

CONTRIBUIÇÕES DA EDUCAÇÃO FÍSICA NA PREVENÇÃO DA OBESIDADE INFANTIL

Taináh Mayara Schmitt¹
Nayara Costa Araújo²
Leonardo dos Santos Macedo³
Lais Cristina Barbosa Silva⁴
Maria Sylvania Araújo Ramos⁵
Aníbal Monteiro de Magalhaes Neto⁶

RESUMO

Objetivou-se compreender a importância da Educação Física Escolar como fator de prevenção contra a obesidade infantil. Utilizou-se como metodologia a revisão de literatura, com busca de artigos publicados em bases on-line de dados científicos, utilizando como base o referencial teórico dos autores Amaral, Costa e Freire. Os resultados evidenciaram que o sedentarismo e má alimentação são determinantes para a manutenção da obesidade. Minimizar o tempo em frente à televisão e alimentação saudável são condutas que auxiliam na perda do peso. Assim, as aulas de Educação Física devem proporcionar à criança o contato com variadas atividades, desenvolvendo diversos aspectos psicomotores.

Palavras chave: Dislipidemia. Criança. Saúde.

ABSTRACT

The objective was to understand the importance of School Physical Education as a prevention factor against childhood obesity. A literature review was used as a methodology, with a search for articles published in online databases of scientific data, using the theoretical framework of the authors Amaral, Costa and Freire as a basis. The results showed that a sedentary lifestyle and poor diet are crucial for maintaining obesity. Minimizing time in front of television and healthy eating are behaviors that help with weight loss. Thus, Physical Education classes should provide the child with contact with various activities, developing various psychomotor aspects.

Keywords: Dyslipidemia. Child. Health.

1. INTRODUÇÃO

A obesidade infantil é um grande problema de saúde pública, que tem elevado os índices de morbidade e mortalidade entre as

crianças. Esta patologia aumenta os índices de morbidade e mortalidade entre as crianças, bem como induz o desenvolvimento de doenças crônicas como intolerância à glicose, colesterol

¹ Universidade Norte do Paraná (UNOPAR), Peixoto de Azevedo, MT, Brasil. Especialista em Condicionamento físico e musculação. Graduada em Educação física Licenciatura e Bacharel. Contato: tainah.schmitt@gmail.com

² Centro Universitário do Vale do Araguaia, Barra do Garças – MT, Brasil. Mestre em Imunologia e Parasitologia Básica e Aplicada, Especialista em treinamento físico e Personal Trainer. Licenciada e Bacharel em Educação Física. Contato: nayaranana@hotmail.com

³ Centro Universitário do Vale do Araguaia, Barra do Garças – MT, Brasil. Mestrando em Educação Física, Especialista em Treinamento físico e educação física Escolar. Licenciado em Educação Física. Contato: leonardosantos.bg@gmail.com

⁴ Centro Universitário do Vale do Araguaia, Barra do Garças – MT, Brasil. Mestranda. Especialização em: Motricidade, Treinamento e Performance desportiva. Licenciada em Educação Física. Contato: laisbarbosa28@gmail.com

⁵ Universidade Federal de Mato Grosso-UFMT. Barra do Garças – MT, Brasil. Especialista em Neurociência. Licenciada em Educação Física. Contato: msilll@hotmail.com

⁶ Universidade Federal de Mato Grosso-UFMT. Barra do Garças – MT, Brasil. Doutor em Educação Física. Mestre em Bioquímica. Licenciado em Educação Física. Contato: professoranibal@yahoo.com.br

elevado, doenças cardiovasculares, problemas nas articulações, dentre outras (TROST et al., 2001).

O mundo tecnológico trouxe inúmeros benefícios para a humanidade, porém acarretou em uma profunda transformação social e econômica. O indivíduo que anteriormente se mantinha ativo, hoje é sedentário. A diminuição nas práticas físicas e a má alimentação, associada com o uso contínuo de smartphones, computadores e automóveis, trazem inúmeros riscos à saúde.

Em contrapartida, estudos tem mostrado que, através da aplicação de exercícios físicos durante o período escolar é possível promover uma sensibilização dos discentes quanto à importância dos cuidados corporais, como ter uma alimentação adequada, praticar exercícios físicos e manter a harmonia psicofísica (ARAUJO, 2010; DEHEEGER et al., 1997). Sendo assim, torna-se possível, através desta estratégia, garantir mais saúde e qualidade de vida para os pequenos.

