acelerado em relação aos meninos, por este motivo elas se sentem submissas à estética corporal, pois elas se preocupam com um padrão de beleza muitas vezes imposto pela mídia, em que o corpo sarado significa sinal de saúde. (VASCONCELOS; SUDO; SUDO, 2004).

Nogueira e Sousa (2012), em uma pesquisa realizada com professores e sua rotina em relação à atividade física, constataram os professores não faziam atividades físicas, alegando: falta de tempo, autodisciplina e equipamentos, local adequado e a falta de companhia. Isso abarca educadores físicos que se consideraram sedentários. Isto é alarmante, pois como um educador físico vai incentivar a qualidade de vida, se ele mesmo não tem uma?

O Brasil está em grande fase de desenvolvimento econômico, tecnológico, social e cultural, e este contexto favorece transformações no modo de vida da população. Estima-se que boa parte da população se encontra em nível de

ociosidade e sedentarismo por falta de atividades físicas direcionadas. Assim, provocando alterações no quadro epidêmico das doenças crônicas não transmissíveis, tais como: obesidade infantil, hipertensão, doenças cardiovasculares, diabetes e alguns tipos de cânceres (NOGUEIRA; SOUZA, 2012).

As Doenças Crônicas Não Transmissíveis representam atualmente o principal agente de morte e morbidade independente das classes sociais no Brasil e até no mundo, comprometendo inclusive não só os adolescentes, mas, sobretudo, a população adulta (BRASIL, 2005).

Assim, a prática constante de atividade física no organismo em longo prazo, propicia benefícios, regulando e auxiliando nos resultados positivos sobre o metabolismo, a pressão arterial, a composição corporal, a liberação de hormônios, a flexibilidade e até ajudando na alimentação, prevenindo Doenças Crônicas Não Transmissíveis.

É por isto que Nogueira e Sousa (2012) ressaltam a importância da atividade física como um alicerce para uma boa qualidade de vida, sendo uma rotina que deve ser construída desde a infância. Dentro ou fora da escola, esta rotina deve dirimir o sedentarismo e suas repercussões, como a obesidade e o sobrepeso.

Com isso, a Educação Física tem um papel importante no combate a obesidade, pois muitas vezes a prevenção é o melhor meio de se influenciar diretamente na abordagem da qualidade de vida, não deixando que Doenças Crônicas Não Transmissíveis emergjam na fase adulta.

Atualmente, este assunto precisa ser abordado dentro ou fora do âmbito escolar, com jovens que se encontram aos cuidados da escola e do profissional de Educação Física. A escola deve ser um lugar onde assuntos relativos à promoção de saúde precisam ser discutidos. Se a escola prepara para a vida em sociedade, e a saúde é um princípio ético do cuidado de si, então a escola e a Educação Física necessita criar e debater sobre o conhecimento acerca de diversos fatores que interferem no modo de vida da sociedade em que vivemos hoje (GUEDES, 1993).

A participação de professores, alunos, familiares e da comunidade é fundamental para que haja uma mudança ativa, visando sempre uma melhoria nas condições e nos hábitos cotidianos para a obtenção de benefícios promovidos pelas atitudes saudáveis, como a prática regular de atividades lúdico-corporais dentro e fora da escola e/ou durante as aulas de educação física.

Para Nogueira e Souza (2012), a presença e participação ativa dos educadores físicos na escola contribuem significativamente para o desempenho e melhoria da qualidade de vida dos alunos. Lembrando sempre que os educadores, não só os professores de Educação Física, mas professores, diretor, serviços e outros colaboradores da área escolar devem sempre estar ativos na participação da promoção e manutenção da saúde e de hábitos saudáveis.

