REVISTA SAÚDE DOS VALES

ISSN: 2674-8584 V.1 - N.1 – 2021

EDUCAÇÃO FÍSICA NA PREVENÇÃO DA OBESIDADE ESCOLAR: “UMA PROPOSTA DE AÇÃO EDUCATIVA”

PHYSICAL EDUCATION IN THE PREVENTION OF SCHOOL OBESITY: "A PROPOSAL FOR EDUCATIONAL ACTION"

Matheus Estevam de Abreu Braz

Acadêmico do 6º Período do Curso de Educação Física da Faculdade Presidente Antônio Carlos de Teófilo Otoni/MG. E-mail: rafaellorentz@hotmail.com

Ramon Moreira Ribeiro
Acadêmica do 6º Período do Curso de Educação Física da Faculdade Presidente Antônio Carlos de Teófilo Otoni/MG. E-mail: tarcycolen@hotmail.com

Marcelle Santos dos Reis

Mestre em Ciência da Educação Física, Esporte e Recreação. Professora do Curso de Educação Física da Faculdade Presidente Antônio Carlos de Teófilo Otoni/MG. E-mail: cellereis@hotmail.com

Resumo

A obesidade já é considerada um problema de saúde pública mundial e esse vem aumentando ainda mais nos últimos anos, atingindo adultos, jovens e crianças de classes menos e mais favorecidas no Brasil, cerca de 38 milhões de brasileiros com mais de 20 anos estão acima do peso, desse total, mais de 10 milhões são considerados obesos. Causada por uma associação de fatores como o desequilíbrio energético, o sedentarismo que pode ser considerado como causa e também consequência da obesidade, problemas genéticos e hábitos e costumes culturais. A atividade física aliada a mudanças de comportamento e hábitos alimentares tenta reverter e prevenir a agravamento do quadro, através da implantação de programas regulares de atividade física, objetivando a diminuição do percentual de gordura corporal, criando hábitos mais saudáveis de vida e conscientizando da necessidade da prática de atividade para uma melhoria

da saúde e prevenção da obesidade na vida adulta. A escola também possui um papel fundamental no tratamento da criança e do adolescente, pois é lá que essa passa a maior parte do seu dia e o momento que se cria a maioria dos hábitos que serão levados por toda a vida. Contribuindo assim para a melhoria do quadro instalado e uma melhor qualidade de vida dos indivíduos.

Palavras chave: Obesidade; Criança; Adolescente; Atividade física

O excesso de peso e a obesidade vêm aumentando de forma bastante preocupante nos últimos anos, podendo ser considerado um problema de saúde pública, que atinge não só os adultos, mas como os jovens e cada vez mais as crianças, tema principal desse trabalho que abrange a população independente de sua classe social.

No Brasil, cerca de 38 milhões de brasileiros com mais de 20 anos estão acima do peso. Desse total, mais de 10 milhões são considerados obesos, de acordo com os padrões estabelecidos pela Organização Mundial de Saúde (OMS) e pela Organização para a Alimentação e Agricultura (FAO). Dados de 2003 da Pesquisa de Orçamento Familiar (POF) revelam que o excesso de peso afeta 41,1% dos homens e 40% das mulheres, sendo que, desse grupo, a obesidade atinge 8,9% nos homens e 13,1% nas mulheres adultas. O estudo aponta ainda que o excesso de peso nos brasileiros está relacionado ao aumento do consumo de alimentos industrializados e também pela ingestão de grande quantidade de açúcar e gordura. O Ministério da Saúde, por meio da Política de Alimentação e Nutrição, lançou em outubro de 2006, o primeiro Guia Alimentar para a População Brasileira, com informações, dados, avaliações, curiosidades, alertas sobre a alimentação da população brasileira e também dicas de corno melhorar o aproveitamento dos alimentos no cardápio do brasileiro (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2006).

Fatores nutricionais inadequados consequentes de uma transição nutricional caracterizada por um aumento exagerado do consumo de alimentos ricos em gordura e com alto valor calórico, associados ao excessivo sedentarismo condicionado por redução na prática de atividade física e incremento de hábitos que não geram gasto calórico como assistir televisão, uso de vídeo games e computadores entre outros, enfim, por importante mudança no estilo de vida, determinada por fatores culturais, sociais e econômicos é nitidamente uma influência para desenvolvimento do ganho excessivo de peso principalmente em crianças em idade escolar.

