



IMPORTÂNCIA DA PRÁTICA DA EDUCAÇÃO FÍSICA NA ESCOLA PARA PREVENÇÃO DA OBESIDADE

IMPORTANCE OF THE PRACTICE OF PHYSICAL EDUCATION IN SCHOOL FOR THE PREVENTION OF OBESITY

BUCZYNSKI, Adriane¹
SILVA, André Ribeiro da²

RESUMO

O presente trabalho tem por objetivo proporcionar uma visão sobre a importância da educação física nas escolas, mostrando que a sua falta traz grandes prejuízos à saúde da criança e do adolescente. Com o desenvolvimento tecnológico e a vida moderna, as atividades que faziam parte do dia-a-dia, como andar a pé, andar de bicicleta, levantar para mudar os canais de TV, brincar na rua com os amigos, deixaram de existir ou não são realizadas com a mesma frequência. Não é possível ir contra a modernização, mas é importante que hábitos saudáveis sejam criados e a atividade física programada seja incorporada à rotina. Com o sedentarismo e hábitos alimentares cada vez mais inadequados e após um longo período de pandemia, o número de crianças e adolescente com quadro de sobrepeso e obesidade aumentaram significativamente. O presente estudo trata-se de uma revisão bibliográfica e as pesquisas para a busca de trabalhos relacionados ao tema foram realizadas nas seguintes bases de dados: Scielo e EBSCO. Após foi realizada uma leitura exploratória do resumo dos artigos escolhidos, em seguida foi feita a leitura completa dos trabalhos para se aprofundar no tema abordado. Verificou-se que a escola pode exercer um papel importante proporcionando ao indivíduo uma rotina frequente de atividade física e orientações diversas sobre uma alimentação adequada e nutritiva.

Palavras-chave: Saúde. Qualidade de vida. Escola. Obesidade.

ABSTRACT

The present work aims to provide an insight into the importance of physical education in schools, showing that it lacks brings great harm to children and adolescent health. In modern times, activities that were part of everyday life, such as walking, cycling,

¹ Graduada em Licenciatura em Educação física pela Universidade Estadual de Ponta Grossa - Paraná (UEPG). Pós-graduanda em Educação física escolar pela FaSouza. Email: adrianebuczynski@gmail.com. With a sedentary lifestyle, increasingly inadequate eating habits and after a pandemic period, the number of overweight or obese children and adolescents has increased significantly.

² Orientador do TCC. Doutor em Ciências da Saúde. Programa de Pós-Graduação em Ciência do Comportamento e Programa de Pós-Graduação em Enfermagem da Universidade de Brasília. E-mail: andreribeiro@unb.br

The present study is a review carried out in the following databases: Scielo and EBSCO. We found that the school can play an important role in providing the individual with a frequent routine of physical activity and various guidelines on nutritious food.

getting up to change TV channels, playing outside with friends are not performed with the same frequency. It is not possible to go against modernization, but it is important to create healthy habits and program physical activity incorporating it into the routine.

Keywords: Health. Quality of life. School. Obesity.

1. INTRODUÇÃO

A obesidade é considerada como um sério problema de saúde pública e cada vez mais vem alcançando visibilidade mundial no cenário epidemiológico. Os hábitos que temos na vida adulta são adquiridos na infância, sendo enorme o papel dos profissionais que se importam com a saúde e bem estar das crianças, pois a formação de uma rotina saudável desde cedo é uma das melhores técnicas para a prevenção da obesidade e de outras doenças. A escola tem grande influência na saúde da criança, pois além do grande período que elas permanecem neste ambiente é também um local de convivência e de troca de informações sobre saúde, sendo um ótimo lugar para aplicação de métodos de prevenção de obesidade (MARCOLAN et al., 2021).

Com o desenvolvimento tecnológico, o sedentarismo é cada vez mais presente na vida das crianças e adolescentes (LAZZOLI et al., 1998) e criam uma relação entre a inatividade física e a má alimentação de crianças obesas, mostrando que, se elas adquirirem hábitos saudáveis e uma vida mais ativa na infância e adolescência, serão capazes de reduzir as chances de se transformarem em adultos obesos e com problemas de saúde. A obesidade causa danos fisiológicos, psíquicos e sociais, comprovando a relevância da sua prevenção e tratamento cedo (RAMOS-SILVA et al., 2019).