3.2. POR UMA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR PARA A SAÚDE

A Educação Física brasileira se constitui em uma disciplina que faz parte da grade curricular no sistema educacional nacional. Sua permanência no currículo escolar é justificada com base na abrangência e efetividade da prática corporal, lúdica e desportiva, voltadas para o desenvolvimento biopsicossocial, psicomotor e cultural dos alunos. Diante desta constatação, uma educação para a saúde pode ser alavancada pelo seu conhecimento associado ao movimento humano, à cultura corporal e aos estímulos de vida saudável atrelado a educação do corpo. Portanto, a Educação Física Escolar ao se definir como disciplina ou prática pedagógica, precisa dar espaço também para uma formação voltada para a saúde (GUEDES, 1999).

Ao atentarmos para a proporção de pessoas em idade adulta portadoras de algum tipo de distúrbio degenerativo ou de sequelas em consequência de estilo de vida menos saudável e, por consequência, analisar que nível de informação que os jovens têm absorvido no ambiente escolar ou extraescolar, indica que uma mudança precisa ser engendrada. Portanto, no decorrer do 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 apud GUEDES, 1999).

É importante conceber que existiram épocas à qual os programas de Educação Física Escolar eram apenas ginásticos ou voltados para a busca de talentos esportivos. Raras às vezes em que tinham como principal objetivo a aquisição e a manutenção da saúde. Entretanto, a manutenção da saúde era feita de modo equivocado e deturpado, no qual a preocupação era única e

exclusivamente com a realização de exercícios físicos sem nenhuma consequência para a formação educacional dos alunos (RAMOS; FALSARELLA, 2008).

A partir dessa premissa, recomenda-se que na escola, de um modo geral, na disciplina de Educação Física em particular, assumam-se a responsabilidade de desenvolver programas que levem os educandos a conceberem a importância de se adotar um estilo de vida saudável. Ademais, que usufruam das atividades físicas direcionadas à promoção da saúde, sendo estas componentes no cotidiano das pessoas (GUEDES, 1999).

Sob esta perspectiva, a função dos professores de Educação Física seria a de incorporarem uma nova postura frente à estrutura educacional, uma que abarcasse conceitos de saúde e qualidade de vida, isto é, criando metas voltadas à educação para a saúde, mediante coerente seleção, organização e desenvolvimento de experiências e currículos escolares que possam propiciar aos educandos, não apenas situações que os alunos fiquem ativos fisicamente, mas, sobretudo, que os conscientizem a adotarem um estilo de vida saudável (FARIA JR., 1992).

O documento produzido na Conferência Internacional sobre Exercício, Aptidão e Saúde, realizada no Canadá em 1988, teve a finalidade de estabelecer metas quanto ao estado atual do conhecimento nessa área. Por esse lado, o documento definiu a saúde como uma condição humana com dimensões física, social e psicológica, caracterizada por um inteiro com polos positivos e negativos. Portanto, a saúde positiva está associada à capacidade de apreciar a vida, valorizando-a e resistindo aos desafios do cotidiano e não meramente a ausência de doenças. Por outro lado, a saúde negativa está associada à morbidez e, no extremo, à mortalidade (SILVA, 2005).

Ademais, ao admitir que as doenças sejam indicadores de eventuais desequilíbrios na relação homem e meio ambiente, a Educação Física Escolar voltada para a saúde deverá ser estabelecida mediante a interação de ações que possam, sobretudo, envolver o próprio indivíduo por intermédio de suas atitudes sobre as exigências externas, representadas pelos hábitos alimentares, pelo nível de estresse, pelas formas de lazer, atividade física e/ou interações climáticas, dentre outras (GUEDES, 1999).

Nesse contexto, a escola deve ser um espaço, onde a promoção de saúde e a qualidade de vida precisam ser valorizadas não apenas nas aulas de Educação Física. Segundo Silva (2012) é preciso repensar a escola como um

espaço ideal para programas de promoção de saúde e de qualidade de vida. Além é claro, subsidiar um trabalho pedagógico do educador físico como um mediador de rotinas saudáveis em crianças.