A obesidade é uma doença universal de prevalência crescente e certamente hoje, assume seu caráter epidêmico, como principal problema de saúde pública na sociedade moderna. Segundo Who (2003 *apud* DALABONA, 2008, p.9), o rápido crescimento da

prevalência de excesso de peso e obesidade nas últimas décadas gerou um problema emergente de saúde pública em países desenvolvidos e em desenvolvimento. Em todo mundo estima-se em mais de um bilhão o número de adultos com excesso de peso em aproximadamente aqueles com obesidade.

A criança e o adolescente tendem a ficar obesos quando sedentários, e a própria obesidade poderá fazê-los ainda mais sedentários. A atividade física, mesmo que espontânea, é importante na composição corporal, por aumentar a massa óssea e prevenir a osteoporose e a obesidade.

De acordo com Brasil (1997 *apud* COLLOCA; DUARTE, 2008) aponta que, pensando em estimular ações no âmbito escolar, os Parâmetros Curriculares Nacionais (PCN`s), tratando da questão da saúde como um tema transversal enfatiza que seja possível e necessário que o tema "transite" por todos os componentes curriculares.

Segundo Biazussi (s/d *apud* COSTA, 2008) os benefícios da atividade física nos períodos escolares são vários, como melhora a qualidade do sono, o exercício aumenta a autoestima, ajuda no autoconhecimento corporal, influenciando no crescimento e desenvolvimento.

As aulas de educação física podem ter um papel que vai alem das pistas, quadras, piscinas ou ginásios, sendo o de conscientizar o aluno sobre a importância da pratica regular, e por toda a vida, de atividades físicas que não apenas previnam a obesidade, como também lhe proporcionam prazer e bem estar, motivação e autoconfiança. (SANTOS; CARVALHO; GARCIA JUNIOR, 2007).

Observa-se que cada vez mais o contato das crianças com jogos eletrônicos e uma má alimentação traz mudanças no estilo de vida consequentemente nos hábitos alimentares, tornando rotina no cotidiano do jovem, diminuindo assim o nível de esforço físico diário e consequentemente aumentando o consumo calórico, com isso se tornam cada vez mais sedentários, surgindo uma predominância no índice de obesidade.

De acordo com Costa (2008), as mudanças alimentares, os *fast-foodes*, comida barata de pouca qualidade nutricional e repleta de gorduras, vêm seduzindo as crianças, mudando assim seus hábitos alimentares, causando prejuízo à saúde.

Este estudo torna-se de grande relevância no que diz respeito às contribuições sociais, principalmente no cotidiano escolar, tendo como foco o profissional de educação física como intermediário no intuito de prevenir a obesidade em períodos escolares.

O objetivo geral desse trabalho é verificar a importância da educação física na prevenção da obesidade escolar como ação educativa, como também contextualizar as possíveis ferramentas que podem ser utilizadas no combate ao estilo de vida inativa no período escolar, sugerir hábitos saudáveis e atividade física, analisar os hábitos alimentares das crianças dentro do contexto escolar, aprofundar em novas tendências da educação física escolar e ministrar uma palestra abordando os riscos da obesidade na infância. Pressupõe-se que a Educação Física é uma determinante ferramenta de prevenção da obesidade no âmbito escolar.

2 Referencial Teórico

2.1 Conceito de Obesidade

A obesidade é um distúrbio existente em todo o planeta e tem relação com hábitos sedentários e erros de alimentação. Ela pode ser endógena ou exógena, esta é ocasionada por excesso de ingestão calórica em relação às necessidades do organismo e endógena é motivada por uma alteração no nível psicológico, fisiológico ou metabólico (MENEZES, 2003, p. 9).

A obesidade é um distúrbio nutricional e metabólico caracterizado pelo aumento da massa adiposa do organismo, que se reflete no aumento do peso corpóreo. É uma condição clínica séria e prevalente, podendo se tornar o principal problema de saúde do século XXI e a primeira causa de doenças crônicas do mundo, pois induzem as múltiplas anormalidades metabólicas que contribuem para a manifestação de dislipidemias, doenças cardiovasculares, diabetes mellitus, entre outras doenças crônicas. (GRUNDY, 1998 *apud* RAMOS; BARROS FILHO, 2003).

Segundo Rech *et al*. (2007), a obesidade pode ser definida como um distúrbio nutricional e metabólico caracterizado pelo aumento da massa gordurosa no organismo ou situação orgânica de excesso de tecido adiposo. Estudos recentes têm mostrado que a prevalência de sobrepeso e obesidade compromete a saúde desde a infância, estendendo-se pela adolescência e idade adulta.

Para Adams (2000 *apud* SANCHES; TUMELERO, 2007), a obesidade é fator de risco para uma série de doenças ou distúrbios. A obesidade é considerada uma epidemia mundial. No Brasil, as mudanças demográficas, socioeconômicas e epidemiológicas ao longo do tempo permitiram que ocorresse a denominada transição nos padrões nutricionais, com a diminuição progressiva da desnutrição e o aumento da obesidade.