Desta forma, observa-se que a escola tem um papel fundamental levando a prática de atividades físicas e despertando desde cedo o interesse as crianças de forma lúdica e recreativa, buscando sempre a participação de todos e com isso contribuindo também na integração social das crianças, melhorando sua autoestima, conhecendo os limites do próprio corpo, reduzindo o estresse, favorecendo o seu

desenvolvimento motor, e cooperando assim, para um estilo de vida melhor (COSTA, 2012; FREIRE, 1997).

Nesta perspectiva, tendo em vista que na Educação Física escolar, o professor tem como um de seus objetivos fazer com que o aluno conheça seu corpo, valorizando e adotando hábitos saudáveis como um dos aspectos básicos da qualidade de vida e agindo com responsabilidade em relação à sua saúde e a saúde coletiva (PCN, 2000), acredita-se que esses profissionais podem utilizar de seus conhecimentos num trabalho, não só de atividades física, mas de conscientização, utilizando uma metodologia adequada e temas de forma multidisciplinar, para que os alunos sejam capazes de identificarem os problemas da obesidade e fornecer informações importantes quanto ao grau de desenvolvimento da gordura, contribuindo assim no combate a obesidade.

Diante disso, este estudo teve como objetivo compreender a importância da Educação Física escolar como fator de prevenção contra a obesidade infantil.

2. METODOLOGIA

Para a realização deste estudo foram realizadas pesquisas em artigos que abordam este tema, utilizando como base o referencial teórico dos autores Amaral, Costa e Freire. A metodologia aqui utilizada foi à pesquisa bibliográfica, seguida de uma pesquisa

qualitativa, na qual teve como acesso os livros trabalhados durante o curso de educação física do Centro Universitário do Vale do Araguaia - UNIVAR, artigos que abordam o ensino Educação Física no ambiente escolar, e também as disciplinas que foram trabalhadas durante o curso.

Gil (2002, p. 41) afirma que:

Estas pesquisas têm como objetivo proporcionar maior familiaridade com o problema, com vistas a torná-lo mais explícito ou a construir hipóteses. Pode-se dizer que estas pesquisas têm como objetivo principal o aprimoramento de ideias ou a descoberta de intuições. Seu planejamento é, portanto, bastante flexível, de modo que possibilite a consideração dos mais variados aspectos relativos ao fato estudado (GIL, 2002, p. 41).

Assim, compreende-se que o método científico busca meios de pesquisas que reconheçam a verdade e a realidade do objeto da pesquisa em que o estudo está focado, buscando meios para subsidiar esta verdade nas quais conduzem esses métodos utilizados que no caso desta pesquisa é a bibliográfica, que está apoiada em obras de autores que estudam esse tema aqui discutido, e que trazem essas verdades sobre o mesmo.

3. OBESIDADE INFANTIL E EDUCAÇÃO FÍSICA

Atualmente vivemos em uma era de tecnologia, onde o sedentarismo é o maior vilão, as crianças não têm mais o hábito de

brincadeiras nas ruas, como jogos, correr, pular, saltar. E cada vez mais estas atividades também estão sendo extintas nas escolas. Está faltando investimento nas escolas públicas para os jogos escolares, para material nas aulas de Educação Física, e mais envolvimento por parte dos professores para buscar criatividade para desenvolver formas de incentivo as crianças a praticarem atividades físicas

A formação de hábitos alimentares saudáveis é um processo que se inicia desde o nascimento, com as práticas alimentares introduzidas nos primeiros anos de vida pelos pais, primeiros responsáveis pela formação dos mesmos (AMARAL, 2008, p. 01).

Devemos estar atentos para os alertas que divulgam a importância da boa alimentação enquanto criança, a família deve buscar conhecimento e perceber a gravidade dessa condição na infância, e reverter colocando na rotina familiar os bons hábitos alimentares, a escola e professores de Educação Física podem contribuir de forma significativa nesse ensino.