Dessa forma, percebe-se que o estado de ser saudável não é algo estático. Pelo contrário, tem que adquiri-lo e construí-lo de maneira individualizada, constantemente, ao longo de toda a vida, aceitando o fato de que saúde é educável e, assim, deve ser tratada não apenas com base em referenciais de natureza biológica e higienista, mas, principalmente, dentro de um contexto didático-pedagógico (GUEDES, 1999).

3.3. A EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR COMO MEIO DE INTERVENÇÃO NA PREVENÇÃO DA OBESIDADE E DO SOBREPESO

A participação dos pais na vida saudável dos filhos é um fator determinante na prevenção da obesidade. O esporte infanto-juvenil é um modelo social muito importante que se faz presente na formação do ser humano desde sua infância até a adolescência. Além do esporte, atividades recreativas diversas estão em voga, pois se baseiam em valores sociais e culturais, sendo imprescindíveis para o estabelecimento de um vínculo entre as manifestações lúdico-corporais, a criança ou adolescente e o adulto. Desse modo, fomentando uma relação saudável entre os pais e filhos em idade escolar (SIMÕES; BÖHME; LUCATO, 1999).

Para Darido (2004) há algumas características que podem contribuir para o combate a obesidade e a inatividade física em aulas de Educação Física, estas seriam:

- Proporcionar momentos de motivação e prazer aos alunos, tornando as atividades as mais agradáveis possíveis. Isto é importante para fazer com que os alunos tenham prazer pela atividade física;
- Produzir condições favoráveis para o companheirismo, assim, os alunos formam vínculos para poderem realizar atividades lúdicas ou esportivas em caráter extraescolar;
- Transformar sempre que possível às atividades, dando realce na criatividade dos alunos e preterindo a repetição das atividades. Fazer isso é importante para aumentar o repertório de atividades físicas dos alunos;

- Criar desafios adequados às habilidades motoras individuais de cada aluno, fazendo com que o aluno sinta-se motivado pelas atividades;
- Sustentar uma relação positiva entre professor-alunos e entre os próprios alunos, em que prevaleça o diálogo e a harmonia. Fazer isto é de grande importância, pois assim podem-se conscientizar os alunos da importância da qualidade de vida e dos exercícios físicos diários;
- Procurar orientar os alunos para que tenham hábitos saudáveis, como boa alimentação, rotinas de exercícios físicos e que procurem sempre evitar o sedentarismo ou hábitos não saudáveis como as drogas.
- 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 autossatisfação e melhora da autoestima, quanto a obtenção de sucesso individual.

De acordo com Silva (2012), a responsabilidade dos pais na manutenção da qualidade de vida das crianças é de suma importância, visto que estes têm que entender que seu papel como modelo para o filho e também no estímulo a prática de atividades lúdico-corporais é de grande valia e indispensável.

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 (DEVIDE, 2002).

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 o baixo nível de prática de atividade física e exercício físico são os grandes fatores responsáveis pela maior prevalência da obesidade e do sobrepeso.

3.4. A AÇÃO DO EDUCADOR FÍSICO NA PROMOÇÃO DA SAÚDE E NO ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL EM AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR

Os professores de Educação Física desempenham um papel fundamental na motivação do aluno. Às vezes, sua influência pode ser indireta, ou seja, o próprio profissional sequer reconhece a importância de suas atitudes na valorização da atividade física (VILARTA, 2008).

O professor de Educação Física precisa ser ativo e motivador, para assim sempre oferecer um reforço positivo aos seus alunos. É importante estruturar o ambiente, para facilitar a motivação dos alunos para participarem da aula. E, é claro, ofertar um espaço para as discussões relativas à saúde.

Com isso, o professor precisa ter controle mais direto sobre o ambiente, do que sobre os motivos individuais. Portanto, os motivos que crianças e jovens têm para praticar esportes e/ou atividades físicas são divertir, competir, aprender novas habilidades, fazer alguma atividade que possam se destacar, estar em companhia dos amigos ou fazer novas amizades, desenvolver o condicionamento físico e experimentar o sucesso (VILARTA, 2008).

