



**UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO
CENTRO ACADÊMICO DE VITÓRIA DE SANTO ANTÃO**

LUCAS MANOEL DA SILVA

**AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA: CONSCIENTIZAÇÃO COM PRÁTICAS
CORPORAIS NA PREVENÇÃO DA OBESIDADE**

VITÓRIA DE SANTO ANTÃO- PE

2019

**UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO
CENTRO ACADÊMICO DE VITÓRIA DE SANTO ANTÃO
LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

LUCAS MANOEL DA SILVA

**AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA: CONSCIENTIZAÇÃO COM PRÁTICAS
CORPORAIS NA PREVENÇÃO DA OBESIDADE**

Projeto de Trabalho de conclusão de curso apresentado ao Curso de licenciatura em Educação Física da Universidade Federal de Pernambuco, Centro Acadêmico de Vitória, como requisito para a obtenção do título de Licenciado em Educação Física.

Orientadora: Lara Colognese Helegda

**VITÓRIA DE SANTO ANTÃO- PE
2019**

Catálogo na Fonte
Sistema de Bibliotecas da UFPE. Biblioteca Setorial do CAV.
Bibliotecária Giane da Paz Ferreira Silva, CRB-4/977

S586a Silva, Lucas Manoel da.

Aulas de educação física: conscientização com práticas corporais na prevenção da obesidade / Lucas Manoel da Silva. - Vitória de Santo Antão, 2019.
27 folhas.

Orientadora: Lara Colognese Helegda.

TCC (Graduação em Educação Física) – Universidade Federal de Pernambuco, CAV, Licenciatura em Educação Física, 2019.

Inclui referências.

1. Educação física - ensino. 2. Educação física escolar. 3. Psicomotricidade. 4. Imagem corporal. I. Helegda, Lara Colognese (Orientadora). II. Título.

796.07 CDD (23.ed)

BIBCAV/UFPE-089/2019

LUCAS MANOEL DA SILVA

**AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA: CONSCIENTIZAÇÃO COM PRÁTICAS
CORPORAIS NA PREVENÇÃO DA OBESIDADE**

Projeto de Trabalho de conclusão de curso apresentado ao Curso de licenciatura em Educação Física da Universidade Federal de Pernambuco, Centro Acadêmico de Vitória, como requisito para a obtenção do título de Licenciado em Educação Física.

Orientadora: Lara Colognese Helegda

Aprovado em: 01/07/2019.

BANCA EXAMINADORA

Profº. Dr. Lara Colognese Helegda (Orientador)
Universidade Federal de Pernambuco

Profº. Dr. José Antônio do Santos (Examinador Interno)
Universidade Federal de Pernambuco

Profº. Dr. Karla Patrícia de Souza Barbosa Teixeira (Examinador Interno)
Universidade Federal de Pernambuco

RESUMO

A prevalência de obesidade nesses últimos anos vem crescendo gradativamente através de vários fatores de risco nos quais se destacam: doenças genéticas ou endócrino-metabólicas; alterações nos hábitos nutricionais com balanço energético desfavorável; falta de atividade física regular, fatores socioeconômicos, na qual crianças e adolescentes estão inseridos nesse cenário. Portanto o estudo vai expor a importância de práticas corporais nas aulas de educação física escolar para prevenção da obesidade, através de estudos realizados por meio de revisões da literatura com abordagem qualitativa e de natureza básica exploratória a partir de artigos científicos nacionais e internacionais. Resultando que a prática corporal dentro da Educação Física escolar tem sim um importantíssimo papel com as crianças e adolescentes, fazendo com que despertem o interesse em praticar exercícios físicos regularmente e melhorem seus hábitos alimentares, com isso acarretará numa possível diminuição do índice de obesidade dos mesmos.

Palavras chaves: Educação física escolar. Obesidade. Prevenção. Práticas corporais.

ABSTRACT

The prevalence of obesity in recent years has been growing gradually through several factors of which stand out: genetic or endocrine-metabolic diseases; changes in nutritional habits with unfavorable energy balance; lack of regular physical activity, socioeconomic factors, in which children and adolescents are included in this scenario. Therefore, the study will expose the importance of corporal practices in school physical education classes for obesity prevention, through studies carried out through literature reviews with a qualitative approach and exploratory basic nature, based on national and international scientific articles. the corporal practice within the School Physical Education has a very important role with the children and adolescents, causing them to arouse interest in regular physical exercises and better their eating habits, with this will lead to a possible decrease in their obesity index.

Key words: School physical education. Obesity. Prevention. Corporal practices.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	6
2 JUSTIFICATIVA DO ESTUDO	9
3 OBJETIVOS.....	10
3.1 Objetivo Geral	10
3.2 Objetivos Específicos	10
4 METODOLOGIA	11
5 A EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR.....	12
5.1 Aulas de educação física: Suas aplicabilidades	12
5.2 Educação física escolar no Brasil e no estado de Pernambuco: breve histórico.	13
6 PRÁTICAS CORPORAIS DE MOVIMENTO	15
6.1 Conteúdos da cultura corporal de movimento	15
6.2 Metodologias associadas às práticas corporais	15
7 PRÁTICAS CORPORIAS E OBESIDADE.....	18
7.1 Obesidade no meio escolar: principais causas	18
7.2 Prevenção da obesidade por meio dos conteúdos desenvolvidos nas aulas de educação física	19
7.3 Conscientização dos discentes para a prática corporal na prevenção da obesidade: importância da educação física na escola	20
8 CONSIDERAÇÕES FINAIS	22
9 CONCLUSÃO	23
REFERÊNCIAS.....	24

