



UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO
CENTRO ACADÊMICO DA VITÓRIA

NATALY DO NASCIMENTO SILVA

**A EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR NA ATENÇÃO À OBESIDADE
INFANTIL**

VITÓRIA DE SANTO ANTÃO

2022

UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO
CENTRO ACADÊMICO DA VITÓRIA
CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA

NATALY DO NASCIMENTO SILVA

**A EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR NA ATENÇÃO À OBESIDADE
INFANTIL**

TCC 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

VITÓRIA DE SANTO ANTÃO

2022

Ficha de identificação da obra elaborada pelo autor,
através do programa de geração automática do SIB/UFPE

Silva, Nataly do Nascimento.

A educação física escolar na atenção à obesidade infantil / Nataly do Nascimento
Silva. - Vitória de Santo Antão, 2022.

27

Orientador(a): Lara Colognese Helegda

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Universidade Federal de
Pernambuco, Centro Acadêmico de Vitória, Educação Física - Licenciatura, 2022.

1. Educação física. 2. obesidade. 3. jogos e brincadeiras. I. Helegda,
LaraColognese. (Orientação). II. Título.

610 CDD (22.ed.)

NATALY DO NASCIMENTO SILVA

A EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR NA ATENÇÃO À OBESIDADE INFANTIL

TCC 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.

Aprovado em: 28 / 10 / 2022.

BANCA EXAMINADORA

Prof^ª. Dr. Lara Colognese Helegda (Orientadora)
Universidade Federal de Pernambuco

Prof^º. Me. Diego Santos de Araújo (Examinador Interno)
Universidade Federal de Pernambuco

Prof^ª. Ma. Sâmara Bittencourt Berger (Examinadora Externa)
Universidade de Santa Cruz do Sul

AGRADECIMENTOS

As forças vitais, que regem o universo e que me iluminam e me guiam aqui na terra;

A Deus, que sempre esteve comigo me dando forças e muita paciência para não desistir;

A minha família, em especial: aos meus pais, irmãs e minha vó materna, que sempre deram suporte na minha caminhada acadêmica, com muitas palavras e atos de carinho, amor e afeto, demonstrando apoio e acreditando em mim;

Aos meus amigos, em destaque: Felipe Gabriel, Mylli Ketwilly, Clécia Gabriela (Gaby), Adriano Florencio, Wesllen Mneclisis (Asteca), Wesley Alex, Viktor Cavalcanti (Vikator), Bruno Tavares (Cabo 70), João Batista (Xuxo), Caio Anderson (Caiô), Silas Jordão, Yailla Taluana, Danielly Francielly (Dany), Fábio Renan, e alguns outros que fizeram parte da minha caminhada: me apoiando, ajudando e abrilhantando os meus dias dentro e fora da instituição de ensino;

Aos meus colegas de turma, que compartilharam tantos momentos de aprendizados e alegrias, tornando o caminho mais leve e divertido;

Aos meus sábios e excelentes professores, que trocaram conhecimentos e ricos saberes, sendo pessoas indispensáveis à minha formação acadêmica e humana;

A minha orientadora Lara Colognese, que não hesitou em me ajudar na construção deste trabalho e que esteve comigo durante boa parte da minha vida acadêmica, compartilhando conhecimentos, boas energias e muitos aprendizados;

A UFPE e a todos que fazem parte desta tão renomada e incrível instituição de ensino, que foram essenciais e indispensáveis ao meu processo de formação profissional;

E, por fim, a todas as pessoas que participaram direta ou indiretamente da minha vida pessoal e acadêmica, me ajudando a chegar aqui e a viver essa experiência incrível e gratificante desse meu ciclo vital. Gratidão!!!

RESUMO

A obesidade é um dos maiores problemas de saúde pública hoje devido aos muitos perigos que pode representar para a saúde das pessoas. O aumento da obesidade tem sido preocupante, principalmente entre as crianças, estendendo-se até a idade adulta. A obesidade infantil tem sido alvo de muitos estudos, pois aumenta rápida e fortemente. A família e a escola têm um papel importante na prevenção da obesidade infantil, aliando alimentação saudável à atividade física para atividades recreativas. O presente trabalho tem como objetivo demonstrar através da literatura que as atividades lúdicas contribuem para a redução da obesidade infantil no ambiente escolar. A metodologia utilizada neste estudo baseia-se em pesquisa bibliográfica sobre o tema, incluindo livros, artigos, sites na internet e revistas. Como resultado, acredita-se que, além de contribuir para a saúde física e mental, os esportes divertidos também contribuem para o aprendizado, desenvolvimento pessoal, social e cultural. Além disso, as atividades lúdicas, além de muito prazerosas, também são uma grande habilidade para que as crianças desenvolvam hábitos saudáveis.

Palavras-chave: Obesidade. Educação Física. Jogos e brincadeiras.

ABSTRACT

Obesity is one of the biggest public health problems today because of the many dangers it can pose to people's health. The increase in obesity has been worrying, especially among children, extending into adulthood. Childhood obesity has been the subject of many studies, as it increases rapidly and strongly. Family and school play an important role in preventing childhood obesity, combining healthy eating with physical activity for recreational activities. The present work aims to demonstrate through the literature that recreational activities contribute to the reduction of childhood obesity in the school environment. The methodology used in this study is based on bibliographic research on the subject, including books, articles, websites and magazines. As a result, it is believed that in addition to contributing to physical and mental health, fun sports also contribute to learning, personal, social and cultural development. In addition, recreational activities, in addition to being very pleasant, are also a great skill for children to develop healthy habits.