É essencial para o professor, desempenhar um papel de educador no processo ensino e aprendizagem, já que ao professor de Educação Física cabe o papel de criar condições aos alunos para se tornarem independentes, participativos e com autonomia de pensamento e ação (VILARTA; BOCCALETTO, 2008). Só assim poderão ter consciência da QV e como tirar proveito da atividade física para o bem próprio.

Azevedo (2010 apud ARAÚJO et al., 2011, p. 30), afirma que: “a saúde está diretamente relacionada à atividade física. As pessoas com hábitos sedentários possuem menor aptidão física, isto é, menor capacidade para executar exercícios físicos”.

Nesse contexto, para combater a inatividade física, Araújo et al. (2011) defende mudanças relacionadas ao estilo de vida, tais como a adesão à prática regular de atividades físicas, a boa alimentação, contudo, o maior desafio é o desenvolvimento de mecanismos capazes de se efetivarem na sociedade atual. Um dos meios é a ação do professor de Educação Física na conscientização e incentivo a promoção de saúde.

Koren et al. (2008), sugere que quanto maior for o espaço da criança na escola, maior será seu envolvimento em atividades físicas. Com isso, é importante, para os autores, realizar piqueniques com a Educação Física Infantil, como um modo de festejar e também trabalhar a boa alimentação juntamente com atividades físicas recreativas.

As gincanas promovidas pela escola e geridas pelo professor de Educação Física, as festividades do Dia das Mães ou do Dia dos Pais, no qual estes poderão realizar atividades com seus filhos no âmbito escolar, são ações que o professor de Educação Física pode explorar, objetivando a valorização de rotinas saudáveis (KOREN et al., 2008). Sabe-se que o envolvimento motor e a alegria promovida por estas atividades é um importante meio de proporcionar um desenvolvimento integral nos alunos, ofertando uma vida com qualidade.

Na Educação Física escolar temas abrangentes devem ser discutidos de modo que aspectos conceituais tenham tanta importância quanto os aspectos procedimentais (ARAÚJO et al., 2011). Portanto, ao trabalhar com temas que abordam os estilos de vida, de lazer, de prática de atividade física entre outras temáticas, o professor precisa ter consciência das possíveis consequências de sua atuação, enquanto agente de reforço ou resistência aos atuais modelos ditados pela mídia, que impõem um sedentarismo e uma péssima qualidade de vida.

Koren et al. (2008, p. 43) sugere que:

A recomendação para a prática de atividades físicas no espaço escolar, além de ser educativa, é uma forma preventiva de desenvolver doenças degenerativas associadas ao sedentarismo. Assim, as mais variadas atividades aplicadas durante as aulas de Educação Física, objetivam desenvolver tanto a aptidão física e como buscar estruturar um treinamento compatível com as necessidades do adolescente.

Enfim, todos os estímulos oferecidos aos alunos através das ações pedagógicas do professor de Educação Física, necessitam valorizar uma formação

integral, em que poderão contribuir de maneira significativa para a saúde e a qualidade de vida dos alunos na fase escolar.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A revisão bibliográfica apresentada permitiu um aprofundamento teórico diante da temática da Qualidade de Vida e da Promoção de Saúde no âmbito escolar. Foi a partir disto que se analisou o papel do professor na promoção de rotinas saudáveis em crianças e adolescentes.

Deve-se ressaltar que a escola deve ser um espaço, onde a promoção de saúde e a qualidade de vida precisam ser valorizadas. Com isso, a ação do educador físico na promoção de rotinas saudáveis é imprescindível, sobretudo, como intervenção na prevenção da obesidade e do sobrepeso.

A literatura analisada demonstrou que a falta de atividade física sistematizada na infância, e sua continuidade na adolescência, 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.

A partir do referencial estudado, puderam-se elencar algumas sugestões e ricas alternativas para a conscientização da Educação Física enquanto meio de combater a obesidade e o sobrepeso em crianças e adolescentes. Assim,

enfocando abordagens dentro da área escolar, que dão destaque a uma educação para a qualidade de vida e saúde.