1 INTRODUÇÃO

Nos últimos anos, houve um notável avanço na compreensão dos fatores de risco e na patogênese de uma série de doenças crônicas degenerativas, entre elas, a obesidade (HELEGDA, 2014). Que é caracterizada pelo acúmulo excessivo de gordura corporal regionalizado ou em todo corpo causado por doenças genéticas, endócrino-metabólicas ou por alterações nutricionais no indivíduo, no qual é diagnosticado pelo parâmetro mais utilizado, índice de massa corporal (IMC) (SOCIEDADE BRASILEIRA DE ENDOCRINOLOGIA E METABOLOGIA, 2016).

Essa busca de novos conhecimentos fisiopatológicos vem sendo realizada com o intuito de entender o conjunto de fatores de risco nos indivíduos, com o propósito de estabelecer alvos potenciais de terapia na prevenção e tratamento das doenças e de suas complicações (ROSS, 1999).

Fatores de risco são descritos como qualquer traço ou característica mensurável que possa prever a probabilidade de vir a manifestar ou não uma determinada enfermidade (MORIGUCHI, 2002).

No entanto, o sobrepeso e a obesidade atingiram proporções epidêmicas, não só em países desenvolvidos, como também, naqueles em desenvolvimento, refletidas pelas profundas modificações nos hábitos de vida, caracterizadas pelo aumento da ingestão calórica e redução progressiva e acentuada da atividade física (CELORIA, 2013).

Muitas crianças e adolescentes encontram-se inseridas nesse cenário social inerte. A violência nas cidades os “aprisiona” em seus próprios lares, onde o brincar e o jogar ocorrem na maioria das vezes por meio de jogos eletrônicos (OLIVEIRA *et al.*, 2003), não ocorrendo movimentos corporais e desenvolvimento de habilidades motoras amplas e, ainda, sem qualquer gasto calórico ou desempenho físico.

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS) a prevalência da obesidade infantil tem crescido em torno de 10 a 40% na maioria dos países europeus nos últimos 10 anos e ocorre mais frequentemente no primeiro ano de vida, entre 5 e 6 anos de idade. Na adolescência é considerado um dos problemas mais graves do século XXI, sendo entendido nos dias de hoje como epidemia (MELLO; LUFT; MEYER, 2004).

Nos Estados Unidos, aproximadamente 65% dos indivíduos adultos estão acima do peso, dos quais 30,5% são obesos. Dados coletados pelo mesmo grupo de pesquisadores, durante os anos de 2009 a 2010, demonstraram que 35,5% dos homens e 35,8% das mulheres foram considerados obesos. Embora não houvesse diferença significativa quanto a prevalência de obesidade em comparação ao estudo anterior realizado em 2002, houve um aumento expressivo de obesidade com grau II e grau III nessa população (FLEGAL *et. al.*, 2012).

No Brasil, O Ministério da Saúde, através do programa (Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico) VIGITEL, que monitora desde 2006 a prevalência de características clínicas da população, divulgou seus dados, onde a frequência do sobrepeso foi de 48,5%, sendo maior em homens (52,6%) do que nas mulheres (44,7%) (BRASIL, 2012).

No entanto, se a redução progressiva e acentuada da atividade física é um dos fatores descritos como desencadeadores da obesidade, pode-se contextualizar o papel da educação física escolar como um meio de intervenção e conscientização de crianças e adolescentes por meio de práticas corporais à prevenção da obesidade, visto que esses indivíduos passam a maior parte do seu dia em centros de ensino (CELESTRINO; MACKENZIE, 2006).

A educação física deve estar atenta aos problemas do presente sem deixar de eleger a educação da saúde como uma das suas orientações centrais. Se pretende prestar serviços valiosos à educação social dos alunos, se pretende contribuir para uma vida produtiva, criativa e bem-sucedida, a Educação Física encontra na orientação pela educação da saúde um meio de concretização das suas pretensões, formulações e justificativas (BENTO, 1991 *apud* MATTOS; NEIRA; 2008).

Com isso, os professores de educação física devem incorporar uma nova postura frente ao sistema educacional, tornando-se responsáveis pelas práticas adotadas em suas aulas, promovendo o verdadeiro significado e sentido para as práticas de educação física escolar. Nas aulas o aluno precisa conhecer o quanto as práticas dos diversos conteúdos que compreendem a educação física podem ser importantes ao longo de sua vida e, após o período escolar, por meio do desenvolvimento da sua autonomia, deve tomar para si a responsabilidade de manter seu bem-estar, saúde e qualidade de vida, estando consciente sobre os

malefícios do sedentarismo e os aspectos positivos das práticas corporais (COLAÇO; SANTOS, 2008).

2 JUSTIFICATIVA DO ESTUDO

Justifica-se esse estudo com a notável transformação ocorrida na sociedade como: doenças genéticas ou endócrino-metabólicas; alterações nos hábitos nutricionais com balanço energético desfavorável; falta de atividade física regular, fatores socioeconômicos; horas à frente da televisão, computadores e horas de sono (NEGRÃO; BARRETO, 2006), esses fatores podem desencadear consequentemente a obesidade.