Outro alerta que devemos ter cuidado é quanto as brincadeiras de jogos eletrônicos, eles ficam há horas na frente do computador jogando videogame está deixando as crianças sedentárias (COSTA; BADARÓ, 2021). E o aumento desse sedentarismo está destruindo com a infância dessas crianças, então devemos orientar, conversar, explicar e mostrar como é importante e prazeroso o contato com o colega nas

brincadeiras de rua ou até mesmo a prática de algum esporte como futebol, judô, basquete, vôlei, surfe e balé ou alguma atividade física. E com isso uma série de riscos será evitada, diminuindo a probabilidade de doenças como obesidade, hipertensão arterial, colesterol alto e doenças respiratórias.

Brincar é o que as crianças fazem quando não estão comendo ou dormindo, ocupando o máximo das suas horas. (ALMEIDA, 2018). O brincar da criança pode ser visto, literalmente, como o equivalente ao trabalho dos adultos. Brincar é o meio prioritário pelo qual as crianças aprendem sobre seus corpos, além de facilitar o crescimento afetivo e cognitivo e fornecer um importante meio para o desenvolvimento das habilidades motoras grossas e finas (ROLIM, 2004)

A saúde é o bem mais precioso do ser humano (FREIRE, 1997). Dependemos dela para tudo. Sem a saúde ficamos impossibilitados de fazermos diversas atividades sejam estas das mais simples até as mais complexas.

O professor de Educação Física Escolar, não pode perder de vista o caráter multifatorial da saúde e nem abandonar sua preocupação em subsidiar e encorajar os alunos a adotarem estilos de vida ativa (FERREIRA; FRANÇA, 2022).

Por conseguinte, justifica-se a importância do papel do professor de Educação Física e da Educação Física Escolar na

prevenção e controle da obesidade por que ela proporciona a prática regular de atividade física, além de incentivar a adoção de outros hábitos de vida saudáveis, (PAVOSQUI MADALOZZO; RAMOS, 2022).

A criança obesa deve também receber apoio de equipe multiprofissional escolar, abordando aspectos físicos, emocionais e sociais. Apoio psicológico para as crianças trabalhando sua autoestima, visando uma melhora na frequência das crianças para as atividades (TROST et al., 2001). Um grupo de apoio aos adolescentes, pode ser uma maneira de compartilhar as experiências e as dificuldades através de relatos sobre a busca da vitória com a relação à diminuição do sobrepeso e obesidade, bem como a aquisição de hábitos de vida saudáveis.

Segundo Bouchard (2003) “existe uma diferença entre sobrepeso e obesidade. A obesidade é caracterizada por um excesso significativamente maior de peso e, de massa de tecido adiposo do que o sobrepeso, que é muito mais complexa”.

Existem várias formas de aferir a massa corporal da criança, porém o método mais utilizado e de fácil acesso é o Índice de Massa Corporal (IMC), que é aceito pela comunidade científica (VINCENT et al., 2003).

A escola é principal lugar para mudança de hábitos na vida dos indivíduos, pois a escola e o professor exercem relevantes influências

sobre os alunos. A escola tem sido considerada o melhor espaço para a realização do levantamento de dados sobre a enfermidade e para as intervenções necessárias, isso porque, grande parte da população frequenta a escola, é influenciada pelos professores, principalmente os professores de Educação Física, que têm contato mais próximo com os alunos, dado às características da disciplina (ARAÚJO, 2010).

O sedentarismo é sem dúvida um dos fatores determinantes do excesso de peso que leva a obesidade em qualquer faixa etária. É extremamente importante que se incentive a prática de atividades físicas desde as fases que iniciam a vida, criança, adolescência, juventude e na idade adulta, pois as atividades físicas ajudam no controle do peso, da gordura corporal e na prevenção de doenças (PAVOSQUI MADALOZZO; RAMOS, 2022).

3.1 CONCEITO DE OBESIDADE

A obesidade é uma condição clínica definida como o depósito exacerbado de gordura no corpo, o que causa danos à saúde. É uma doença hereditária com múltiplas causas, onde incidem fatores ambientais, psicossociais, culturais, alimentares, genéticos, hormonais e metabólicos (HALPERN, MANCINI, 2002).

Pode-se afirmar que a obesidade infantil depende de dois fatores. O primeiro é o fator genético (endógeno), formado pelo conjunto de

genes herdados através dos pais (LOPES et al., 2021).

