

# OS BENEFÍCIOS DA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR NA PREVENÇÃO DA OBESIDADE EM CRIANÇAS

**OLIVEIRA, Sarah Aline Ertmann**

Discente do curso de Licenciatura em Educação Física da Faculdade de Ciências Sociais e Agrárias de Itapeva

**VESPASIANO, Bruno**

Docente do Curso de Licenciatura em Educação Física da Faculdade de Ciências Sociais e Agrárias de Itapeva

## RESUMO

A obesidade tem aumentado relativamente nos últimos anos. A mudança na alimentação juntamente com a falta da prática de atividade física têm sido fatores de extrema importância na epidemia dessa doença. As crianças, porém, estão cada vez mais expostas ao risco de serem obesas, pelo fato de se alimentarem mal e não terem mais participação em brincadeiras que envolvam atividades físicas, ficando apenas em casa a mercê dos computadores e video-games. Devido a isso, é de extrema importância que a Educação Física Escolar exerça influência positiva nas crianças, auxiliando na prevenção e na recuperação da obesidade.

**Palavras-Chave:** Educação, Física, Infantil, Obesidade

## ABSTRACT

Obesity has relatively increased in recent years. The change in power along with lack of physical activity have been extremely important factors in the epidemic of this disease. Children, however, are increasingly at risk of being obese, because they feed poorly and have no more interest in games that involve physical activity, staying at home just at the mercy of computers and video games. Because of this, it is extremely important that the physical education exercises positive influence on children, assisting in the recovery and prevention of obesity.

**Keywords:** Children, Education, Obesity, Physics

## 1. INTRODUÇÃO

O acúmulo de gordura acima dos níveis recomendados para a saúde é considerado obesidade (DAMIANI, 1998; BOUCHARD, 2003, KATZER 2007). Observa-se que tanto em países desenvolvidos como em países em desenvolvimento a obesidade pode ocasionar diversos problemas de saúde como diabetes tipo II, problemas cardiovasculares e hipertensão (DAMIANI, 1998).

Destaca-se que devido à transição nutricional que ocorreu a partir da década de 70, a oferta de alimentos causou uma mudança no comportamento alimentar das pessoas, o que culminou numa maior ingestão calórica em todas as classes sociais, propiciando maiores acúmulos de gordura corporal (DAMIANI, 1998; BOUCHARD, 2003; OLIVEIRA, 2005; KATZER 2007).

Em crianças e adolescentes nos últimos 20 anos quadros de obesidade também têm sido observados, e os problemas de saúde atrelados à obesidade, que eram observados somente em adultos, também surge nas crianças e adolescentes (DAMIANI, 1998; BOUCHARD, 2003; OLIVEIRA, 2005; KATZER 2007). Isso se deve, ao fato que o estilo de vida adotado na sociedade moderna que favorece o sedentarismo e hábitos irregulares na alimentação, causa impacto negativo na saúde e qualidade das pessoas (KATZER 2007).

Dentro desse aspecto, a atividade física regular se torna ferramenta de suma importância no tratamento e prevenção da obesidade em crianças e adolescentes, uma vez que esse público de forma específica utiliza mais recursos tecnológicos como computador, vídeo game e passam horas na televisão e tendem a aumentar sua ingestão calórica favorecendo no acúmulo de gordura corporal (DAMIANI, 1998; BOUCHARD, 2003; OLIVEIRA, 2005; KATZER 2007).

O professor de educação física dentro do ambiente escolar, uma vez que há necessidade de combater e prevenir obesidade em crianças e adolescentes se torna um profissional importante no incentivo ao aumento da atividade física (ROBERTSON, VOHORA, 2007).

Ressalta-se que os benefícios à saúde que a prática regular da atividade física traz são amplamente relatados na literatura, e o professor de educação física possui uma ferramenta extremamente eficiente no combate ao sedentarismo, redução da obesidade e todos os problemas de saúde atrelados a essa patologia (DAMIANI, 1998; BOUCHARD, 2003; OLIVEIRA, 2005; KATZER 2007; ROBERTSON, VOHORA, 2007). A atividade física pode ser considerada uma ferramenta de baixo custo no tratamento da obesidade, por ser uma forma não farmacológica de prevenir e tratar a patologia. Ainda é salientado que a prática efetiva de atividade física promove maiores gastos energéticos contribuindo para a manutenção do peso dentro dos níveis normais o que irá gerar uma melhora da saúde e qualidade de vida das pessoas (ROBERTSON, VOHORA, 2007).