As aulas de educação física nas escolas devem preocupar-se em proporcionar a fundamentação teórica e prática dos conteúdos, com objetivos e metodologias adequadas para que os alunos percebam a importância da disciplina em suas vidas para um crescimento e desenvolvimento saudável e de qualidade.

Além disso, informações, diálogos, pesquisas, debates, orientações em relação às práticas corporais e doenças crônicas degenerativas devem estar presentes nas aulas de Educação Física escolar, conjuntamente com a construção crítica do conhecimento e do desenvolvimento psicomotor.

Também, a interação professor-aluno é um aspecto fundamental no ensino e aprendizagem e esta relação deve ser orientada no sentido da construção da autonomia do aluno, a partir dos conteúdos e objetivos desenvolvidos em aula, levando ao autoensino, no qual o aluno assume o protagonismo de suas ações, podendo direcioná-las sem a interferência do professor (DARIDO; RANGEL, 2015).

Portanto, ações educativas e preventivas inseridas nas aulas de educação física por meio das práticas corporais de movimento, além da diversificação das atividades, por meio dos jogos, brincadeiras, danças, lutas, esportes, capoeira, ginástica, podem ser mais atraentes e proporcionar à todos os alunos a participação e o conhecimento para a vida. Atividades prazerosas, diversificadas e bem elaboradas são de suma importância para o aprendizado, crescimento e desenvolvimento saudável para crianças e adolescentes.

3 OBJETIVOS

3.1 Objetivo Geral

Analisar diferentes metodologias pedagógicas utilizadas pela Educação física na atuação das práticas corporais para conscientização e prevenção da obesidade, uma revisão bibliográfica.

3.2 Objetivos Específicos

- Analisar diferentes metodologias pedagógicas aplicadas na infância e adolescência
- Identificar as principais causas da obesidade na infância e adolescência;
- Verificar a influência das aulas de educação física escolar na prevenção da obesidade em crianças e adolescentes.

4 METODOLOGIA

O desenvolvimento deste trabalho será realizado por meio de uma revisão bibliográfica da literatura, com uma abordagem qualitativa, de natureza básica exploratória a partir de publicações em artigos científicos nacionais e internacionais nas bases de dados Sistema Online de Busca e Análise da Literatura Médica (MEDLINE), (PUBMED), CNPq, BIREME (LILACS) e SCIELO durante o recorte temporário de 2010 a 2019. Os principais descritores do assunto serão: educação física escolar, obesidade, prevenção, práticas corporais, entre outras.

5 A EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR

5.1 Aulas de educação física: Suas aplicabilidades

De acordo com a Lei 9.394/96, parágrafo 3º, a educação física escolar está integrada à proposta pedagógica, sendo componente curricular obrigatório da educação básica.

Entende-se a Educação Física Escolar como uma disciplina que introduz e integra o aluno na cultura corporal de movimento, formando o cidadão que vai produzi-la, reproduzi-la e transformá-la, capacitando-o para usufruir os jogos, os esportes, as danças, as lutas e as ginásticas em benefício do exercício crítico da cidadania e da melhoria da qualidade de vida (BRASIL, 1998, p. 1).

Com isso, maioria das pessoas que frequentaram a escola, seja cursando apenas o Ensino Fundamental ou Médio, puderam ter conhecimento ou pelo menos uma vivência de atividades físicas e esportivas, desenvolvidas nas aulas de Educação Física Escolar.

Na vida escolar de cada aluno, esta disciplina, tem ou teve um significado diferente. Para alguns é um momento de lazer, diversão, descontração, como, para outros significa esporte, competição, prática física ou, ainda, caracteriza-se como um momento para relaxar, enfim, cada um tem um conceito sobre Educação Física e sua aplicação na escola. Entretanto, a Educação Física exerce um papel fundamental na formação e na conscientização de crianças, adolescentes e para àqueles que se preocupam com o bem estar e promoção da sua saúde.

A cultura corporal do movimento, que é indissociável da Educação Física e, pode, também, ser considerada inseparável da saúde. Por vezes, parece estar sendo negligenciada nas aulas de Educação Física escolar. Contudo, para relacionar as diferentes dimensões da obesidade dos escolares com a Educação Física escolar, se faz imprescindível que a atenção dos professores de Educação Física nas escolas é que esse esteja voltada para esta temática.

Salientando-se, sobre os professores de educação física, utilizando-se dos conhecimentos relacionados dos mesmos à área, como, por exemplo, Fisiologia, Anatomia e Biomecânica podem acatar estratégias para determinar a prevalência,

orientar sobre a prevenção e controle da enfermidade, além de encaminhar os casos graves para tratamento (ARAÚJO; BRITO; SILVA, 2010).

5.2 Educação física escolar no Brasil e no estado de Pernambuco: breve histórico

O homem primitivo possuía grandes preocupações com sua sobrevivência. Essa época, da Pré-História era marcada como os primeiros movimentos corporais atribuídos para o ataque e defesa (MORAES, 2009).

O instinto de preservação do homem primitivo, também, estava ligado aos deuses, que eram homenageados com grandes festivais e cultos e, ainda, com a dança (RAMOS, 1982).