Finalmente, pode-se inferir que o professor de Educação Física Escolar precisa ser um sujeito ativo, motivador e que conheça as teorias vinculadas a promoção de saúde e qualidade de vida, pois só assim vai poder proporcionar um combate ao sedentarismo, à obesidade e ao sobrepeso na escola. Além de poder oferecer práticas pedagógicas direcionadas a qualidade de vida à qual estimule os alunos a terem um estilo de vida mais saudável.

REFERÊNCIAS

ALVES, J.G.B. et al. Prática de esportes durante a adolescência e atividade física de lazer na vida adulta. **Bras. Med. Esporte**. v. 11, n. 5, Set/Out, 2005.

ANTÔNIO, M. A. R. G. M.; MENDES, R. T. Características clínicas e laboratoriais de crianças e adolescentes obesos. *Revista Paulista de Pediatria*. n. 25, v. 1, p. 27-32, 2007.

ASSUMPÇÃO JR., F. B. A; KUCZYNSKI. E; SPROVIERI. M. H; ARANHA. E. M. G. Escala de avaliação de qualidade de vida. **Arquivos de Neuropsiquiatria**, São Paulo, v. 58, p. 119-127, 2000.

ARAÚJO, C.; RIBEIRO, R. C.; SANTOS, S. **Promoção da saúde e da qualidade de vida: estratégias em aulas de Educação Física**. Campinas: FEF, 2011.

BARROS, R. **Os adolescentes e o tempo livre: lazer – atividade física**. São Paulo: Sarvier, 1993.

BOCALLETO, E. M. A; MODENEZE, E. M; MACIEL, E. S; SONATJ, J. G. Promoção da Saúde e Qualidade de Vida na Escola: Estratégias para o Desenvolvimento de Habilidades para uma Vida Saudável. In: VILARTA, R.; BOCCALETTO, E. M. A. **Atividade Física e Qualidade de Vida na Escola: Conceitos e Aplicações** Dirigidos à Graduação em Educação Física. Campinas, IPES Editorial, 2008.

BRASIL, MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO. **Parâmetros Curriculares Nacionais (1º a 4º Série): Educação Física**. v.7, Brasília, 1997.

BRASIL. MINISTÉRIO 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.

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. **A vigilância, o controle e a prevenção das doenças crônicas não-transmissíveis: DCNT no contexto do Sistema Único de Saúde brasileiro – Brasil**. Ministério da Saúde – Brasília: Organização Pan-Americana da Saúde, 2005.

CARVALHO, E. B.; PAPALÉO, A. L. Recreios Ativos Através do Resgate das Brincadeiras Infantis. In: VILARTA, R. (org.) **Estratégias de Promoção da Saúde do Escolar: Atividade Física e Alimentação Saudável**. Campinas, IPES Editorial, 2010.

CERVO, A. L.; BERVIAN, P. A.; SILVA, R. **Metodologia Científica**. 6. ed. São Paulo: Pearson, 2007.

DAMIANI, D., CARVALHO, D. P.; OLIVEIRA, R.G. Obesidade na infância: um grande desafio! **Revista Pediatria Moderada**. v. 24, n. 8, p. 489-529, ago. 2000.

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

DANTAS, R. A. S.; SAWADA, N. O.; MALERBO, M. B. Pesquisas sobre qualidade de vida: revisão da produção científica das universidades públicas do Estado de São Paulo. **Revista Latino-americana de Enfermagem**, n. 11, p. 532-538, 2003.

DARIDO, S. C. A educação física na escola e o processo de formação dos não praticantes de atividade física. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v.18, n.1, p.61-80, jan./mar. 2004.

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.

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

_____. Educação Física, Qualidade de Vida e Saúde: campos de intersecção e reflexões sobre a intervenção. **Revista Movimento**.v. 8, n. 2, p.77-84, 2002.