Diante dos fatos, o presente trabalho teve como objetivo verificar os benefícios da prática da educação física escolar na prevenção da obesidade em crianças.

## **2. MATERIAL E MÉTODOS**

O presente trabalho foi elaborado através de revisão bibliográfica realizada em livros e artigos científicos. O objetivo da pesquisa foi investigar até que ponto a educação física na escola ajuda no combate a obesidade infantil.

## **3. RESULTADOS E DISCUSSÃO**

As duas áreas de prioridade nas estratégias de prevenção, controle e tratamento da obesidade são o incremento do nível de atividade física e a melhora na qualidade da dieta. O mais importante em termos de incremento do nível de atividade física é o estímulo para evitar os hábitos sedentários e a adoção de um estilo de vida ativo. Existem várias evidências científicas apontando que o controle da ingestão alimentar junto com o exercício ou atividade física regular são mais efetivos no controle do peso corporal (MATSUDO, 1999).

“A atividade física bem orientada por professores de educação física representa uma importante arma para melhoria da qualidade de vida de obesos a ajudar na perda de gordura corporal” (ROBERTSON, VOHORA, 2007).

De acordo com Katzer (2007) a educação física melhora tanto a capacidade muscular como a resistência, o equilíbrio, a mobilidade articular, a agilidade, a velocidade da caminhada e a coordenação geral.

Oliveira (2005) relata que para causar um impacto positivo no controle da massa corporal, existe necessidade de que haja esforços que envolvam grandes grupos musculares, e que possam ativar todo o sistema orgânico de oxidação para captar-se energia. A atividade física é de vital importância, tanto para a perda de peso, como para a manutenção de peso. Bouchard (2003) concluiu que o exercício físico é um fator determinante para a manutenção do peso em longo prazo.

Programas com a finalidade de diminuir a inatividade podem resultar em atividades mais vigorosas que a prescrição de exercícios intensos, além de possibilitar à criança mais opções de escolha, aumentando a aderência ao tratamento. Aulas que encorajem a diminuição da inatividade promovem, entre outros, diminuição do tempo assistindo à televisão e brincando com jogos

eletrônicos, utilização de escada ao invés de elevador e auxílio nas tarefas domésticas. A estimulação destas práticas parece funcionar melhor que ginástica em academia, que não são acessíveis a toda a população e podem criar a impressão de que, cumprido o horário, a criança ou adolescente já fez sua parte, no que tange à atividade física (DAMIANI et al., 1998).

De acordo com Damiani et al. (1998), na escola, a estimulação da atividade nas aulas de Educação Física poderia ser melhorada, se houvesse preferência por atividades não competitivas, já que nestas as crianças obesas são excluídas, até mesmo pelos colegas. Programas especiais, respeitando os limites e reconhecendo as habilidades deste grupo de alunos, poderiam ser desenvolvidos a fim de promover ou aumentar a participação das crianças esta disciplina.

Damiani et al. (1998) diz que deve-se levar em consideração a necessidade de um aumento gradual da atividade física pela criança obesa, para que não haja cobrança excessiva. Este comportamento poderia resultar numa falência geral do tratamento, inclusive no que se refere ao plano alimentar. A abordagem psicológica ou mesmo psiquiátrica da criança obesa deve fazer parte integrante do tratamento e procurar recuperar a auto-imagem do obeso, que se torna extremamente inconveniente para ele próprio. A sua reintegração ao contexto social a que pertence, na escola, no lazer, vai devolver a criança a noção de auto-estima e isso contribuirá para sua participação nos programas de reeducação alimentar e de atividade física.