Já a história da Educação Física no Brasil está atrelada desde a colonização do nosso território. Os seus primeiros habitantes, os índios, foram os principais precursores das atividades físicas (RAMOS, 1982).

Essas atividades físicas eram de caráter natural, idêntico das civilizações primitivas e tinham caráter para a sobrevivência.

As práticas físicas indígenas estavam ligadas à caça e pesca, natação, canoagem, arco e flecha e a corrida (CHIÉS, 2004).

Os índios brasileiros praticavam a dança como um ritual religioso que acontecia nas cerimônias comemorativas que serviam como recreação, agradecimento ou vitória de algo.

O documento mais antigo que se tem como referência à essas atividades físicas indígenas é a carta que Pero Vaz Caminha escreveu para o Rei de Portugal, relatando todas as suas observações, em relação ao novo território e os índios em seu meio ambiente (CHIÉS, 2004).

O Brasil, até 1.530, não era povoado, o interesse principal era a extração do pau Brasil. Após essa data começou a sua colonização, com a vinda dos Senhores de Engenho para o cultivo e extração da cana de açúcar resultando na escravidão dos índios (CHIÉS, 2004).

Essas situações eram comuns nessa época e, mesmo as crianças indígenas, tinham aulas somente pela manhã e a tarde era reservada para as atividades de sobrevivência como a caça e pesca.

Já, a educação dos filhos dos nobres era baseada no Latim, filosofia, teologia e a retórica (arte de discursar em público), preparação feita para frequentarem a Universidade de Coimbra, enquanto que os curumins estudavam de 1ª a 4ª série apenas, conhecida na época por educação elementar (CHIÉS, 2004).

Essas práticas eram divididas em manhã e tarde como anteriormente citado e, durante o intervalo, os alunos participavam de brincadeiras e jogos com a supervisão dos professores jesuítas. A partir disso, pode-se dizer que nascem às primeiras aulas de Educação Física na história, desde o descobrimento do Brasil (CHIÉS, 2004).

Anos se passaram e médicos e militares tiveram grande importância na introdução e no desenvolvimento desse saber em nossas escolas (CASTELLANI FILHO, 1988; GOELLNER, 1993; SOARES, 1994; MELO, 1998; FERREIRA NETO, 1999; CUNHA JUNIOR, 2008).

Quando fala-se de exercícios físicos, esses, eram praticados no Brasil desde o início do século XIX, quase que exclusivamente como parte do treinamento fornecido pelo Exército e pela Marinha Imperial. Seus fins eram desenvolver força, destreza, resistência, coragem e disciplina nos soldados, preparando-os para o exercício das funções militares, principalmente a de combate (PERNAMBUCO, 2013).

Aprimorando as práticas dos exercícios físicos, dá-se início a exclusividade do meio militar, quando essas vivências se identificam com os intelectuais brasileiros, especificamente, com os médicos, como atividades relevantes à educação civil. Assim, como na Europa, os exercícios ginásticos passam a ser defendidos pelos médicos brasileiros, a partir de sua identificação com o discurso científico em vigor na época. Foi dentro desse contexto que a Educação Física dá seus primeiros passos na escola brasileira (PERNAMBUCO, 2013).

6 PRÁTICAS CORPORAIS DE MOVIMENTO

6.1 Conteúdos da cultura corporal de movimento

A Educação Física escolar trata-se de uma matéria curricular com conteúdos próprios, onde deve estar ligada a um conjunto de conhecimentos originados no domínio acadêmico da própria Educação Física e áreas afins, assim como apontado por (SAVANI, 1994).

Para uma boa aula de Educação Física na escola, primeiramente, precisa-se, identificar os objetivos, conteúdos, métodos de ensino e de avaliação em função das características, necessidades e histórico social nos quais a disciplina esteja envolvida e, caso contrário, criam-se uma Educação Física Escolar negativa, sem conteúdos e princípios definidos para sua prática (OLIVEIRA, 1991 *apud* DAOLIO, 2004).

A partir dessa consideração, entende-se, que a função da Educação Física escolar é educar para compreender e transformar a realidade que nos cerca, a partir de sua especificidade que é a cultura de movimento humano.

Se o objetivo da escola é atender à educação global do aluno, deixar-se de lado esses aspectos da nossa cultura corporal de movimento onde é expressa por meio dos jogos, das danças, das lutas, dos esportes e da ginástica, que está tão presente em nosso dia a dia, e se tornam impensáveis e indispensáveis (DA SILVEIRA; PINTO, 2001).

Além de jogos, esportes, ginástica, dança, outros temas cabem à Educação Física tratar, bem como os problemas sócio-político atuais, discussões e reflexões desses problemas que se fazem necessários afim de que o aluno entenda a realidade social interpretando-a e explicando-a a partir dos seus interesses de classe social, ou seja, cabe a escola promover ao aluno a preocupação o senso crítico da prática social (NUNES; COUTO, 2006).