A obesidade é uma consequência de um balanço energético positivo, que se caracteriza por um acumulo excessivo de gordura no tecido adiposo, sendo considerada uma epidemia mundial e um grave problema de saúde pública (SANCHES; PETROSKI, 2002).

A obesidade é definida como um excesso de gordura corporal relacionado à massa magra, e o sobrepeso como uma proporção relativa de peso maior que a desejável para a altura

são condições de etiologia multifatorial, cujo desenvolvimento sofre influência de fatores biológicos, psicológicos e sócio-econômicos. (OLIVEIRA *et al*., 2003).

2.2 Obesidade Infantil e Fatores Ambientais

A obesidade infantil vem crescendo nas últimas décadas e já se transformou em um problema de saúde pública. Esta situação vem gerando preocupações das autoridades, pois a associação da obesidade com as alterações metabólicas, como dislipidemia, hipertensão arterial e intolerância à glicose são considerados fatores de risco para o Diabetes Melitus tipo 2 e as doenças cardiovasculares. (RECH *et al.*, 2007).

O excesso de peso corporal, na infância, alcançou proporções epidêmicas em países desenvolvidos e em desenvolvimento, e sua crescente prevalência associada a custos elevados e problemas de saúde atinge meninos e meninas indistintamente. (SALMON, CAMPBELL; CRAWFORD, 2006 *apud* SILVA; LOPES; SILVA, 2007).

De acordo Rech *et al.* (2007), a pressão arterial elevada na infância é ponto de preocupação para a sociedade em geral. Segundo o mesmo autor, um estudo realizado por pesquisadores chineses apresentou que o índice de massa corporal esteve associado com o aumento das pressões sistólica e diastólica em crianças obesas e não obesas.

De acordo com Martinez (2005), entre 40% e 80% das crianças desenvolvem obesidade na fase adulta, quando obesas na infância. Além disso, crianças com sobrepeso e obesidade podem desenvolver problemas emocionais como timidez e isolamento por sofrerem discriminação dos colegas.

As crianças e adolescentes ativos apresentam perfis cardiovasculares mais saudáveis e desenvolvem picos de conteúdo mineral ósseos mais elevados do que os dos seus colegas não ativos. Igualmente, níveis elevados de atividade física na infância parecem resultar numa melhoria de saúde na idade adulta. A resistência cardiorrespiratória está também associada a uma redução em todas as causas de mortalidade, incluindo a cardiovascular, nos adultos (GOUVEIA *et al*., 2007).

De acordo com Fernandes *et al.* (2007), no que se referem à influência familiar no desenvolvimento da obesidade, estudos têm apresentado que o nível educacional dos pais, o tempo despendido pelos jovens em atividades sedentárias e os alimentos ingeridos durante essas atividades sedentárias influenciam nesse desenvolvimento.

O conhecimento dos fatores de risco para as doenças crônicas não transmissíveis é de importância relevante, incluindo substancialmente os fatores de natureza comportamental como

dieta, sedentarismo, fumo e álcool. A obesidade normalmente está associada a fatores genéticos ou ambientais, sendo o sedentarismo, e os maus hábitos alimentares seus fatores potencializadores (RECH *et al*., 2007).

O aumento da obesidade entre crianças está relacionado direta ou indiretamente com o meio em que vive, por isso que os fatores da obesidade são de caráter múltiplo. Portanto para Reckziegel (2006) em famílias de obesos revelam que, se ambos os pais foram obesos, 2/3 dos filhos Serão obesos. Se somente um dos pais for obeso, o risco de obesidade nas suas crianças cai para 50%. Se ambos os pais forem pessoas magras, as suas crianças terão um risco de menos de 10% para obesidade.

Nesse sentido é imprescindível destacar que a obesidade está relacionada a diversos fatores internos e externos, pois a obesidade pode ser influenciada desde a vida intrauterina, inatividade e sedentarismo. Como também nos primeiros anos de vida o uso inadequado de alimentos, uso abusivo de medicamentos, estresse, entre outros. Segundo o mesmo autor, a obesidade infantil pode ser didaticamente dividida em genéticas, que não podem ser modificadas, e ambientais, modificáveis.

Reckziegel (2006) esclarece que na infância podemos engordar através do aumento do número de nossas células (hiperplasia) e também pelo aumento do tamanho das células de gordura (hipertrofia). Essas células podem aumentar e diminuir de tamanho com o passar do tempo, porém, uma vez determinada a sua quantidade, essas se mantêm por toda a vida. É mais difícil tratar pessoas com muitas células de gordura do que as com os adipócitos grandes.