Exercitar-se está intimamente ligado também ao aumento do bem-estar e da melhora do humor. Essas alterações alteram positivamente quadros de depressão e ansiedade. Sinais afetivos negativos são com frequência os que disparam à alimentação excessiva ou o comer compulsivamente. A imagem corporal positiva é outra variável psicológica capaz de ser intensificada pela atividade física, influenciando as atitudes de controle de peso e os comportamentos. Uma melhor imagem corporal atribuída ao exercício, pode ser estimulantes e levar a aderência a sua prática em longo prazo, além de alterar no indivíduo sua confiança de realizar alterações positivas em relação ao seu corpo e ao peso corporal (BOUCHARD, 2003, KATZER 2007).

Os professores de educação física tem mantido uma visão esportivista e acabam limitando o conteúdo nos esportes tradicionais como voleibol, basquete e futebol (ROSÁRIO, DARIDO, 2005).

A Educação Física Escolar precisa incentivar os alunos a terem hábitos saudáveis como exercícios físicos e alimentação saudável. Atualmente, a Educação Física Escolar está voltada mais para a cultura corporal de movimento como esportes, lutas, danças, jogos e brincadeiras. A prática de esportes acaba contribuindo para que os alunos que não tem habilidade para determinados esportes fiquem mais inativos. É necessário que os professores de Educação Física passem a desenvolver além das práticas esportivas, atividades que motivem a participação de todos os alunos. Assim as aulas começam ser mais significativas, e assuntos como alimentação saudável pode ser discutido na escola, especialmente nas aulas de Educação Física (FRANKLIN, 2012).

Franklin (2012) afirma que a Educação Física Escolar está no PCN como uma disciplina que proporciona a prática regular de atividades físicas, além de incentivar a prática de hábitos de vida saudáveis.

Guedes, Guedes (1993) entendem que as aulas de Educação Física Escolar têm um pequeno tempo de atividade o que não causaria aparecimento de mudanças no organismo dos alunos, porém, estas aulas geram consciência de que a prática de atividade física é essencial, mostrando que o papel dos professores de educação física é posicionar-se de forma mais decisiva frente à estrutura educacional, contrariando a visão exclusiva à prática de atividades esportivas e recreativas, criando metas voltadas à educação para a saúde, podendo propiciar aos educandos não apenas situações que os tornem crianças ativas fisicamente, mas conduzindo-os a optarem por um estilo de vida saudável ao longo de toda a vida.

Segundo Franklin (2012) hoje há a necessidade de que a educação física escolar trabalhe consciência corporal e saúde, proporcionando ao educando o conhecimento sobre vida ativa e prevenção de doenças relacionadas ao sedentarismo e a alimentação saudável. A Educação Física escolar precisa desenvolver nas crianças, conteúdos relacionados à qualidade de vida, anatomia, nutrição, fisiologia, programas de treinamentos físicos e controle de peso buscando entrosamento com outros profissionais da área da saúde como nutricionistas, médicos e psicólogos.

Sabemos que por conta da vida moderna e a violência urbana, cada dia aumenta a tendência do sedentarismo, assim a educação física escolar passa a ser em certas ocasiões, a única possibilidade da criança praticar uma atividade física, pois já não possuem mais oportunidade de lazer e esportes ao ar livre, por exemplo (FRANKLIN, 2012).

Para Alves (2003) ser fisicamente ativo desde a infância gera muitos benefícios, não só na área física, mas também nas áreas sócio e emocional, auxiliando no controle das doenças crônicas da vida adulta, além de melhorar o desenvolvimento motor da criança e estimular a participação futura em programas de atividade física. A educação física voltada à prevenção é a grande contribuição que a educação nos dias atuais pode oferecer no que se refere às doenças relacionadas à obesidade.

Franklin (2012) relata que a escola pode promover a alimentação saudável e atividades físicas, pois é um ambiente importante onde o trabalho preventivo da obesidade, por exemplo, pode ser efetivado já que as crianças e adolescentes realizam pelo menos uma modalidade de refeição e que permite assim um a reeducação alimentar, além de ser a escola única, em certas comunidades, oportunidade de acesso às práticas de atividades físicas, sobretudo para as crianças de baixa renda.

As aulas de educação física escolar devem ser prazerosas para o educando, promovendo atividades lúdicas onde a criança possa sentir-se a vontade, em vez de ficar apenas como uma expectadora, participando efetivamente dentro propostas do educador trazendo benefícios à sua saúde (FRANKLIN, 2012).