Keywords: Obesity. Physical Education. Games and pranks.

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	9
2	A OBESIDADE	11
2.1	Causas da obesidade	12
2.2	Prevenção da obesidade em crianças	13
3	AS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA PARA PREVENÇÃO, CONSCIENTIZAÇÃO E AUXÍLIO NO COMBATE DA OBESIDADE NA INFÂNCIA	16
4	JOGOS E BRINCADEIRAS NA MINIMIZAÇÃO DA OBESIDADE INFANTIL	18
5	O PAPEL DO PROFESSOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR NO COMBATE À OBESIDADE	20
6	CONSIDERAÇÕES FINAIS	24
	REFERÊNCIAS	25

1 INTRODUÇÃO

A obesidade é definida pela World Health Organization (WHO) como um acúmulo anormal ou excessivo de gordura corporal que pode prejudicar a saúde (WHO, 2020). Trata-se de uma das doenças que, no decorrer dos anos, acomete pessoas em todo o mundo, tornando-se um dos maiores problemas de saúde pública. Ainda, a obesidade vem surgindo em uma das primeiras fases do desenvolvimento humano, a infância.

Quanto à obesidade infantil, essa, pode ocasionar severas consequências à saúde, caso não seja tratada precocemente. Segundo, Aragão (2017), a prevenção da obesidade e, conseqüentemente, das suas implicações, pode interferir diretamente na qualidade de vida dessas crianças.

Para amenizar essa problemática iniciada em grande parte dos indivíduos na infância, as aulas de educação física podem, por meio dos jogos e brincadeiras, oferecer atividades prazerosas, dinâmicas que auxiliam o desenvolvimento psicomotor da criança.

Nesse contexto, Teixeira e Destro (2010), ressaltam que já está claro que a educação física se tornou um dos poucos espaços onde a atividade física é praticada na infância e que as escolas são os locais onde as crianças têm a oportunidade de se beneficiar indistintamente. A partir de atividades orientadas por profissionais graduados, vislumbram oportunidades de aconselhamento mais informado, não só sobre atividade física, mas, também, sobre temas relacionados à saúde geral e seus cuidados.

Para Alves (2003), a atividade física praticada desde a infância apresenta diversos pontos positivos, tanto nos aspectos físicos quanto nos âmbitos emocional e social, podendo-se educar e prevenir melhor o controle das doenças crônicas na vida adulta.

A partir disso, este trabalho tem como objetivo revisar e buscar na literatura referências atualizadas sobre a importância da Educação física escolar na atenção à obesidade infantil, abordando, ainda, a causa e a prevenção da obesidade infantil, trazendo os jogos e brincadeiras como um meio de minimizar esse problema.

O presente estudo trata-se de uma revisão bibliográfica da literatura, elaborada através de coleta de dados em artigos científicos, livros, revistas e

monografias publicados no período de 2000 a 2022, em bases de dados como: Pubmed, Medline, Scielo e a biblioteca virtual Periódicos Capes, possibilitando a seleção de materiais com informações relevantes ao tema, sob o ponto de vista de vários autores, usando estratégias de busca que contenham as palavras-chave “obesidade infantil”, “educação física”, “sedentarismo”, “jogos e brincadeiras”.

2 A OBESIDADE

Define-se obesidade como o acúmulo excessivo de gordura em uma área específica ou em todo o corpo. É uma doença de etiologia complexa e multifatorial, envolvendo a interação de fatores fisiológicos, comportamentais e sociais.

Um indivíduo é considerado obeso quando a quantidade de gordura em relação ao peso corporal é igual ou superior a 30% nas mulheres e 25% nos homens, enquanto a obesidade grave é caracterizada por mais de 40% de gordura corporal nas mulheres e 35% nos homens (FARIAS, 2007).

A obesidade trata-se de uma concentração excessiva de gordura no corpo humano. Segundo o autor Barbosa (2004, p. 5), esta pode ser conceituada como:

Condição na qual o indivíduo apresenta uma quantidade excessiva de gordura corporal. O aumento de peso corporal é um reflexo do acúmulo da gordura em excesso no tecido adiposo, mas não significa necessariamente que a pessoa esteja obesa (BARBOSA, 2004, p.5).

Ainda, a obesidade é o resultado do consumo de mais energia do que o necessário. Não há dúvida de que o consumo excessivo pode começar em estágios muito distantes da vida, nos quais influências culturais e hábitos familiares desempenham um papel fundamental. É por isso que pode-se dizer que a obesidade tem muitos fatores, como genéticos, psicossociais, culturais e nutricionais, metabólicos e hormonais (SANNER, 2001).

Segundo o Manual de Orientação obesidade na infância e adolescência da sociedade brasileira de pediatria (2019), uma criança é considerada obesa quando excede em 15% o peso médio correspondente à sua idade, desde que o excesso de peso corresponda ao acúmulo de lipídios, que pode ser julgado pela espessura da prega cutânea. No entanto, não é fácil estabelecer parâmetros que definam com precisão a fronteira entre peso normal, sobrepeso e obesidade.