6.2 Metodologias associadas às práticas corporais

No entanto, a inclusão da Educação Física no Brasil se deu oficialmente na escola no século XIX, datado de 1851. Inicialmente a Educação Física era baseada

na perspectiva higienista, onde se preocupavam com os hábitos de higiene e de saúde. No início do século XX surgem os métodos ginásticos, os quais tinham como base as necessidades políticas e sociais do período. Esse e o modelo militarista influenciaram o sistema educacional e abrangeu exclusivamente a prática, isso para não diferenciá-la da instrução militar se desfazendo da teoria (SOARES *et al.*, 1992; DARIDO, 2003).

Na tentativa de romper com o modelo mecanicista, surgiram as Abordagens Pedagógicas da Educação Física Escolar. Essas Abordagens podem ser definidas como movimentos que buscam renovação teórico-práticas com o objetivo de estruturar o campo de conhecimentos específicos da Educação Física (AZEVEDO; SHIGUNOV, 2000).

Dando continuidade ao surgimento das abordagens pedagógicas e críticas, iniciou-se essa trajetória com a Psicomotora, logo após, a Desenvolvimentista, como também, a construtivista-interacionista, crítico-superadora que fazem parte das novas concepções. As metodologias crítico-emancipatória, da saúde renovada e dos Parâmetros Curriculares Nacionais vêm, em segundo momento, complementando-se os estudos mais recentes das abordagens (DARIDO, 2003).

Uma das funções das aulas de Educação Física, se dá quando essas metodologias são expressas nas aulas como forma de ensinar e conduzir os alunos a algum objetivo específico.

Desenvolver a saúde nas escolas é uma possibilidade de disseminar hábitos positivos nos alunos em idade escolares, já que crianças são difusoras de boas práticas em casa (BRASIL, 2011). De acordo com o Programa Saúde na Escola (PSE) deve haver uma integração permanente entre a educação e a saúde, que objetive uma formação integral dos estudantes por meio de conscientização, prevenção e atenção à saúde (BRASIL, 2013).

A saúde renovada uma das diversas metodologias utilizadas nas aulas de educação física, tem por objetivo informar, mudar atitudes e promover a prática sistemática de exercícios físicos dentro de suas aulas e fora delas. O princípio da autonomia no gerenciamento da aptidão física deve abranger todos os alunos, sem exclusão. Outro aspecto, que faz dessa abordagem de excelência, é de que sua atuação não deve ser em apenas privilegiar as modalidades esportivas e jogos, sim, inserir a cultura corporal de movimento, focando em seus diversos conteúdos e

objetivos a serem explorados nas aulas, fazendo-se com que o discente assuma uma postura autônoma para otimização da sua saúde (DARIDO, 2005).

7 PRÁTICAS CORPORIAS E OBESIDADE

7.1 Obesidade no meio escolar: principais causas

Obesidade é o acúmulo excessivo de gordura corporal regionalizado ou em todo corpo causado por doenças genéticas, endócrino-metabólicas ou por alterações nutricionais no indivíduo, no qual é diagnosticado pelo parâmetro mais utilizado, IMC (Índice de Massa Muscular) (SOCIEDADE BRASILEIRA DE ENDOCRINOLOGIA E METABOLOGIA, 2016). Essa realidade presente na vida de crianças e jovens, adultos, mesmo em locais considerados de baixa renda, talvez em consequência de uma alimentação hipercalórica, horas na frente da TV, redução de espaços de lazer, insegurança, proliferação dos botões de controles remotos e, tantos outros motivos internos e externos associados ao baixo gasto calórico dos indivíduos.

Além disso, cabe ressaltar que crianças, adolescentes e jovens são extremamente influenciadas por imagens midiáticas de corpos “perfeitos”. Como afirma Neto e Campos (2010), as pessoas sofrem por não se adequar aos padrões de beleza impostos, seja por falta de condições financeiras seja por outras condições que não permitem atingir tais padrões. Há muitas crianças, adolescentes e jovens com sobrepeso ou obesidade no meio escolar, que podem apresentar dificuldades de aceitação, com graves consequências na autoestima, no relacionamento interpessoal, na convivência com os colegas e no rendimento escolar. Portanto, a escola é, sem dúvida, um dos espaços onde podem se acentuar questões relacionadas à obesidade.

No entanto, segundo Ramos (2000), a escola pode se destacar como espaço privilegiado para o desenvolvimento de ações que propiciem melhoria na qualidade de vida, saúde e estado nutricional dos estudantes.

A participação da criança e do adolescente nas aulas de Educação Física, carregam extrema responsabilidade no desenvolvimento de habilidades psicomotoras, cognitivas e socioafetivas, como também, ajuda primordialmente às crianças aderirem um estilo de vida mais ativo e de promoção da saúde com a participação nas diversas modalidades oferecidas nas aulas. Neste quadro, a educação física tem o principal papel de proporcionar à criança um ambiente de

lazer onde ela possa gastar energia e se tornar um ser ativo e se manter com hábitos saudáveis até sua fase adulta (BORGES; BORGES; SANTOS, 2006).

7.2 Prevenção da obesidade por meio dos conteúdos desenvolvidos nas aulas de educação física

Os maus hábitos alimentares, a oferta de alimentos hipercalóricos e o estilo de vida sedentário do mundo atual contribuem para o surgimento de indivíduos obesos (NUNES, M. A. *et al.*, 2006). Segundo a Organização Mundial de Saúde, desde 1980 os níveis de obesidade no mundo duplicaram (WHO, 2012). Este dado é preocupante, uma vez que a obesidade causa muitas doenças, como diabetes, hipertensão arterial, colesterol, apneia do sono, entre outras. É comum a pessoa obesa negligenciar o risco que a obesidade causa à saúde. Por isso, é importante discutir e refletir sobre o assunto, com clareza e objetividade.