ENES, C.C.; SLATER.B. Obesidade na adolescência e seus principais fatores determinantes. **Rev. Bras. Epidemiol.** v.13, n. 1, 2010.

FARIA JR., A. G. Educação Física, desporto e promoção da saúde. **Revista Horizonte**.v.9, n.51, p.73-76, 1992.

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

FERREIRA, S.; TINOCO, A. L. A.; AGUIAR, J. M.; LIMA, M. G. CUSTODIO, I. D. D. Obesidade infantil: etiologia e consequências para a saúde. **Revista Digital - Buenos Aires** - Ano 11 - N° 106 - Março de 2007.

FLORIANO, C. O. A estratégia saúde da família como mediador no processo de fortalecimento da intersetorialidade para formulação de políticas públicas. **Ágora**. n. 2, v. 16, 2009.

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: 25jul. de 2016.

FREITAS JÚNIOR, I. F. Sobrepeso e obesidade em crianças e adolescentes brasileiros. **Salusvita**, v. 26, n. 2, p.125-152, 2007.

GLANER, M. F. Índice de massa corporal como indicativo da gordura corporal comparado às dobras cutâneas. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v.11, n.4, p. 243-46, 2005.

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

_____. 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.

GHIRALDELLI JR., P. **Educação Física Progressista**. 4.ed. São Paulo: Edições Loyola, 1992.

KOREN, S. B. R.; MODENEZE, D. M.; MURER, E.; GLAUCIA REGINA FALSARELLA, G. R. F.; SEQUEIRA, R. S. A Educação Física Escolar: Estímulo ao Crescimento e Desenvolvimento para uma Vida com Qualidade. In: In: VILARTA, R.; BOCCALETTO, E. M. A. **Atividade Física e Qualidade de Vida na Escola: Conceitos e Aplicações Dirigidos à Graduação em Educação Física**. Campinas, IPES Editorial, 2008.

LAKATOS, E. M.; MARCONI, M. A. **Fundamentos de Metodologia Científica**. 5. ed. São Paulo: Atlas, 2003.

LAMOUNIER, J.A.; ABRANTES, M.M. Prevalência de Obesidade e Sobrepeso na adolescência no Brasil. **Rev. Med. Minas Gerais**, v.13, n.4, 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: 28 jun. de 2016.

LEITE, S.G.C. A Importância Da Atividade Física Para Formação Social Do Adolescente. **Monografia (Licenciatura em Educação Física)**. Universidade de Brasília (UnB), Planaltina/DF, 2012.

MANTOVANI, E. P.; GOMES, G. A. O.; TIRABASSI, J. P.; PANIZZA, R. M.; TAVARES, V. Atividade Física e Qualidade de Vida também se Aprende na Escola. In: VILARTA, R.; BOCCALETTO, E. M. A. **Atividade Física e Qualidade de Vida na Escola: Conceitos e Aplicações Dirigidos à Graduação em Educação Física**. Campinas, IPES Editorial, 2008.

MARQUES, P. D. As aulas de Educação Física: perspectivas de alunos do ensino médio. 2008. **Monografia**. (Graduação em Educação Física) – Departamento de Educação Física da Faculdade de Ciências da Universidade Estadual Paulista.

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

_____. Atividade física no tratamento da obesidade. **Einstein**, São Paulo, Suplemento 1, p. 29-43, 2006.

MENDONÇA, C.P.; ANJOS, L.A. Aspectos das práticas alimentares e da atividade física como determinantes do crescimento do sobrepeso/obesidade no Brasil. **Cad. Saúde Pública**, v.20, n.3, 2004.

MINAYO, M. C. S.; HARTZ, Z. M. A.; BUSS, P. M. Qualidade de vida e saúde: um debate necessário. **Ciência e Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v.5, p.1-18, 2000.

MURER, E.; MASSOLA, R. M.; VILARTA, R. Qualidade de Vida e sua Importância no Ambiente Escolar. In: VILARTA, R.; BOCCALETTO, E. M. A. **Atividade Física e Qualidade de Vida na Escola: Conceitos e Aplicações** Dirigidos à Graduação em Educação Física. Campinas, IPES Editorial, 2008.