Para Fisberg (2005, apud VILAS BOAS, 2016), esse não é apenas um fator crônico, mas um conjunto de fatores que podem levar as crianças à obesidade. Tais como variantes biológicas, psicológicas, sociais, econômicas e

genéticas. Isso pode ser explicado através de mudanças culturais, emocionais, regulatórias e metabólicas.

Os estudos sobre obesidade na sociedade contemporânea vêm assumindo um papel cada vez mais relevante ao longo dos anos. Durante as duas últimas décadas, alterações ocorridas na estrutura social e econômica da sociedade como os processos de modernização, urbanização e todas as inovações tecnológicas, provocaram mudanças nos hábitos cotidianos (FERNANDES; PENHA; BRAGA, 2012).

Para os mesmos autores, essas mudanças nas condições de vida da sociedade afetam a dinâmica familiar e afetam a população de crianças que sofrem gradualmente de um estilo de vida sedentário, causando muitos problemas de saúde, como a obesidade.

2.1 Causas da obesidade

Apesar das pesquisas existentes sobre a origem e o desenvolvimento da obesidade em algumas pessoas, diferentemente de outras, ainda é difícil determinar como cada pessoa desenvolve a obesidade.

Segundo Romero e Zanesco (2006), é difícil determinar a etiologia da obesidade, devido às suas características multifatoriais, ou seja, sua ocorrência é resultado de vários fatores, individuais ou relacionados, como comportamento, cultura, genética, fatores fisiológicos e psicológicos.

Para isso, Mendonça e Anjos (2004) afirmam que:

A obesidade, definitivamente, ocorre em famílias. No entanto, tem sido difícil determinar o papel preciso da contribuição genética para a obesidade, uma vez que os membros de uma família, em geral, compartilham muitos dos mesmos hábitos alimentares e padrões de atividade física. Evidências atuais, todavia, sugerem que 20% a 25% dos casos de obesidade possam ser provocados por fatores genéticos.

A principal causa da obesidade é o desequilíbrio crônico entre comer e gastar energia, resultante do alto consumo calórico e da baixa atividade física (MEIRELLES; GOMES, 2004). A combinação de dieta e exercício físico pode proporcionar perda de peso mais eficaz a curto ou longo prazo, em

comparação com apenas uma dessas intervenções de isolamento (HAUSER et al., 2004).

Embora a ingestão alimentar e a atividade física possam ser classificadas como fatores ambientais, também existem fatores genéticos que determinam que os filhos de pais obesos estão predispostos a um maior risco de obesidade (BOUCHARD, 2003). No entanto, determinar a proporção de fatores genéticos e ambientais é extremamente difícil, porque pais e filhos, além da semelhança genética, também têm hábitos alimentares e atividade física semelhantes. Além disso, existem evidências de que fatores genéticos podem modular a resposta do corpo a mudanças em fatores ambientais, como dieta e atividade física (BALABAN; SILVA, 2004).

Os padrões de nutrição da população estão cada vez mais mostrando as características erradas, com excesso de gordura e açúcar, e o exercício está se tornando mais raro (BRASIL, 2014).

Fatores internos associados à obesidade incluem genética quando há predisposição para ganho de peso e metabolismo quando o corpo trabalha mais devagar.

Fatores externos incluem tipos de alimentos, sua preparação e modo de comer, além de fatores psicológicos, como problemas emocionais que levam a criança a comer mais como mecanismo compensatório.

A inatividade física e o estilo de vida de uma criança também são muito importantes para definir a ocorrência ou ausência de obesidade. Quando o gasto de energia é menor que o consumo, ocorre acúmulo, o que leva ao sobrepeso e à obesidade.

2.2 Prevenção da obesidade em crianças

A prevenção da obesidade é, sem dúvida, a melhor maneira de manter as crianças saudáveis, com desenvolvimento físico adequado e desenvolvimento mental equilibrado.

A prevenção, o tratamento e o controle da obesidade têm sido o maior desafio para pesquisadores e profissionais de saúde, porque o acúmulo de gordura no corpo está associado a várias doenças. Devido à relação direta

entre dieta e atividade física com a prevenção, tratamento e controle da obesidade e doenças relacionadas, os especialistas em nutrição e educação física devem necessariamente participar de grupos multidisciplinares para prescrever e monitorar em fases preventivas e medicamentosos.

A prevenção da obesidade em crianças e adolescentes começa no período intrauterino. Acredita-se que, quando as mulheres grávidas se tornam excessivamente acima do peso, elas têm maior probabilidade de ter um filho com tendência a ser obeso (BALABAN E SILVA, 2004).

A mãe deve tomar as medidas necessárias para garantir que o ganho de peso durante a gravidez esteja em um nível considerado normal. Essas medidas incluem uma dieta equilibrada com frutas, legumes, fibras e cereais, além de exercícios leves, como caminhadas curtas.

Após o parto, a amamentação, além de fortalecer o sistema imunológico da criança e criar laços emocionais com a mãe, também funciona como um meio de prevenir a obesidade.

Quando o bebê cresce, a alimentação começa com outros alimentos além do leite da mãe. É importante que, nesta fase, a dieta já seja cautelosa e equilibrada, contendo frutas, laticínios, muitos líquidos, pouca gordura e pouco sal.