A Guia de atividade física para todas as pessoas, recomenda que o indivíduo seja estimulado realizar atividades desde criança, para que isso vire rotina na vida diária. Se esse incentivo for bem desempenhado diminui significativamente as chances de aparições de doenças crônicas como câncer, doenças cardíacas, diabetes, pressão alta, entre outras, além de melhorar a disposição e o convívio social, em virtude dessas atividades serem realizadas, geralmente, em grupos de amigos, no

bairro onde vivem, ou em projetos de esportes dentro ou fora da escola (BRASIL, 2021).

Atualmente grande parte das crianças e dos adolescentes permanecem nas escolas em período integral, devido a isso, ela tem um papel decisivo na promoção de bons hábitos alimentares e no incentivo à prática da atividade física.

A educação física contribui de forma significativa para a saúde e qualidade de vida das crianças e adolescentes, porém, durante a pandemia com o isolamento social, além de prejuízos para a saúde mental, houve um aumento significativo em relação a obesidade. Diante deste cenário cabe compreender que a educação física na escola após esse período é imprescindível para auxiliar na manutenção da saúde como um todo.

O presente trabalho visa relatar os benefícios da prática de atividade física na escola para prevenção da obesidade e de pesquisar os impactos de saúde oriundos da obesidade na infância e na adolescência, identificando os prováveis fatores que a causam, analisando quais ações profissionais e sociais se ressaltaram na última década e como a atividade física na escola pode ajudar a contribuir e/ou prevenir a obesidade. Destacou-se também, nesse estudo, a importância de um trabalho bem realizado nas escolas durante as aulas de educação física, para orientações e tratamento desse problema de saúde pública, que se tornou uma preocupação global.

2. OBESIDADE

Segundo a Organização Mundial da Saúde, a obesidade é uma epidemia. Especificamente, ela é definida como um distúrbio do equilíbrio energético, onde a energia consumida em forma de alimentos é maior que a energia utilizada para as atividades diárias. Dessa forma, há um acúmulo anormal ou excessivo de gordura corporal, que apresenta risco à saúde (WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2022). Especificamente, a prevalência da obesidade em adultos nos Estados Unidos ultrapassou 30%, na Europa já é superior a 20% e no Brasil se calcula que 26,8% das pessoas são obesas (INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA, 2020; WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2022).

No caso, pessoas com esta condição correm alto risco de desenvolver vários problemas de saúde, entre os quais se destacam a pressão alta, problemas nas articulações, dificuldades respiratórias, diabetes, e até algumas formas de câncer (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2022).

Segundo Ministério da Saúde, supõe-se que 6,4 milhões de crianças estão acima do peso no Brasil e 3,1 milhões são obesas. Entre as crianças de 5 a 9 anos acompanhadas pelo Sistema Único de Saúde (SUS), 13,2% desta população é afetada pela doença podendo ocasionar sérios problemas de saúde ao longo da vida e 28% tem sobrepeso. O excesso de peso em menores de 5 anos é de 14,8%, sendo que 7% já têm obesidade. Esses índices se baseiam no IMC (Índice de Massa Corporal) de crianças que são acompanhadas na Atenção Primária à Saúde (BRASIL, 2021).

Estes números são preocupantes e servem como sinal para a busca por um tratamento precoce a fim de evitar futuros danos à saúde na vida adulta (MENDES; BASTOS; MORAES, 2019). O tratamento para crianças obesas precisa ser realizado por uma equipe multiprofissional composta por: médicos, nutricionistas, psicólogos e profissionais de Educação Física. Estes profissionais são capacitados para transmitir orientações, elaborar protocolos e balancear a alimentação levando em conta sempre a idade e peso da criança. Outro fator fundamental nesse processo é o papel dos pais, para conseguir alcançar um resultado satisfatório (SOARES; PETROSKI, 2003).