Conforme Santos (2009) a obesidade é um distúrbio complexo relacionado com numerosos fatores que desequilibram o balanço energético, alguns destes fatores são genéticos, onde pais e mães que são obesos seus filhos herdam esta característica, porém, a maioria das variáveis causadoras das obesidades é causada por incidência de ingestão, demasiada de alimentos calóricos.

> A gênese da obesidade, conforme Silva (2011) é estabelecida devido sucessivos balanços energéticos positivos, em que a quantidade de ingestão energética é superior a quantia energética utilizada pelo organismo, levando-se em conta que os outros fatores, tais como: genéticos e ambientais, comportamentais e hormonais ou químicos, também contribuem para a sua origem.
> Rukavinand e Li (2011) É importante trazer para esta discussão alguns dados que foram publicados pela revista americana sob o título: O viés da obesidade e percepções adolescentes. Os dados fornecidos e as discussões que contemplam para nosso trabalho são de que a obesidade continua a ser um grande problema nos Estados Unidos, especialmente em jovens. Geralmente as causas da obesidade são atribuídas a escolhas não saudáveis, mas pode ser vista como causa da sociedade em que elas vivem.

REVISTA
SAÚDE DOS VALES

2.3 Obesidade Infantil e Educação Física na Escola

De acordo com Santos, Carvalho e Garcia Junior (2007) a Educação Física pode ser considerada a principal disciplina que transita nas áreas de educação e de saúde, com a vantagem de seu conteúdo teórico ser trabalhado essencialmente durante as práticas de atividades físicas. A partir do momento que a Educação Física escolar começar a valorizar suas prerrogativas de desenvolver simultaneamente a capacidade de raciocínio, as habilidades, as capacidades físicas e os hábitos saudáveis, de forma concreta e eficiente, mais que prevenir a obesidade e as doenças associadas, ficará caracterizada como a disciplina mais completa, tornar-se-á uma das mais atrativas e será muito mais valorizada pela sociedade.

A Educação Física enquanto componente curricular da Educação básica deve assumir então outra tarefa: introduzir e integrar o aluno na cultura corporal de movimento, formando o cidadão que vai produzi-la e transformá-la, instrumentalizando-o para usufruir do jogo, do esporte, das atividades rítmicas e dança, das ginásticas e práticas de aptidão física, em benefício da qualidade da vida (BETTI, 2002, p.75 *apud* MENDES; COSTA, 2006).

Para Rodrigues Junior e Silva (2008), a aula de Educação Física na escola é um espaço muito importante de circulação de significações referentes à cultura corporal, ou seja, às manifestações humanas construídas historicamente por diferentes grupos sociais – jogos, lutas, esportes, danças, ginástica, dentre outros. O professor atento ao conjunto de signos atribuídos a tais práticas, que reconheça a aula de Educação Física como uma prática social, pode possibilitar aos alunos o acesso à complexidade que envolve os temas trabalhados, e sua ação pedagógica será direcionada à constante tensão entre o conhecimento prévio dos alunos e o conhecimento sistematizado.

Por muitos anos a Educação Física procurou evidenciar o desporto a fim de oferecer e fazer com que os alunos buscassem excelência no desempenho atlético e que pudesse ser capazes de integrar-se na sociedade e ser um bom cidadão. Discutires neste capitulo a Educação Física na escola. BARROS (2010) reforça essa ideia, ou seja,

> [...] a atividade física, o exercício físico e mesmo o desporto, não se destinam mais somente aos atletas, nem são luxos de grupos privilegiados. São direitos dos cidadãos definidos na Constituição Brasileira e reconhecidos como importantes fatores para a educação, saúde, *performance* desportiva e qualidade de vida de toda população, constituindo-se em meio efetivo para a conquista de um estilo de vida ativo.

Com o passar dos anos notaram-se que a Educação Física, poderia influenciar positivamente na adesão de estilo de vida saudável. Pois aos poucos foi se entendendo que a

Educação Física poderia ir além de só enfatizar o desporto e deveria influenciar fortemente a sociedade para aceitarem e aderirem programas de educação para saúde. É sabido que o mal do século é a Obesidade, portanto, para Barros (2010).

> [...] "as perspectivas de desenvolvimento dos programas de Educação Física escolar nos anos 2000, necessariamente deverão refletir com base em uma nova tendência: a de educação para a saúde. Nessa tendência, os programas de Educação Física escolar deverão prepara os educandos para adoção de um estilo de vida saudável, em que comportamentos relacionados com a prevenção e a promoção a saúde possam fazer parte integrante do quotidiano dos jovens no presente, e futuramente quando se tornarem adultos, mediante conscientização de seus benefícios para a qualidade de vida individual e coletiva".