O desenvolvimento do hábito de se alimentar de forma saudável é um processo que envolve muitos fatores, levando em consideração a predisposição inata das crianças a alimentos doces e salgados.

Além disso, as crianças tendem a rejeitar alimentos novos e diferentes e é necessário oferecer alimentos com frequência para serem aceitos (BALABAN E SILVA, 2004).

É necessário ensinar às crianças que alimentos industrializados, refrigerantes, chocolate, doces e frituras, apesar de saborosos, devem ser consumidos com moderação, estabelecendo, por exemplo, os dias da semana para a ingestão desses produtos.

Manter produtos como pão integral, frutas, legumes, oleaginosas e leite em casa faz com que a criança se acostume com o gosto e coma com mais frequência.

Depois de desenvolver um hábito alimentar saudável em crianças, é necessário incentivar esportes e atividades físicas. É importante que o acesso

a computadores, videogames e televisão seja limitado, impedindo que a criança se acostume ao sedentarismo e à inatividade.

Os pais podem incentivar e participar de jogos, caminhadas e passeios com crianças para criar o hábito de atividades ao ar livre, onde movimento e relaxamento tornarão a prática ainda mais agradável (FERREIRA, 2005).

Quando uma criança entra na escola, deve ser incentivada a participar ativamente de atividades e jogos durante os intervalos, bem como nas aulas de educação física, que é outra maneira de determinar que o exercício é um hábito da criança.

A aula teórica seria um grande benefício para crianças e adolescentes, pois por meio dela o professor construiria conceitos importantes a respeito dos benefícios da atividade física e sua importância para a saúde e prevenção de doenças (BARBOSA, 2004, p. 20).

Além de garantir a saúde e o bom desenvolvimento da criança, cuidar da alimentação e do exercício, impedir que a criança seja obesa, exclui a possibilidade de a criança ser motivo de brincadeira ou exclusão devido ao seu peso, como afirmou Barbosa (2004), crianças obesas não são selecionadas ou escolhidas por último por colegas durante as aulas.

As campanhas de pesquisa e conscientização pública consumiram muitos recursos financeiros, mas a epidemia de obesidade continua a aumentar e tem melhores perspectivas a curto e médio prazo. Isso é exacerbado pelo fato de que a obesidade deixou de ser comum apenas em adultos e idosos, tornando-se bastante presente entre crianças e adolescentes (SANTOS et al, 2007).

3 AS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA PARA PREVENÇÃO, CONSCIENTIZAÇÃO E AUXÍLIO NO COMBATE DA OBESIDADE NA INFÂNCIA

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), a obesidade é um dos mais graves problemas de saúde pública do século XXI, e sua prevalência é especialmente alta nos países em desenvolvimento. De acordo com a Comissão de Obesidade Infantil da Organização Mundial da Saúde, pelo menos 41 milhões de crianças menores de 5 anos são obesas ou com sobrepeso, com o maior aumento em países socioeconômicos de baixa renda.

Por se tratar de um fenômeno de riscos extremos à saúde, os professores de educação física escolar estão cada vez mais voltando sua atenção para as crianças, cada vez mais propensas a hábitos pouco saudáveis. Com um aumento de 11,3% de crianças com sobrepeso ou obesidade, os professores vêm desenvolvendo estratégias para combater e prevenir essa epidemia (JARDIM; SOUZA, 2017).

A globalização global produziu mudanças negativas na vida cotidiana e, portanto, tende a ter um forte impacto nas crianças de hoje desde cedo, refletindo no desenvolvimento físico, resultando em obesidade devido ao estilo de vida sedentário. O objetivo é um índice de escolas que trabalham com familiares ou responsáveis para promover a saúde e combater a obesidade infantil (ARAÚJO; BRITO; SILVA, 2010).

Mattos e Neira (2005) apontaram que o desinteresse dos alunos pela atividade física está cada vez mais presente nas aulas de educação física escolar, resultando em menores taxas de participação em sala de aula. Esse fator vem reduzindo a atividade física diária das crianças, levando a um menor desenvolvimento cognitivo, motor e intelectual.

Acredita-se que a obesidade infantil esteja intimamente ligada aos maus hábitos alimentares na família, que por sua vez, acabam repetindo esses hábitos fora da família. As intervenções dos pais desempenham um papel extremamente importante na eficácia da mudança comportamental e no controle de peso a longo prazo (SANTOS et al, 2014).

Considerando a importância da supervisão dos pais em casa para que as crianças desenvolvam hábitos saudáveis durante seu desenvolvimento pessoal, outra opção seria ministrar palestras sobre os assuntos acima para

dar aos responsáveis uma melhor compreensão de como agir dentro de casa em relação à obesidade (TEIXEIRA; DESTRO, 2010).

Um dos principais fatores agravantes que contribuem para o desenvolvimento da obesidade é o sedentarismo. Uma forma lógica de combatê-la, é as escolas incentivarem o uso de professores de educação física como intermediários na atividade física e/ou prática esportiva e utilizar o tempo de aula para demonstrar as mudanças de movimento, estimulando assim o interesse dos alunos em praticar o movimento em seu próprio dia a dia (MATSUDO; MATSUDO, 2007).

Segundo Santos (2007), a recomendação para a educação física nas escolas é priorizar a atividade física mais vigorosa com ênfase no desenvolvimento psicomotor, com o objetivo principal de aplicar essas atividades por pelo menos 30 minutos, colocando atividades de menor intensidade no início e/ou no final da aula.