A rotina sedentária representada pela inexistência de horários fixos para as refeições, pela grande quantidade das porções de comida, pelo consumo exagerado de produtos industrializados e excesso de tempo em frente a telas, nos deixa em alerta, sendo essencial analisar como esse conjunto de fatores influem no dia a dia das crianças, fazendo-se necessário criar técnicas para livrar-se desses hábitos podendo assim ser possível prevenir a obesidade. É importante entendermos que as taxas metabólicas são capazes de serem alteradas, mesmo de que forma parcial, visto que podemos acelerar o metabolismo por meio de uma alimentação adequada juntamente com as atividades corporais realizadas diariamente (FERREIRA; FRANÇA, 2021).

Atualmente a sociedade estimula as crianças a consumirem fast-food, refrigerantes e outros produtos industrializados com excesso de açúcar e gordura, devendo os pais e responsáveis ficarem atentos com o uso excessivo destes alimentos e com o hábito de ingerir produtos com elevado teor calórico, sendo frequentemente acima das necessidades vitais, ocasionando doenças (BRAVIN et al., 2015).

Além das consequências para a saúde das crianças, a obesidade também implica na questão da estética corporal. Considerando os padrões estéticos definidos pela sociedade, pela família, na escola e pelas mídias sociais, as crianças ficam suscetíveis à problemas relacionados com a autoestima, problemas psicocociais e com seu processo de aceitação e interação no ambiente onde está inserida (FERREIRA; FRANÇA, 2021).

Para Brioschi (2020), uma alimentação equilibrada com significativo valor nutricional depende de campanhas nas mídias e na escola que sensibilizem a importância da redução do peso corporal, levando em conta que a obesidade tem grande abrangência na população mundial. Tais campanhas precisam mostrar a importância da redução do tamanho das porções dada às crianças, chamando a atenção para oferecer mais alimentos saudáveis, evidenciando a importância de praticar atividades físicas frequentemente e se necessário ter acompanhamento de um profissional da área da psicologia.

Frente a esse panorama, estratégias de prevenção e tratamento da obesidade são necessárias para a sociedade contemporânea e são adotadas pelos governos e sistemas de saúde ao redor do mundo.

Sobre este quesito, é válido mencionar que uma intervenção fundamental para o combate à obesidade é a prática da educação física na escola. Estudiosos afirmam que o objetivo da educação física é o desenvolvimento global da personalidade de um indivíduo (DA SILVA; DE OLIVEIRA; DOS SANTOS, 2017; NASCIMENTO, 2014). Esse desenvolvimento deve ser físico, mental, social, emocional e moral, sendo que todas essas dimensões estão completamente interligadas.

2.1 CONTRIBUIÇÕES DA EDUCAÇÃO FÍSICA NA ESCOLA NA PREVENÇÃO DA OBESIDADE

No caso, a principal contribuição da educação física escolar para a prevenção da obesidade é a criação do hábito para fazer atividades físicas, pois os comportamentos de saúde estabelecidos no início da vida são mais propensos a persistir ou acompanhar a vida dos sujeitos desde a infância até a idade adulta (HILLS; DENGEL; LUBANS, 2015; WYSZYŃSKA et al., 2020). Neste sentido, se pode citar que a educação física é reconhecida como motivadora do processo de ensino/aprendizagem (MARTINS JR, 2008). Assim, a regulamentação brasileira estabelece que a educação física esteja integrada à proposta pedagógica da escola, sendo um componente curricular obrigatório da Educação Básica (BRASIL, 1996). Esta normatividade do Estado tem permitido a reorganização no que se refere ao currículo deste campo de conhecimento, trazendo o movimento como um aspecto central para a educação.

Para Ferreira e França (2021) existem outras contribuições que oferece a educação física escolar para a prevenção da obesidade, como por exemplo: tornar as atividades físicas variadas, agradáveis e com resultados efetivos; conscientizar sobre a necessidade de uma alimentação saudável, relacionada à execução de práticas físicas; incentivar a mudança de um estilo de vida sedentário para um estilo de vida ativo; criar consciência sobre os malefícios do sobrepeso e da obesidade, bem como de suas comorbidades e inserir à família no processo de prevenção e tratamento da obesidade.