É necessário fazer com que os educandos possam compreender a importância de aderir um estilo de vida saudável na infância e que é fundamental para o seu futuro e assim tentar que permaneça por toda a vida desses indivíduo.

A Educação Física enquanto componente curricular, conforme Gaya, Silva, Torres e Gaya (2006), subtende-se que a Educação Física Escolar deve estar atenta, entre outras objetivos relevantes, para: (a) realizar intervenções na área da promoção da saúde através da educação para uma vida fisicamente ativa e esportivamente rica; (b) operacionalizar estratégias para que crianças adolescentes e jovens desenvolvam o habito de praticar atividades esportivas; (c) proporcionar hábitos de lazer fisicamente ativos através do acesso ás práticas esportivas qualificadas; (e) oportunizar formas de acesso de crianças, adolescentes e jovens talentosos ás práticas esportivas formais de excelência.

A Educação Física nas escolas é vista como uma disciplina que evidencia somente as atividades esportivas. Falta esclarecimento aos educandos sobre a importância da educação física como promoção a saúde e que pode contribuir para a qualidade de vida ao longo das suas vidas. E é na escola que deve ser trabalhado programas que venham a atingir todos os alunos, professores e funcionários para que assim sejam mais eficaz.

A educação física é considerada uma das responsáveis por tentar estimular os alunos à pratica de atividade física. O esporte é um excelente aliado para mostrar a importância da pratica esportiva, mas para o esporte se tornar do cotidiano dos jovens é preciso que ele identifique pontos positivos e assim tentar fazer com que esse jovem permaneça por mais tempo praticando alguma atividade física. De acordo com Krebs (2006, p.101), para efetivamente,

influenciar a criança a adotar um estilo de vida ativa através do engajamento em práticas esportivas, as atividades têm que ter significado positivo para a criança.

O ambiente familiar e escolar em que essa criança está inserido pode ser influente para adotar no seu cotidiano um estilo de vida saudável. Se ela convive com pessoas adultas ou crianças que pratiquem alguma atividade, poderá influenciar ela a outras crianças. Conforme Reckziegel (2006, p.242), a escola exerce um papel fundamental, enquanto agregadora de ações em prol da saúde e educação de crianças e adolescentes, uma vez que tem acesso ao entorno das mesmas e, por consequência pode, com maior espectro, alertar para a importância da modificação do estilo de vida não só da criança, mas de todos os envolvidos no ambiente onde ela vive.

Voltamos novamente para a Escola, que espaço é esse que todos dizem ser importante, mas que não o reconhecem como espaço que necessita tantos elementos agregadores para de fato ser um espaço que de condições para que os seus profissionais possam desenvolver todas as atividades voltadas para uma educação completa, por exemplo, uma educação para uma saúde que todos os alunos merecem. Weis e Weis (2006, p 92), entendem que se faz necessário que os profissionais da área da Educação Física contribuam para compreensão das atividades implicadas na pratica da atividade física, estabelecendo e definindo os objetivos e conteúdo dos programas, com o fim de conseguir, de forma progressiva, que atividade se converta em um hábito social normalizado. Este é o ponto primordial com relação à importância da Educação Física Escolar, entende a autora, ou seja, repassar informação, e permite a construção do conhecimento dos alunos, para que, futuramente, sejam pessoas que tenham incorporado o hábito da atividade física, voltada à saúde corporal e qualidade de vida.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) reconhece a Escola como um espaço que pode e deve ser a promotora da Saúde. A avaliação da qualidade de vida no ambiente escolar, considerado a nível local, de implantação de uma política pública assumindo significativamente uma importância, porque permite a dirigentes e a toda comunidade fortalecerem seu poder de decisão a partir de informações específicas geradas pela própria comunidade, afirmam Murer, Massola e Vilarta (2008).

O espaço ideal para o desenvolvimento de Programas de Qualidade de Vida pode ser a escola pela sua estrutura e objetivos, sendo um local em que a comunidade em geral pode participar efetivamente e assim se pode planejar e organizar metas para alcançar os objetivos principais. O conceito “Escola Promotora da Saúde” é proposto pela Organização Mundial da Saúde como estratégia para promoção da qualidade de vida nos municípios e comunidades saudáveis. Os objetivos da “Escola Promotora da Saúde” estão centrados em três principais

temas: a) educação para a saúde e o ensino de habilidades para a vida, visando aquisição de conhecimentos sobre a adoção e manutenção de comportamentos e estilos de vida saudáveis; b) estruturação de ambientes saudáveis para criar e melhorar a qualidade de vida na escola e nos locais onde ela está situada; c) fortalecimento da colaboração entre os serviços de saúde e de educação visando a promoção integrada da saúde, alimentação, nutrição e lazer. Atividade física e formação profissional, de acordo com a Organização Pan-Americana da Saúde. (2006.p.214-218).