Dada a magnitude do problema da obesidade infantil, percebe-se que um currículo aplicado apenas na aula, não seria suficiente para levar a uma redução substancial da doença, devendo, portanto, trabalhar de forma interdisciplinar, buscando auxílio de outras disciplinas escolares (Ciências, Português, Matemática) (TEIXEIRA; DESTRO, 2010).

Considera-se que os professores de educação física têm conhecimento e habilidade para promover alternativas para conscientizar que juntos podem prevenir a obesidade infantil (MATTOS; NEIRA, 2005).

4 JOGOS E BRINCADEIRAS NA MINIMIZAÇÃO DA OBESIDADE INFANTIL

Segundo Awad (2006), lúdico significa brincar. Nessa brincadeira, estão incluídos jogos, brinquedos, entretenimento e performances temáticas, assim como a prática de atividades lúdicas, objetivos e ações no mundo ao seu redor.

Segundo Santos, o jogo é necessário para todos em qualquer fase da vida. Cruz apud Awad (2006), defende que a prática de atividades lúdicas não deve ser vista apenas como diversão, pois as atividades lúdicas contribuem para a aprendizagem, desenvolvimento pessoal, social e cultural, além de uma boa saúde física e mental.

Maluf (2003), destacou que o brincar proporciona a exploração de novos conhecimentos, desenvolvendo habilidades de forma natural e prazerosa. É uma das necessidades básicas das crianças e é essencial para um bom desenvolvimento motor, social, emocional e cognitivo.

Por outro lado, Machado (2003), apontou que brincar também é raciocínio, descoberta, perseverança e persistência, aprender a perder, perceber que haverá mais oportunidades de ganhar, trabalhar duro, ter paciência e não desistir facilmente.

Segundo Borba (2006), além de muito prazerosas, os jogos e brincadeiras também são uma ótima técnica para que as crianças desenvolvam hábitos mais saudáveis. Acredita-se que crianças que jogam, praticam exercícios de intensidade moderada e se alimentam com uma dieta balanceada, têm menor probabilidade de serem obesas. Desta mesma forma, tem-se a preocupação de se demonstrar os benefícios dos jogos e brincadeiras na redução da obesidade infantil.

Por sua vez, Martins e Carvalho (2006), afirmam que a criança consome calorias em todas as atividades que realiza, além de queimar gordura, desenvolve massa muscular e evita doenças causadas pela obesidade.

Awad (2006), defende que os jogos e brincadeiras devem ser incentivados no ambiente escolar para que possam ser estendidas à vivência familiar da criança, em busca da possibilidade de viver a infância plena, olhando para o que mais valorizam, que é o “brincar” e, ao mesmo tempo,

contribuir para manter um corpo saudável e equilibrado em termos de porcentagem de gordura.

Observa-se que a escola pode representar um espaço importante para a prática de hábitos lúdico-atividade física, pois as crianças passam a maior parte do tempo na escola e, portanto, podem praticar, brincar e movimentar-se fisicamente.

Conforme observado por Bergman et al (2005), a escola é o ponto de partida para a prevenção da obesidade infantil.

No entanto, a bandeira deve ser levantada por todos os membros da escola. Além disso, os pais precisam estar cientes da importância do brincar e da atividade física no desenvolvimento de cidadãos mais ativos e saudáveis.

5 O PAPEL DO PROFESSOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR NO COMBATE À OBESIDADE

A educação física, assim como outras disciplinas escolares, faz parte do processo educativo do desenvolvimento infantil, portanto, a sala de aula deve proporcionar alegria e bem-estar para criar uma melhor qualidade de vida.

Para De Marco (2006):

O conhecimento elaborado e transmitido na educação física escolar deve garantir ao aluno superação de dificuldades para assimilação desses conteúdos; deve propiciar incentivo para que ele caminhe na direção do ato de conhecer; deve servir para que ele viva melhor, desfrutando de uma vida de qualidade. Superação, motivação, qualidade de vida, termos que às vezes podem ser admitidos como abstratos e utópicos, podem passar a ser constituintes do trabalho e da ação da educação física escolar para uma educação permanente (p. 81-82).

A educação física é um momento para enfatizar os benefícios de uma vida ativa, pois é um dos poucos ambientes onde as crianças praticam atividade física sob orientação profissional.

Para as crianças, a atividade física possui grande importância, porque o primeiro contato que eles têm é na escola, portanto, é importante que o professor de educação física seja qualificado e receba o treinamento necessário para incentivar a participação nas aulas, e isso chama a atenção da criança para que o primeiro impacto traumático não ocorra e cause desapontamento, mas é uma classe que se sente desafiada e satisfeita com a realização, deixando o desejo de sempre ter mais.

A criança deve gastar energia com prazer, brincando e se divertindo. Não faz sentido recomendar um programa que não será implementado, embora possa ser eficaz do ponto de vista do gasto energético. É por isso que o número de crianças que sofrem de obesidade continua crescendo, pois se sentem tão sobrecarregadas com dieta e exercício que acabam se adaptando a essa condição porque não querem passar pelo mesmo consumo para perder peso.