Tratando-se de crianças e adolescentes, constata-se em Guedes e Guedes (2001), que as aulas de Educação Física nas escolas utilizam-se de pouco tempo ao esforço físico, o que impossibilita o aparecimento de adaptações orgânicas benéficas a essa população.

A promoção da saúde no âmbito escolar deve estar incluída na proposta político-pedagógica das escolas, já que esta tem papel relevante em relação à educação da personalidade e, como consequência, no estilo de vida das pessoas (MARTINEZ, 1996).

As aulas de Educação Física devem procurar utilizar informações disponíveis na literatura no sentido de analisar, interpretar, transferir e formar conceito quanto à atividade física motora relacionada à saúde e demais hábitos considerados saudáveis. Devem promover no adolescente, conhecimentos específicos relacionados à qualidade de vida: informações sobre anatomia, nutrição, fisiologia, benefícios da atividade física, programas de treinamento físico e controle do peso corporal (COLAÇO; SANTOS, 2008). Torna-se importante que os alunos saibam dos benefícios das atividades físicas e que por meio delas possam adquirir e estimular atitudes que visem à prática regular de exercícios físicos. Outra questão a ser colocada é de se fazer um trabalho de conscientização com toda a comunidade escolar no sentido de que percebam-se os benefícios das atividades e exercícios em

todas as fases da vida, da aptidão física, da prática de atividades físicas e hábitos alimentares saudáveis que são de extrema importância a todas as pessoas, prevenindo-se assim, o sedentarismo, a obesidade e doenças relacionadas (SILVA FILHO, 2013).

7.3 Conscientização dos discentes para a prática corporal na prevenção da obesidade: importância da educação física na escola

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS) a atividade física pode ser considerada como qualquer tipo de movimentação corporal capaz de produzir elevação do gasto metabólico energético (COLAÇO; SANTOS, 2008)

Wilmore e Costill (2001), afirmam que a atividade física é importante tanto para a prevenção como para o controle da obesidade. Além, das calorias gastas durante a atividade física, ocorre um gasto substancial de calorias durante o período pós-exercício.

Silverthorn (2003) declara que a atividade física tem muitos efeitos positivos no corpo humano e que muitas condições patológicas, inclusive a obesidade podem ser melhoradas com a prática da mesma. Independentemente da atividade física, quem as pratica de forma regular apresenta melhor qualidade dietética e menor ingestão de calorias, concluindo-se que qualquer atividade física melhora imediatamente a qualidade da alimentação e diminui o número de calorias ingeridas.

Com isso, nas escolas, segundo Araújo, Brito e Silva (2010), a Educação Física é uma disciplina onde os alunos têm a oportunidade de relacionar as práticas de atividades físicas e a boa alimentação com o desenvolvimento de saúde e ganho de qualidade de vida. Sendo assim, a Educação Física, apesar de estar bem defasada nas grades horárias de muitas escolas, deveria assumir o papel de auxiliar na saúde dos alunos, uma vez que, o objetivo da disciplina é desenvolver habilidades e capacidades físicas. Essa é de extrema importância e deve esclarecer os alunos sobre os bons hábitos alimentares e a prática de atividades e exercícios físicos durante sua vida como forma de prevenção da obesidade e de outras doenças associadas ao consumo e o não gasto diário de calorias e, ainda, sedentarismo.

O assunto da obesidade deve ser tratado com crianças e adolescentes dentro e fora da sala de aula com atividades lúdicas recreativas e, também, com atividades teóricas explorando-se esse espaço como meio de esclarecimento. Trata-se de um tema que não é somente de responsabilidade do professor de Educação Física, mas de todas as disciplinas que devem se preocupar com o assunto de maneira adequada a cada turma buscando-se aplicar e ampliar o conhecimento deles relacionados a esse quesito (TEIXEIRA; DESTRO, 2010).

8 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante de vários estudos sobre a obesidade, nota-se um número alarmante de indivíduos da população do Brasil sendo, atingida por essa doença crônica, devido a transformação ocorrida na sociedade como: doenças genéticas ou endócrino-metabólicas; alterações nos hábitos nutricionais com balanço energético desfavorável; falta de atividade física regular, fatores socioeconômicos; horas à frente da televisão, computadores e falta de horas de sono (NEGRÃO; BARRETO, 2006), e por ser uma doença multifatorial que desencadeia uma série de desequilíbrios fisiológicos, metabólicos, comprometendo muito a funcionalidade dos indivíduos, como, também, possuindo um tratamento que se torna rigoroso e difícil de ser realizado pelos envolvidos.

Na obesidade, o excesso de tecido adiposo ocorre pelo balanço energético positivo, ou seja, a ingestão alimentar é maior do que o gasto energético. Para que se possa ter sucesso na obtenção de perda de peso, é necessário que a criança obesa provoque uma ruptura no balanço energético. Fazendo com que o ingerido seja inferior ao que foi gasto.