Reckziegel (2006, p.238) ressalta o papel da escola, na qual os programas de prevenção e controle da obesidade deveriam centrar sua estratégia de ação. A escola é um local útil para implantação de programas de prevenção da obesidade, já que, grande parte das crianças e adolescentes frequentam a escola e que partes dos seus hábitos alimentares e de atividades físicas são nela cultivados.

2.4 Obesidade Infantil e a Atividade Física

Segundo Reckziegel (2006, p 240) a atividade física melhora a composição corporal, melhora a saúde física e mental, agindo na prevenção de inúmeras doenças, melhorando a autoestima e autoimagem, sendo uma importante aliada no combate à ansiedade e à depressão.

A autora Reckziegel (2006, p. 240 e 241) sugere que se limita o tempo diante das telas e promover atividades atraentes fora de casa. Isto somente poderá ser feito com uma mudança de hábito de toda a família. A Associação Nacional para o esporte e a educação física -NASPE- recomenda que as crianças pratiquem, pelo menos, 1 hora a 2 horas de exercícios por dia.

A melhor forma de diminuir o sedentarismo e evitar a obesidade é iniciar a prática de atividade física, precocemente de forma preventiva, para que no futuro estas crianças não tenham problemas de saúde por estarem obesos ou sedentários. Para Reckziegel (2006, p.238) o período pré-escolar é o melhor momento para iniciar a prevenção, uma vez que os maus hábitos alimentares e de inatividade física ainda não estão totalmente sedimentados. Salientam-se dois componentes primordiais: estabelecer hábitos alimentares saudáveis e combater a inatividade física.

Os benefícios da atividade física são inúmeros, muitas vezes, falta conhecimento às pessoas, para compreender por que a prática é tão importante para prevenir/amenizar sintomas

de doenças. É que atividade física não é só benéfica para a perda de peso, mas também para diminuir a ansiedade aliviando até o cansaço do dia-a-dia, pois ela proporciona a sensação de bem estar físico e mental.

As famílias não têm condições oportunizar atividades variadas como natação, escolinha de futebol e de voleibol para seus filhos para auxiliar na diminuição do peso e no combate ao sedentarismo. E acaba esquecendo que a caminhada também proporciona benefícios iguais as outras atividades e ainda não tendo restrição a nenhuma faixa etária, podendo a família inteira participar. Caminhar e correr são atos primários, indispensáveis para realizar atividades físicas diárias. O correr deve ser entendido como um correr moderado, segundo as capacidades de cada um, sem ser competitivo. São exercícios que podem ser realizados por qualquer pessoa, em qualquer lugar e, basicamente, sem custos elevados. Sem esquecer que a caminhada regularmente também melhora a qualidade de vida e diminuindo risco de surgimento de doenças e ainda fortalecendo as articulações, melhorando o sistema cardiorrespiratório.

Mas para esta criança ter um estilo de vida mais saudável é necessário que a família tenha que aderir a prática de atividade física regularmente e uma alimentação saudável. Mas é fundamental que a escola também tenha mais atenção na alimentação e propor atividades que venham a fazer com que essas crianças se movimentem mais e fazendo com que eles deixem de ter uma vida sedentária.

Conforme Reckziegel (2006, p. 238), a meta de um programa de atenção à saúde do escolar visa, basicamente, a incentivar mudanças de hábitos alimentares e atividade física. Quanto mais precoce a intervenção, melhores os resultados na prevenção e combate à obesidade. É vital que família, a escola e os serviços de saúde estejam atentos para identificar, precocemente, quais são as crianças com risco de se tornarem obesas e, de uma forma segura combater esses fatores.

Este capítulo tratou sobre a obesidade Infantil e a atividade física como vimos importante para ser tratado na família e na escola devendo fazer parte do planejamento do professor de Educação Física.

> A atividade física representa, portanto, uma arma eficaz para a promoção da saúde, uma vez que o aumento da atividade física tende a reduzir em 1/3 os casos de doenças arteriais e coronarianas bem como para o controle dos fatores de risco é um poderoso caminho para melhoria da qualidade de vida (CONFEF, 2013, p. 6).

3 Metodologia

A pesquisa realizada foi do tipo descritivo de caráter qualitativo, objetivando-se na fundamentação teórica cientifica através de autores e acerca da educação física como ferramenta na prevenção da obesidade escolar através de uma ação educativa.