E nesse estado de acomodação de uma criança obesa, surge o papel de um professor de educação física, que deve utilizar em suas aulas métodos

que chamem a atenção do aluno e o façam sentir-se em movimento, que ele perca a sensação de estar engajado na atividade física, comece a se lembrar de que é uma atividade prazerosa que estimula ainda mais a necessidade de ser ativo e adquirir conhecimento.

No ambiente escolar, a educação física em todos os níveis é muito importante para a educação do corpo, do movimento e da cultura corporal (MELO; SOUZA; SILVA, 2010). Essas aulas devem ser pautadas pela criatividade, interagindo o máximo possível com o mundo da criança e fazendo com que ela se sinta confortável em suas atividades, pois os professores de educação física são professores como qualquer outro e seu principal objetivo é transmitir conhecimento.

Por estarem acima do peso, essas crianças se sentem desencorajadas a realizar atividades que exijam demonstração ou uso do próprio corpo, pois são sempre ridicularizadas pelos próprios amigos e até mesmo pelos adultos. Além disso, o corpo de uma criança com excesso de peso durante a atividade física pode sofrer lesões graves, alterações na postura, que nesses casos podem se agravar, como escoliose, lesões por sobrecarga e lesões macroscópicas (SILVA; GAMBETA; SILVEIRA, 2017, p.50).

Para oferecer educação física de qualidade, os professores devem interagir com outras áreas do conhecimento, sempre visando uma educação integral, pois devemos entender melhor quem queremos formar. De Marco (2006, p. 82) afirma:

Ser professor é muito mais que ser instrutor de exercícios ou de atividades esportivas. Ser professor é adentrar, via curso de licenciatura em educação física, no universo dos acontecimentos da área respeitando o ser humano que se movimenta intencionalmente para sua superação em sua complexidade individual e coletiva. É saber que seu trabalho educacional deve ser voltado para a autonomia do aluno e que busque o sentido de uma educação permanente.

A educação física deve, portanto, enaltecer as crianças mais do que as atividades sugeridas e, nesse sentido, os profissionais devem ter uma visão ampla dos alunos, verificando suas particularidades, potencialidades, deficiências, integração familiar e buscando subsídios para alcançar resultados, ensinando de forma eficaz e consistente os benefícios da atividade física

regular para a vida, pois ajudam a desenvolver e promover a saúde (SANTOS, 2014).

Nesse sentido, Barbosa (2004), complementa mostrando que um professor de educação física não deve excluir um aluno obeso de sua aula por causa de suas limitações físicas, mas deve interagir com os demais colegas:

O professor de Educação Física deve ser capaz de posicionar-se de forma crítica diante deste quadro e integrar o aluno de outra forma. Hoje excluído das atividades físicas, este indivíduo deve ser colocado em contato com uma cultura corporal de movimento, o que possibilitará o usufruto de uma aptidão física. Essa ação será benéfica na qualidade de vida, tanto afetiva e social quanto cognitiva e motora (BARBOSA, 2004, p. 32).

Cabe ao professor de Educação Física adequar as atividades para que todos os alunos possam participar analisando criticamente os acontecimentos, pois existe uma gama muito ampla de cultura corporal para que todos possam participar (VENTURINI et al, 2009). Se não se sabe o que um aluno pode fazer, não há nada que impeça um professor de criar um ou alterar as regras de outro até que ele consiga que todos participem, pois a participação do aluno nessas atividades não serve apenas para prevenir a obesidade, mas também trabalha para o lado afetivo, cognitivo e motor do aluno. Por ter alunos com maior dificuldade em se envolver em atividades conjuntas com os demais, o professor pode estimular todos a aprenderem a respeitar as pessoas, ensinando assim a viver em sociedade (SILVA; GAMBETA; SILVEIRA, 2017, p.51).

É tarefa do professor de Educação Física preparar o aluno para ser um praticante lúcido e ativo, que incorpore o esporte e os demais componentes da cultura corporal em sua vida para deles tirar o melhor proveito possível, principalmente saúde e bem-estar. É seu compromisso também auxiliar o aluno a compreender melhor o seu corpo (BARBOSA, 2009, p. 33).

O professor de educação física deve ter uma posição crítica em relação a uma criança obesa durante as aulas, pois envolve não apenas os exercícios, mas também a necessidade de promover a interação com outros colegas, pois, como explicado acima, uma das consequências da obesidade é exclusão social, como resultado da qual a criança sofre apelidos pejorativos e é excluída da vida com outros colegas e, portanto, afasta-se de todos.

Dessa forma, Barbosa (2004) completa a relação real entre aluno e professor na prevenção da obesidade infantil, a relação professor/aluno não deve ficar confinada aos tribunais. As aulas teóricas seriam de grande benefício para crianças e jovens, pois através delas o professor transmite ideias importantes sobre os benefícios da atividade física e sua importância para a saúde e prevenção de doenças. Com essas informações, seria mais fácil entender e respeitar as limitações de alguns colegas ajudando-os. Dessa forma, eles não ficariam irritados se não conseguissem realizar as atividades sugeridas pelo professor (não porque fossem incapazes, mas porque não foram incentivados a fazê-las) (BARBOSA, 2004, p. 33).

Teixeira, Ribeiro e Maia (2012), sugere que os professores encontrem caminhos para que os alunos reflitam sobre seu estilo de vida e hábitos alimentares. O autor também reitera que deve haver um método para cada faixa etária, sempre respeitando os limites de discussão de cada idade.