O diagnóstico da obesidade, cada dia se torna mais acessível a grande parte da população, ajudando-se assim, as pessoas a identificarem a doença e tratarem da forma correta o mais cedo possível, obtendo melhores resultados e diminuindo o prazo do tratamento. Esses diagnósticos em crianças e adolescentes quanto mais precoces maiores serão as chances de reverter o quadro da obesidade.

Dessa forma, as aulas de educação física têm o papel principal de iniciar com as crianças e adolescentes atividades físicas que tem por objetivo informar, mudar atitudes e promover a prática sistemática de exercícios físicos dentro de suas aulas e fora delas, que despertem o interesse em praticar exercícios físicos regularmente e melhores seus hábitos alimentares, com isso acarretará numa possível diminuição do índice de obesidade dos mesmos.

9 CONCLUSÃO

Conclui-se, portanto, que esse trabalho de conscientização e prevenção à obesidade deve ser feito não somente pelo professor de Educação Física, mas, também, pelos demais professores que podem agregar conhecimentos relacionados com a doença. Com isso, os alunos podem ter uma visão ampla da importância de cuidar de sua saúde, seu corpo e bem estar geral.

Crianças e adolescentes passam uma boa parte do tempo na escola, tornando-a de fundamental importância no desenvolvimento intelectual, social, afetivo, emocional e físico das mesmas. Portanto, as aulas de Educação Física Escolar são um elo direto entre as crianças e jovens na prática de atividade física.

Contudo, o profissional dessa área deve assumir o papel de mediador no crescimento e desenvolvimento desses indivíduos, assumindo seu papel de professor responsável e atuante à prevenção de doenças e responsável pela qualidade de vida dos mesmos.

REFERÊNCIAS

ARAÚJO, R. A.; BRITO, A. A.; SILVA, F. M. DA. O papel da Educação Física Escolar diante da epidemia da obesidade em crianças e adolescentes. **Educação Física em Revista**, Taguatinga, v. 4, n. 2, p. 1-9, 2010.

AZEVEDO, S. E.; SHIGUNOV, V. Reflexões sobre as abordagens pedagógicas de Educação Física. **Revista Kinein**, Florianópolis, v. 1. n. 1, p.1-9, 2000.

BORGES, N. C. B.; BORGES, R. M.; SANTOS, J. E. dos. Tratamento Clínico da obesidade. **Revista Medicina USP**, Ribeirão Preto v.32, n.2, p.246-252, abr./jun. 2006.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico (VIGITEL)**. Brasília (DF): Ministério da Saúde, 2011. Disponível em: http://portalsaude.saude.gov.br/portalsaude/arquivos/pdf/2012/Ago/22/vigitel_2011_fi nal_0812.pdf. Acesso em: 05 Jun. 2017.

BRASIL. Ministério da Educação e Desporto. **Educação Rio de Janeiro recebe programa saúde nas escolas**. Brasília: MEC, 2011.

BRASIL. Ministério da Educação e Desporto. **Programa saúde nas escolas**. Brasília: Mec/PSE, 2013.

BRASIL. **Parâmetros Curriculares Nacionais: Educação Física**. Brasília: MEC/SEF. v. 7, 1998.

CASTELLANI FILHO, Lino. **Educação Física no Brasil**: a história que não se conta. Campinas: Papirus, 1988.

CELESTRINO, J. O.; MACKENZIE, U. P. A Prática De Atividade Física Entre Escolares com Sobrepeso E Obesidade. **Obesity**, São Paulo. v. 5, p. 47–54, 2006.

CELORIA, B. M. J. **Associação entre variantes do gene da adiponectina (ADIPOQ): -11391 G/A, -11377 C/G, + 45T/G e I164T e os níveis circulantes de adiponectina de alto peso molecular e fatores de risco cardiometabólico**. 2013. 271. Tese (Doutorado) - Universidade do Estado do Rio de Janeiro, Faculdade de Ciências Médicas, Rio de Janeiro, 2013.

CHIÉS, Paula V. **Iluminando o corpo**: As contribuições científicas ao conceito de corpo. Dissertação (Mestrado) – Escola de Educação Física e Esporte, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2004.

COLAÇO, N. S.; SANTOS, S. L. C. DOS. Papel da atividade física na prevenção e controle da obesidade infanto-juvenil. In: **Dia a dia educação**. Curitiba: Secretaria de Educação, p. 01-27, 2008. Disponível em:

<http://www.diaadiaeducacao.pr.gov.br/portals/pde/arquivos/1837-8.pdf>. Acesso em: 01 jul. 2019.

CUNHA JUNIOR, Carlos Fernando Ferreira da. **O Imperial Collegio de Pedro Segundo e o ensino secundário da boa sociedade brasileira**. Rio de Janeiro: Apicuri, 2008.

DAOLIO, J. **Educação Física e o conceito de cultura**. Campinas, SP: Autores Associados, 2004.

DARIDO, Suraya Cristina. **Educação física na escola: questões e reflexões**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2003.

DARIDO, S. C; RANGEL, I. C. A . **Educação Física na escola: implicações para prática pedagógica**. 2. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2015.

FLEGAL KM, CARROLL MD, KIT BK, OGDEN CL. Prevalence of obesity and trends in the distribution of body mass index among US adults, 1999-2010. **JAMA**, Boston, v.307, n.5 p.1-7, 2012.