As fontes bibliográficas utilizadas neste estudo foram baseadas em pesquisas as bases de dados do Google acadêmico, revistas científicas, monografias relacionadas à temática, acervo pessoal, artigos indexados, livros e dissertações em acordo com os propósitos teóricos devidamente estabelecidos no estudo pelos alunos e seu orientador.

A seleção dos instrumentos foi baseada nos seguintes critérios: os instrumentos deveriam descrever sobre a educação física na prevenção da obesidade escolar: “uma proposta de ação educativa”; serem de domínio público e possuir boa confiabilidade.

O levantamento bibliográfico extraído das referidas fontes, foi realizado nos períodos de Agosto a novembro de 2015. Desta forma, buscou-se selecionar os estudos baseados nas palavras chaves inerentes à problemática da pesquisa e posteriormente realizou-se uma leitura crítica/reflexiva sobre a abordagem dos autores pesquisados, e por fim descrita uma discussão dos estudos selecionados sobre a eficácia da educação física na prevenção da obesidade escolar.

4 Considerações Finais

Verificou-se no estudo a importância da educação física na prevenção da obesidade escolar como ação educativa. Aja visto que a obesidade tem como algumas causas às alterações hormonais, genéticas, socioculturais, psicológicos, diminuição do gasto energético, aumento da ingestão alimentar e principalmente o sedentarismo. Sendo que, o estado de obesidade pode ser responsável pelo surgimento de vários distúrbios tanto em adultos como em crianças.

Constatou-se, portanto que existem diversas ferramentas que podem ser utilizadas no combate ao estilo de vida inativa no período escolar, sugerindo hábitos saudáveis e atividade física, analisando os hábitos alimentares das crianças dentro do contexto escolar e aprofundando em novas tendências da educação física escolar.

Conclui-se, logo que uma intervenção do profissional de educação física se faz necessária durante o período da infância e a adolescência, onde os alunos estão em formação fisiológicas e psicológicas, um bom programa de incentivo a prática regular de exercícios físicos através de algum desporto ou de outros meios prazerosos visando alterações na composição corporal.

Referências

ANEZ, Ciro R. R; PETROSKI, Edio Luiz. O exercício físico no controle do sobrepeso corporal e da obesidade. **Revista Digital** - Buenos Aires - Ano 8 - N° 52 – Set. 2002 Disponível em: http://www.efdeportes.com/efd52/obesid.htm. Acesso em: 03/10/2015.

BARROS, José Maria de Camargo. **Educação Física:** profissão, Motricidade Humana: área de estudo acadêmico. Op. Cit. 2010, p.86

Carta brasileira de Prevenção integrada na área da Saúde na perspectiva da Educação

COLLOCA, Edson A.; DUARTE, Ana Cláudia G. O. **Obesidade infantil:** etiologia e encaminhamentos, uma busca na literatura**.** In: II Seminário de Estudos em Educação Física Escolar, 2008, São Carlos. Anais. São Carlos: CEEFE/UFSCar, 2008, p.189-221.

CONFEF. **Física**, 2013, p. 6, Rio de Janeiro.

COSTA, C.R.B. **A Influência da Atividade Física Escolar na Prevalência da Obesidade Infantil como um Indicador para a Promoção de Saúde e sua Relação com Aspectos Familiares e Sócio-econômicos**. Dissertação de Mestrado. Franca, 2008.

FERNANDES**,** Rômulo Araújo. Prevalência de sobrepeso e obesidade em alunos de escolas privadas do município de presidente prudente – SP**. Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano.** 2007; 9(1): 21-27.

GAYA, Adroaldo; SILVA, Marcelo; TORRES, Lisiane; GAYA, Anelise Reis. **Corpos Ausentes a Promoção da Saúde na Educação Física Escolar.** Op.Cit. 2006, p.56

GOUVEIA, Élvio Rúbio. Atividade física, aptidão e sobrepeso em crianças e adolescentes: "o estudo de crescimento da Madeira". **Rev. Bras. Educ. Fís. Esp**, São Paulo, v.21, n.2, p.95-106, abr./jun. 2007.

KREBS, Rui Jornada. **Esporte e Saúde na Infância e Adolescência**: Quatro pressupostos para Orientar a Prática Esportiva de Crianças e Jovens.Op. Cit. 2006, p.101

MARTINEZ, Maria Amparo. **Cresce a obesidade infantil no pais**. 2005. Disponível em: http://www.vidaintegral.com.br/noticias.php?noticiaid=385. Acesso em: 13/09/2015.