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

_____. **Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida: Conceito e sugestões para um estilo de vida ativo**. Londrina: Editora Midiograf, 2003.

_____. **Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida**. Londrina: Editora Midiograf, 2000.

NOBRE, M. R. C. Qualidade de vida. **Arq. Bras. Cardiol.** n. 64, p. 299-300, 1995

RAMOS A. T. **Atividade Física: Diabéticos, Gestantes, Terceira Idade, Crianças e Obesos/**, 2 ed. Rio de Janeiro: SPRINT, 1999

NEIRA, M. G.; UVINHA, R. R. **Cultura corporal: diálogos entre Educação Física e Lazer**. Petrópolis: Vozes, 2009.

NOGUEIRA, J. A. D., SOUSA, A. F. M. Barreiras percebidas e etapas de mudança de comportamento relacionadas à prática de atividade física em professores de escolas públicas. **Rev. Bras. Ciência e Movimento**. vol. 20, n. 1, p. 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. São Paulo: Edusp, 2009.

_____. Programas de saúde escolar. 2007. Disponível em: <<http://www.who.int/en/>>. Acesso em: 10ago. 2016.

POMPEO, D. A.; ROSSI, L. A.; GALVÃO, C. M. Revisão integrativa: etapa inicial do processo de validação de diagnóstico de enfermagem. **Acta Paulista de Enfermagem**. São Paulo, vol. 22, n. 4, 2009.

RAMOS, M. G.R.; FALSARELLA, G. R. Flexibilidade em escolares: aptidão física. In: BOCCALETTO, E. M. A. (org.) **Atividade física e qualidade de vida na escola: conceitos e aplicações dirigidos à graduação em educação física**. São Paulo: IPES, 2008.

REZENDE, P. R. M. A obesidade na adolescência: contribuição da educação física para a sua prevenção entre os adolescentes do ensino fundamental II. 2012. 52 f. **Monografia (Licenciatura em Educação Física)**. Universidade de Brasília (UnB), Planaltina/DF, 2012.

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DE MINAS GERAIS (SEE/MG). **Conteúdo Básico Comum (CBC)** – Educação Física. Educação Básica - Ensino Fundamental e Médio, 2007.

SILVA, M. Atividade física e saúde: o uso do tempo livre de adolescentes de uma escola pública de Porto Velho/RO. **Monografia (Especialização em Exercício Físico na Promoção de Saúde)**. Universidade Federal de Rondônia. Porto Velho/RO, 2005.

SEQUEIRA, R. S.; BOCCALETTO, E. M. A.; BELO, A. Z.; GAIO, R. C. Motivação para a Atividade Física na Escola. In: VILARTA, R.; BOCCALETTO, E. M. A. **Atividade Física e Qualidade de Vida na Escola: Conceitos e Aplicações** Dirigidos à Graduação em Educação Física. Campinas, IPES Editorial, 2008.

SILVA, F. M. A importância do Educador Físico na promoção de rotinas saudáveis em crianças de 7 a 8 anos. **Trabalho de Conclusão de Curso (Licenciatura em Educação Física)** – Faculdade de Educação Física, Passos, 2012.

SIMÕES, A. C.; BÖHME, M. T. S.; LUCATO, S. A participação dos pais na vida dos filhos. **Revista Paulista de Educação Física**. São Paulo, v.13, n.1, p.34-45, 1999.
VASCONCELOS, N. A.; SUDO, I., SUDO, N. Um peso na alma: o corpo gordo e a mídia. **Revista Mal-estar e Subjetividade**.vol. 4, n. 1, p. 65-93, 2004.

VILARTA, R. **A Educação Física e a Promoção da Qualidade de vida na Escola: Desafios na Saúde de Comunidades Escolares**. Campinas, IPES Editorial, 2008.