FERREIRA NETO, Amarílio. **A pedagogia no exército e na escola: a educação física brasileira (1880-1950)**. Aracruz: FACHA, 1999.

GUEDES, D.P.; GUEDES, J.E.R.P. Esforços físicos nos programas de educação física escolar. **Revista Paulista de Educação Física**, São Paulo, v.15, n.1, p.33-44, 2001.

GOELLNER, Silvana Vilodre. O Método Francês e a Educação Física no Brasil: da caserna à escola. In: ENCONTRO DE HISTÓRIA DA EDUCAÇÃO FÍSICA E DO ESPORTE, 1993, Campinas. **Anais [...]** Campinas:FEF/Unicamp, 1993.p.167-172

HELEGDA LC. **Análise da associação entre interleucina-6 e doença cardiovascular e a busca de um modelo em redes neurais artificiais para identificação de risco cardiovascular em pacientes com síndrome metabólica**. 2014. 132. Tese (Doutorado) - Universidade Católica do Rio Grande do Sul, Programa de pós-Graduação em Medicina e Ciências da Saúde, Porto Alegre 2014.

MATTOS, M. G.; MARCOS, G. N. **Educação física na adolescência: construindo o conhecimento na escola**. 5.ed. São Paulo: Phorte, 2008.

MELLO, E. D. DE; LUFT, V. C.; MEYER, F. Obesidade infantil: como podemos ser eficazes? **Jornal de pediatria**, Rio de Janeiro, v. 80, p. 173–182, 2004.

MORAES, Luiz Carlos. **História da Educação Física**. Belo Horizonte, CDOF, 1999. Disponível em: <https://www.cdof.com.br/historia.htm>. Acesso em: 18 maio 2019

MORIGUCHI, E.H. Novos fatores de risco na prática clínica. **Rev Bras Hipertensão**, Rio de Janeiro, v. 5, n.2, p.63-66, 2002.

NEGRÃO, C.E.; BARRETO, A. C.P. **Cardiologia do exercício: do atleta ao**

cardipata. 2. Ed. São Paulo: Manole, 2006.

NETO, I.B; CAMPOS, I.G. A influência da mídia sobre o ser humano na relação com o corpo e a auto-imagem de adolescente. **Caderno de Educação Física**, Marechal Cândido Rondon, v. 9, n. 17, p. 87-99, 2, 2010. Disponível em: <http://e-revista.unioeste.br/index.php/cadernoedfisica/article/view/4531>. Acesso em: 15 maio 2019.

NUNES, Tatiana Cortez; COUTO, Yara Aparecida. Educação física escolar e cultura corporal de movimento no processo educacional. *In*: SEMINÁRIO DE ESTUDOS EM EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR, 1., 2006, São Carlos. **Anais [...]** São Carlos: CEEFE/UFSCar, 2006. p. 1-37.

OLIVEIRA, A. M. A. DE et al. Sobrepeso e obesidade infantil: influência de fatores biológicos e ambientais em Feira de Santana, BA. **Arquivos Brasileiros de Endocrinologia & Metabologia**, Bahia, v. 47, n. 2, p. 144–150, 2003.

OLIVEIRA, C. B. de Mídia, Cultura Corporal e Inclusão: Conteúdos da Educação Física Escolar. **Lecturas: Educacion Física y Deportes**, Buenos Aires, v.10. n. 77, p. 19 oct, 2004.

ROSS, Russell. Atherosclerosis—an inflammatory disease. **New England journal of medicine**, massachusetts, v. 340, n. 2, p. 115-126, 1999.

RAMOS, J. J. **Os Exercícios Físicos na História e na Arte do Homem Primitivo aos nossos dias**. São Paulo: Ibrasa, 1982.

SILVA FILHO, D. J. **Educação física escolar como ferramenta de prevenção da obesidade**. 2013. 52f. Trabalho de conclusão de curso (Graduação em licenciatura em educação física)- Universidade Brasília, Brasília, 2003.

SILVEIRA, Guilherme Carvalho Franco da; PINTO, Joelcio Fernandes. Educação Física na perspectiva da cultura corporal: uma proposta pedagógica. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, Brasília. v. 22, n. 3, p. 37-150, 2001.

SILVERTHON, A. **Fisiologia humana, uma abordagem integrada**. 2. Ed. São Paulo: Manole, 2003.

SOARES, Carmen Lúcia. **Educação física: raízes européias e Brasil**.Campinas: Autores Associados, 1994.

SOARES, C.L. *et al*. **Metodologia de ensino de educação física**. São Paulo: Cortez, 1992.

TEIXEIRA, A. L. da S.; DESTRO, D. de S. Obesidade infantil e Educação Física Escolar: Possibilidades pedagógicas. **Revista Eletrônica da Faculdade Metodista Granbery**, Juiz de Fora, n.9, p. 1-15, jul./dez. 2010.

WILMORE, J.H; PERRIN, D.L. Obesidade, diabetes e atividade física. *In*: _____. **Fisiologia do esporte e do exercício**. 2. ed. Barueri- SP: Manole, 2001.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Relatório Mundial da Saúde**. [Genebra]: WHO, 2012. Disponível em: http://www.who.int/whr/2010/whr10_pt.pdf. Acesso em: 15 maio 2019.