MENDES, Flaviane S.; COSTA, Paula H. L. **Educação física escolar:** desenvolvendo conhecimento sobre o corpo**.** In: I Seminário de Estudos em Educação Física Escolar, 2006, São Carlos. Anais... São Carlos: CEEFE/UFSCar, 2006.

MENEZES, Onofre A. **Obesidade:** motivações inconscientes**.** Paulus, 2ª edição: 2003.

MINISTÉRIO DA SAÚDE, Brasil. **Pratique Saúde contra a Obesidade**. Disponível em: Acesso em: 30 de outubro de 2015.

MURER, Evandro; MASSOLA, Evandro; VILARTA, Roberto. Qualidade de Vida e sua Importância no Ambiente Escolar. In**: Atividade Física e Qualidade de Vida na Escola: Conceitos e Aplicações Dirigidos à Graduação em Educação Física.** Campinas, Ipes, 2008

OLIVEIRA, Ana Mayra A. de et al; **Sobrepeso e Obesidade Infantil:** Influência de Fatores Biológicos e Ambientais em Feira de Santana, BA**.** Arquivo Brasileiro Endocrinologia Metabólica. Feira de Santana. V.47, nº. 2, Abril, 2003.

Organização Pan-Americana de Saúde. Memória de La Cuarta Reunión de Red **Latinoamericano de Escuelas Promotoras de La Salud. Serie Promoción de La Salud no Washington,** D.C.: OPS, 2006.p.214-218.

RAMOS, Alessandra M.P.P.; BARROS FILHO, Antônio de A. Prevalência da obesidade em adolescentes de Bragança Paulista e sua relação com a obesidade dos pais. **Arq Bras Endocrinol Metab**. São Paulo, v. 47, n. 6, 2003.

RECH et al, Ricardo Rodrigo; Halpern. Obesidade Infantil: complicações e fatores associados**. R. bras. Ci. e Mov**. 2007; 15(4): 111-120

RECKZIEGEL, Mirian Beatriz. **Obesidade Infantil:** a importância do diagnóstico e intervenção precoce. In: Saúde no Espaço Escolar BURGOS, Miria.S. (Org). Edunisc,Santa Cruz do Sul. 2006.

RODRIGUES JUNIOR, José Carlos; SILVA, Cinthia Lopes da. **A significação nas aulas de Educação Física**: encontro e confronto dos diferentes "subúrbios" de conhecimento. Pro-Posições [online]. 2008, vol.19, n.1, pp. 159-172. ISSN 0103-7307.

RUKAVINAND, P.B.; LI.W (2011). In: **Obesity Bias and Adolecents' Perceptions** Editor: Suzan F.Ayers. Publicado em 26 de janeiro de 2013. Link do artigo: http://dx.doi.org/10.1080/07303084.2011.10598635. Acessado em outubro de 2015. Traduzido por: Ana Barbara Moreira Tesche.

SANCHES, Wesley D. TUMELERO, Sergio. **Incidência de sobrepeso e obesidade hereditária.** Revista Digital - Buenos Aires - Año 11 - N° 105 – Fev. 2007. Disponível em: http://www.efdeportes.com. Acesso em: 03/11/2015.

SANTOS, A.L. dos; CARVALHO, A.L. de; GARCIA JUNIOR, J.R. **Obesidade infantil e uma proposta de educação física preventiva.** Motriz, Rio Claro, Vol.13, número 3, jul./set. 2007.

SANTOS, R.V.N. **Obesidade Infantil**. Monografia de Graduação, Ijui, 2009.

SILVA, A.J. et al. **Obesidade Infantil.** Montes Claros: Editora: CGB, Artes Gráficas, 2007.

SILVA, Kelly Samara da; LOPES, Adair da Silva; SILVA, Francisco Martins da. Comportamentos sedentários associados ao excesso de peso corporal**. Rev. Bras. Educ. Fís. Esp,** São Paulo, v.21, n.2, p.135-41, abr./jun. 2007.

SILVA, C.N.B. **Sobrepeso e Obesidade Infantil:** Implicações de um Programa de Lazer Físico-Esportivo. São Paulo:Instituição Educacional Miguel Paulista. 2011, p.86

TORRI, Danielle; ALBINO, Beatriz Staimbach e VAZ, Alexandre Fernandez. **Sacrifícios, sonhos, indústria cultural: retratos da educação do corpo no esporte escolar**. Educ. Pesqui. [online]. 2007, vol.33, n.3, pp. 499-512. ISSN 1517-9702.

WEIS, Gilmar F; Weis Roci C.J. **O Tratamento da Saúde Corporal no Currículo da Educação Física** . Op.Cit. 2006, p. 92