#### **4. CONCLUSÃO**

Conclui-se através deste trabalho, que a Educação Física Escolar gera muitos benefícios na prevenção da obesidade em crianças, conscientizando da necessidade de ter hábitos de vida saudáveis e a importância da prática de atividade física. Porém, ainda falta que muitos professores saiam da prática exclusiva de esportes, que muitas vezes excluem alguns alunos tirando o foco que se precisa alcançar, e tragam para as aulas de educação física atividades que mobilizem a participação de todos; discussões sobre o porquê da realização das atividades, seus benefícios para a criança fazendo com que as aulas realizadas gerem entusiasmo

pela prática de atividade física, incluindo todos durante as atividades desenvolvidas, sendo extremamente importante na prevenção contra o excesso de peso.

## 5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALVES, J. G. B. Atividade física em crianças: promovendo a saúde do adulto. **Revista Brasileira Saúde Materno Infantil**. Recife, v. 3, nº 1, p. 5-6, 2003.

BARBOSA, V. L. P. et al . Atuação ambulatorial do profissional de educação física no atendimento a crianças e adolescentes obesos. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, Niterói, v. 5, n. 1, fev. 1999. Disponível em <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1517-86921999000100007&lng=pt&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-86921999000100007&lng=pt&nrm=iso)>. Data de acesso: 26/3/2013.

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

COHEN, M. **Medicina do esporte**. 1ª. São Paulo: Editora Manole Ltda, 2008.

DAMIANI, D. et al. Obesidade na infância: um grande desafio. **Revista Pediatria Moderna**. São Paulo: 1998. Disponível em <[http://www.moreirajr.com.br/revistas.asp?fase=r003&id\\_materia=462](http://www.moreirajr.com.br/revistas.asp?fase=r003&id_materia=462)>. Acesso em: 6/6/2013.

FLORINDO, A. A.; RIBEIRO, E. H. C. Atividade Física e Saúde em Crianças e Adolescentes. In: JUNIOR, D. R. et al. **Esporte e Atividade Física na Infância e Adolescência**: uma abordagem multidisciplinar. 2ª. Porto Alegre: Artmed, 2009, cap. 2, 23-43.

FRANKLIN, M. J. C. **A educação física escolar como meio de prevenção a obesidade: uma análise com os educadores e corpo técnico das escolas municipais de Oiapoque-AP**. Macapá, 2012.

GUEDES, D.P.; GUEDES, J.E.R.P. **Educação física escolar: uma proposta da saúde**. Londrina, v.7, n.14, p.18. Jan. 1993.

GUYTON, A. C. **Tratado de fisiologia médica**. 11ª. Rio de Janeiro: Elsevier, 2006.

KATZER, J. Diabetes Mellitus tipo II e Atividade Física. **Revista Digital**. Buenos Aires. Ano 12 – N 113, Outubro 2007. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd113/diabetes-mellitus-e-atividade-fisica.htm>>. Acesso em 6/6/2013.

MATSUDO, V. K. R. Vida ativa para o novo milênio. **Revista Oxidologia**. São Caetano do Sul. Setembro/Outubro, 1999.

OLIVEIRA, R. J. **Saúde e Atividade Física: Algumas Abordagens Sobre Atividade Física Relacionada à Saúde**. Rio de Janeiro: Shape, 2005.

ROBERTSON, N.; VOHORA, R. **Fitness vs. Fatness: Implicit Bias Towards Obesity Among Fitness Professionals and Regular Exercises**. School of Psychology, University of Leicester, UK 2007.

ROSARIO, L. F. R.; DARIDO, S. C. A sistematização dos conteúdos da educação física na escola: a perspectiva dos professores experientes. **Revista Motriz**. São Paulo, v.11, n. 3, p. 167-178. Set/dez, 2005.

SAPATERA, M. L. R.; PANDINI, E. V. Obesidade da Adolescência. **Revista Digital**. Buenos Aires. n. 85, Junho, 2005. Disponível em: <[www.efdesportes.com/efd85/obesid.htm](http://www.efdesportes.com/efd85/obesid.htm)>. Data de acesso: 18/3/2013.