Portanto, o papel do professor de educação física não é apenas incentivar a prática de exercícios físicos, mas também planejar as aulas, estimular a interação entre os alunos e promover a prática de exercícios físicos com consciência de sua necessidade, sempre informar os alunos sobre a necessidade de mudança e manter uma alimentação saudável, pois uma criança que recebe esse tipo de orientação de exercícios na escola, os distribui para todos os familiares e colegas de classe, promovendo a divulgação das informações iniciadas no ambiente escolar.

É importante destacar que o professor de educação física, além de visar o desenvolvimento motor e o controle da gordura corporal, também deve buscar a integração entre os alunos, contribuindo assim para o desenvolvimento cultural e social das crianças envolvidas na atividade física.

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A obesidade infantil é considerada uma doença nutricional importante, que vem crescendo de forma preocupante não apenas na sociedade brasileira contemporânea, mas a nível mundial. Além disso, está alcançando índices preocupantes no tocante a saúde pública, com alta prevalência e apresentando resultados impactantes na vida das crianças, como consequências físicas, sociais, econômicas e psicológicas, bem como na fase adulta.

Com base nas informações atualmente disponíveis, pode-se afirmar que atividades lúdicas por meio de jogos, brinquedos e brincadeiras, assim como a prática de atividades lúdicas e físicas na infância, podem contribuir para a formação de hábitos saudáveis que minimizem a obesidade em ambientes escolares.

A escola e o ambiente doméstico são os melhores locais para promover hábitos saudáveis voltados para a prevenção e tratamento da obesidade infantil, e o professor de Educação Física está na linha de frente dessa luta, pois promove os benefícios de uma alimentação saudável para crianças no ambiente escolar. Ressalta-se que essas formas de movimento têm uma finalidade específica, e o trabalho dos educadores de educação física nas aulas iniciais visa a melhoria da qualidade de vida desde a infância.

Dessa forma, as escolas são aconselhadas a começar a repensar suas ações e buscar alternativas para que seus alunos possam praticar mais atividade física no hábito de praticar atividade física saudável.

No entanto, a bandeira deve ser levantada por todos os membros da escola. Além disso, os pais precisam estar cientes da importância do brincar e da atividade física no desenvolvimento de cidadãos mais ativos e saudáveis.

Um profissional do esporte desempenha um papel de grande importância na vida de uma criança, pois é um dos profissionais com maior responsabilidade pela qualidade de vida devido ao seu amplo conhecimento e compromisso com a prevenção da saúde.

REFERÊNCIAS

ALVES, J. G. B. **Atividade física em crianças:** promovendo a saúde do adulto. Recife. Revista Brasileira Saúde Materno Infantil, Recife, v. 3, n. 1, p. 5-6, 2003.

ARAGÃO, S. G. A. **Obesidade infantil:** revisão de literatura. Revista de medicina da UFC. v.57 n.3, 2017. Disponível em: <http://repositorio.ufc.br/handle/riufc/28486>. Acesso em: 11 de agosto de 2022.

ARAÚJO, R. A.; BRITO, A. A.; SILVA, F. M. **O papel da educação física escolar diante da epidemia da obesidade em crianças e adolescentes.** Educação Física em Revista. Brasília, v. 4, n. 2, p. 1-9, mai/ago. 2010.

AWAD, H. Z. A. **Brinque, jogue, cante e encanto com a recreação:** conteúdos de aplicação pedagógica teórico/prático. 2. ed. Jundiaí: Fontoura, 2006.

BALABAN, G.; SILVA, A. G. P. **Efeito protetor do aleitamento materno contra a obesidade infantil.** Jornal de Pediatria, Rio de Janeiro, v.80, n.1, p.7-16, 2004.

BARBOSA, V. L. P. **Prevenção da obesidade da infância e na adolescência:** exercício, nutrição e psicologia. São Paulo: Manole, 2004.

BARBOSA, V. **Prevenção da obesidade na infância e na adolescência:** exercício, nutrição e psicologia. 2. ed. Barueri: Manole, 2009.

BORBA, P. C. S. **A importância da atividade física lúdica no tratamento da obesidade infantil.** Janeiro. Revista Medicina Integral, v.8, n.4, p. 18-32, 2006.

BOUCHARD, C. **Atividade física e obesidade.** Barueri: Manole, 2003.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Estratégias para o cuidado da pessoa com doença crônica:** obesidade/ Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – Brasília: Ministério da Saúde, 2014. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/estrategias_cuidado_doenca_cronica_obesidade_cab38.pdf. Acesso em: 06 de agosto de 2022.

DE MARCO, A. **Educação Física:** Cultura e sociedade. Campinas: Papyrus, 2006.

FARIAS, E. S. **Programa Multidisciplinar:** Caminhos Para Promoção de Saúde em Pacientes Obesos. 2007. 112 f. (Mestrado Profissional em Ensino de Ciências da Saúde e Ambiente). Centro Universitário Plínio Leite. Unipli, 2007.

FERNANDES, M. M.; PENHA, D. S. G.; BRAGA, F. A. **Obesidade infantil em crianças da rede pública de ensino:** prevalência e consequências para

flexibilidade, força explosiva e velocidade. Rev. educ. fis. UEM 23 (4). Dez 2012.