Antigamente, a obesidade era vista apenas como um fator estritamente estético. Hoje, na criança obesa são notáveis distúrbios interligados à sobrecarga do sistema esquelético e circulatório, relacionados ao desempenho individual e social (RECH et al., 2007). Diversos processos metabólicos iniciados durante a infância continuam na vida adulta.

3.2 TRATAMENTO

A obesidade infantil atinge bebês e crianças de até 12 anos de idade, sendo que o indivíduo é caracterizado como obeso quando excede 15% do peso médio correspondente como ideal à sua idade. O tratamento da obesidade infantil é realizado de forma sistêmica, sendo acompanhado por uma equipe multiprofissional (HALPERN, MANCINI, 2002).

O tratamento tem como base mudanças alimentar e aumento da prática de exercícios físicos. Além disso, o médico pode recomendar inibidores de apetite (LOPES et al., 2021). Durante a reeducação alimentar devem ser disponibilizadas dietas flexíveis, que atendam às necessidades alimentares da criança, visto que dietas muito rígidas se mostram ineficientes, ocasionando prejuízos ao desenvolvimento, além de maiores índices de insucesso (BARRETO, NUNES, 2019).

Sendo assim, recomenda-se que a atividade física seja praticada de três a cinco vezes por semana, com duração de 50 a 60 minutos (VINCENT et al., 2003). Os exercícios físicos preservam a massa magra e minimizam a redução da taxa metabólica, quando combinado com dieta são ainda mais eficazes no combate à obesidade infantil (BARRETO, NUNES, 2019).

3.3 A ATUAÇÃO DA EDUCAÇÃO FÍSICA NO COMBATE À OBESIDADE INFANTIL

Os alarmantes índices de obesidade infantil registrados no Brasil demonstram como é importante a prevenção do sobrepeso, sendo a escola o local considerado ideal para realizar as intervenções necessárias, principalmente através da Educação Física. Como disciplina que se caracteriza por promover a saúde, os profissionais devem atuar como impulsionadores de seus alunos, para que sempre adotem um estilo de vida ativo, visto que a prática regular de exercícios físicos durante a fase escolar incentiva a adoção de hábitos saudáveis durante toda a vida.

Além disso, o professor deve planejar suas aulas com base nas necessidades das crianças. Procurando desenvolver atividades físicas em benefícios da saúde (FERREIRA; FRANÇA, 2022).

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com a elaboração desse projeto de ensino foi possível perceber a importância do trabalho dos professores de Educação Física no combate a obesidade infantil, pode-se perceber de acordo com ideias de autores como as crianças podem mudar hábitos alimentares e inserir atividade física em seu cotidiano escolar.

Mudar o hábito alimentar, incentivar as crianças e adolescentes a optarem por algum tipo de atividade física ao invés de criar hábitos sedentários desde cedo, leva o profissional de Educação Física a ter um grande papel na prevenção desse mal que nos cercam.

As atividades físicas necessitam ser planejadas e introduzidas na rotina das aulas de Educação Física de maneira gradual, para que as crianças não sofram, ou seja, compreendam que o combate à obesidade seja algo prazeroso e consciente.

É preciso conscientizar que prevenir a obesidade significa reduzir crianças e futuros adultos a incidência de doenças crônicas, sendo assim a escola é o local muito importante onde deverá ocorrer o trabalho preventivo de mudança de hábitos e comportamentos.

Nesse contexto o trabalho de educação nutricional aliado a promoção das atividades físicas diárias, ira com certeza produzir hábitos mais saudáveis diminuindo a obesidade. As crianças precisam ser incentivadas a desenvolver atividades físicas e hábitos

saudáveis, para isso é preciso parceria entre família, criança e escola.

Também é preciso que a criança realize um esporte ou atividade, como: futebol, tênis, dança, natação e outro. De forma que sinta prazer em frequentar um clube ou algo parecido.

Pode-se concluir esta pesquisa observando que é preocupante o crescimento da obesidade e que a escola tem o papel de orientar e de estimular práticas saudáveis tanto na alimentação quanto nas atividades físicas diárias. O professor deve proporcionar conteúdos e práticas que incentivem as crianças a buscarem uma melhoria na qualidade de vida desde a Educação.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALMEIDA, T. O governo da infância: o brincar como técnica de si. **Arq. Bras. Psicol.** Rio de Janeiro, v. 70, 2018.