FISBERG, M. Obesidade na infância e adolescência. In FISBERG, M. (Org.), **Obesidade na infância e adolescência**. São Paulo: Fundo Editorial BYK, 1995.

HAUSER, C.; BENETTI, M.; REBELO, F. P. V. **Estratégias para o emagrecimento**. Rev. Bra. de Cineantropometria e Desempenho Humano, v.6, n.1, p.72-81, 2004.

JARDIM, J. B.; DE SOUZA, I. L. **Obesidade infantil no Brasil: uma revisão integrativa**. JMPHC | Journal of Management & Primary Health Care | ISSN 2179-6750, [S. l.], v. 8, n. 1, p. 66–90, 2017. DOI: 10.14295/jmphc.v8i1.275. Disponível em: <https://www.jmphc.com.br/jmphc/article/view/275>. Acesso em: 11 de agosto de 2022.

MACHADO, M. M. **O brinquedo a sucata e a criança**. São Paulo: Loyola, 2003.

MALUF, A. C. **Brincar: prazer e aprendizado**. Rio de Janeiro: Vozes, 2003.

MARTINS, B. E.; CARVALHO, A. S. **Associação entre peso ao nascer e excesso de peso na infância: revisão sistemática**. Cadernos de Saúde Pública, Rio de Janeiro, v.22, n.11, p.2281-300, 2006.

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

MATTOS, G. M; NEIRA, M. G. **Educação Física infantil: construindo o movimento na escola**. São Paulo, 2008.

MEIRELLES, M. C.; GOMES, C. S. P. **Efeitos agudos da atividade contra resistência sobre o gasto energético: revisitando o impacto das principais variáveis**. Rev. Bra. Med. do Esporte, Niterói, v.10, n.2, p.122-30, 2004.

MELO, D.M.; SOUZA, T. A.; SILVA, B. E. S. **O conceito/olhar da Educação Física Escolar para alunos e professores: refletindo sobre suas diversas faces**. EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Ano 15, Nº 148, Setembro de 2010. Disponível em: <https://efdeportes.com/efd148/o-conceito-olhar-da-educacao-fisica-escolar.htm>. Acesso em: 22 de agosto de 2022.

MENDONÇA C. P.; ANJOS L. A. **Aspectos das práticas alimentares e da atividade física como determinantes do crescimento do sobrepeso/obesidade no Brasil**. Caderno Saúde Pública 2004. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-311X2004000300006. Acesso em: 06 de agosto de 2022.

ROMERO, C. E. M.; ZANESCO, A. **O papel dos hormônios leptina e grelina na gênese da obesidade**. Rev. Nutr., Campinas, 19(1):85-91, jan./fev., 2006.

SANTOS, A. D. S. **A Educação Física: seus benefícios para a educação infantil dentro das perspectivas metodológica construtivista, desenvolvimentista e psicomotricidade.** EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Ano 18, Nº 190, Março de 2014. Disponível em: <https://efdeportes.com/efd190/a-educacao-fisica-beneficios-para-a-educacao-infantil.htm>. Acesso em: 22 de agosto de 2022.

SANTOS, A. L.; CARVALHO, A. L.; JÚNIOR, J. R. G. **Obesidade infantil e uma proposta de Educação Física preventiva.** Motriz, Rio Claro, v.13 n.3 p.203-213, jul./set. 2007.

SANTOS, W. et al. **Avaliação na educação física escolar: construindo possibilidades para a atuação profissional.** Educação em Revista, v. 30, n. 4, p. 153-179, out./dez. 2014.

SILVA, C. T. V.; GAMBETA, L. M.; SILVEIRA, V.E. **O papel da Educação Física na escola para a prevenção da obesidade no Ensino Fundamental.** Educação, Batatais, v. 7, n. 4, p. 37-53, jul./dez. 2017.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA – DEPARTAMENTO DE NUTROLOGIA. **Obesidade na infância e adolescência – Manual de Orientação / Sociedade Brasileira de Pediatria.** Departamento Científico de Nutrologia. 3ª. Ed. – São Paulo: SBP. 2019. 236 p.

TEIXEIRA, A, DESTRO, D.S. **Obesidade infantil e educação física escolar: possibilidades pedagógicas.** Rev. Eletr. da Faculdade Metodista Granbery. Jul/Dez 2010.

TEIXEIRA, F. V.; RIBEIRO, J. L. P.; MAIA, A. R. P. C. **Crenças e práticas dos profissionais de saúde face à obesidade: uma revisão sistemática.** Rev. Assoc. Med. Bras. 58 (2). Abr 2012.

VENTURINI, G. R. O. et al. **A inclusão do aluno na cultura corporal do movimento nas aulas de Educação Física.** Revista Digital - Buenos Aires - Ano 14 - Nº 132 - Maio de 2009. Disponível em: <https://efdeportes.com/efd132/cultura-corporal-do-movimento-nas-aulas-de-educacao-fisica.htm>. Acesso em: 22 de agosto de 2022.

VILAS BOAS, A. B. B. **Como a educação física e exercício físico podem auxiliar no combate contra a obesidade em crianças e jovens.** 2016. 23 f. Monografia (Licenciatura em educação física), Faculdade Sant'ana. Ponta Grossa - PR, 2016.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). **Obesity and overweight 2020.** Disponível em: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>. Acesso em 06 de agosto de 2022.