AMARAL, C.M.C. **Educação alimentar.** FMPB, 2008. Disponível no site: Fundação Passos Barros www.fmpb.org.br/mostraconteudos.asp?cod_conteudo=6 / acesso em 28/02/2019.

ARAÚJO, Rafael André Araújo. O Papel da Educação Física Escolar Diante da Epidemia da Obesidade em Crianças e Adolescentes. **Ed. Física em Revista.** v. 4, n. 2. São Paulo, 2010.

BARRETO, D. V.; NUNES, C. P. Efeitos da dieta e exercício físico na prevenção da obesidade infantil. **Revista de Medicina de Família e Saúde Mental** v. 1, n. 2, p. 169-173, 2019)

BOUCHARD, C. Atividade física e obesidade. São Paulo: Manole, 2003.

BRASIL. Parâmetros curriculares nacionais: ensino médio. Brasília: MEC/SEF, 2000.

COSTA, T. A. F.; BADARÓ, A. C. Impacto do uso de tecnologia no desenvolvimento infantil: uma revisão de literatura. **Cadernos de Psicologia**, Juiz de Fora, v. 3, n. 5, p. 234-255, 2021

COSTA, Miguel.; SOUZA, Marcos; et al. Obesidade infantil e bullying: A ótica dos professores. **Educação e Pesquisa**, São Paulo, v. 38, n. 03, p. 653-665, jul./set. 2012.

DEHEEGER, M.; ROLLAND-CACHERA, M. F.; FONTVIEILLE, A. M. Physical activity and body composition in 10-year-old French children: linkages with nutritional intake? **Int. J. Obesa**, v. 21, p. 372-9, 1997.

FERREIRA, T. C. S.; FRANÇA, T. L. Contribuições da educação física na prevenção e tratamento da obesidade infantil. **Scire Salutis**, v.11, n.1, p.7-23, 2021.

FREIRE, J.B. **Educação de Corpo Inteiro** **Educação de Corpo Inteiro** **Educação de Corpo Inteiro.** São Paulo: Scipione, 1997.

GIL, Antônio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa.** 4. ed. São Paulo: Atlas, S/A. 2002.

HALPERN, Alfredo. MANCINI, Marcio C. **Manual de obesidade para o clínico.** São Paulo: Roca, 2002.

LOPES, A. B.; CAETANO, R. F.; NUNES, P. P.; RIBEIRO, C. G.; MELO, J. A. F. V. de; FERREIRA, T. V. de S.; TOBIAS, L. da N.; SILVA, B. P.; CUNHA, M. G. da; FREITAS, M. B. Aspectos gerais sobre a obesidade infantil: uma revisão narrativa. **Revista Eletrônica Acervo Científico**, v. 37, p. e8993, 11 out. 2021.

PAVOSQUI MADALOZZO, D. H.; RAMOS, T. A importância da prática regular do exercício



REI
ISSN 1984-431X

Revista Eletrônica Interdisciplinar
Barra do Garças – MT, Brasil
Ano: 2023 Volume: 15 Número: 2

físico no controle da obesidade infantil. **Seminário de Iniciação Científica e Seminário Integrado de Ensino, Pesquisa e Extensão**, [S. l.], p. e31752, 2022.

RECH, R. R.; HALPERN, R.; MATTOS AP. de; BERGMANN, M. L. de A.; COSTANZI, C. B.; ALLI L. R. Obesidade Infantil: complicações e fatores associados. **Revista Brasileira de Ciência do Movimento** v.15, n.4, p.47-56, 2007.

ROLIM, L.R. **O professor de educação física na educação infantil: uma revisão bibliográfica**. Dissertação de Mestrado. Centro Universitário Nove de Julho – UNINOVE, 2004.

TROST, S. G.; KERR, L. M.; WARD, D. S.; PATE, R. R. Physical activity and determinants of physical activity in obese and non-obese children. **Int J Obes**, v, 25, p. 822-829, 2001.

VINCENT, S. D.; PANGRAZI, R. P.; RAUSTORP, A.; TOMSON, L. M.; CUDDIHY, T. F. Activity levels and body mass index of children in the United States, Sweden, and Australia. **Med Sci Sports Exerc**, v. 35, p. 1367-73. 2003.