Concordando com estes achados, Guido e Moraes (2010) argumentam que uma vez que há um consenso de que as formas mais eficientes de prevenção e tratamento da obesidade são a alimentação saudável e a prática da atividade física, cabe principalmente aos pais e aos educadores físicos oferecer conhecimentos e estimular o ensino/aprendizagem da educação física e a execução da prática física. Com isso, pode se dizer que o principal objetivo dos programas de educação para a saúde por meio da educação física escolar deve fornecer os fundamentos teóricos e práticos que podem levar aos alunos a incorporar conhecimentos, de modo que sejam

treinados para praticar atividade física relacionada à saúde, não apenas na infância e adolescência, mas também no futuro.

Sobre isso, é válido afirmar que a educação física é fundamental para diagnosticar, avaliar e contribuir ao crescimento e ao desenvolvimento do indivíduo. Especificamente, o crescimento se refere às transformações progressivas de cunho quantitativo que ocorrem nas dimensões do corpo humano, enquanto o desenvolvimento engloba simultaneamente as transformações quantitativas e qualitativas das pessoas. Levando em consideração estas informações, é importante mencionar que a educação física se encontra em uma posição privilegiada, pois acompanha os indicadores destes dois aspectos e considera seu envolvimento com aspectos educacionais e de promoção da saúde na população (GUEDES, 2011).

É fundamental apresentar que a educação física oferece uma contribuição relevante e exclusiva para todos os indivíduos, relacionada com o desenvolvimento motor e a aptidão física, dois aspectos necessários para a obtenção do bem-estar e para a manutenção da saúde. Ela é a responsável de criar hábitos de atividade física e de relacioná-los com os conhecimentos e atitudes das pessoas. Dessa forma, a educação física proporciona: a) a aquisição de conhecimentos, b) propicia independência, c) estimula atitudes positivas, e d) oportuniza experiências de atividades físicas agradáveis (NAHAS et al., 2012).

Dessa forma, essa disciplina e a prática de atividades físicas são aspectos fundamentais para que um indivíduo se sinta bem e saudável. Neste caso, o educador físico é a pessoa idônea para ensinar sobre as atividades físicas e os esportes, ao mesmo tempo que avalia as características do crescimento e do desenvolvimento dos seus aprendizes, com o propósito de aperfeiçoar suas habilidades e identificar possíveis problemas a serem corrigidos (CAMPANELLI, 2019).

Diante de todas estas informações, também é relevante reconhecer quais são os benefícios que a atividade física traz para as crianças e os adolescentes. Basicamente, a atividade física pode prevenir doenças, corrigir postura, oportunizar maior condicionamento físico ao praticante e melhorar os seus estados de animo e humor, quando é praticada de forma correta (COELHO; BURINI, 2009).

Nas crianças e adolescentes, a atividade física melhora o desempenho acadêmico (pois aprimora a atenção e a memória), reduz o risco de depressão, constrói músculos fortes e resistentes, fortalece os ossos, melhora a pressão arterial e a aptidão aeróbica, ajuda a manter os níveis normais de açúcar no sangue, reduz o risco de várias doenças crônicas, incluindo diabetes tipo 2 e obesidade, e finalmente ajuda a regular o peso corporal e a reduzir a gordura corporal (CENTERS FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION, 2022).

Dessa forma, a prática da atividade física regular em crianças e adolescentes, como caminhar, andar de bicicleta, fazer esportes ou recreação ativa, oferece diversos benefícios para a saúde física e mental.

3. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Como verificamos nos trabalhos supracitados, conclui-se que a obesidade aumentou nos últimos anos por inúmeros motivos, dentre eles podemos destacar o uso em excesso da tecnologia, a má alimentação e o sedentarismo. Verificamos que quanto mais cedo a criança for incentivada e orientada a praticar atividade física regularmente e possuir uma alimentação equilibrada, ela terá menor probabilidade de ser tornar um adulto obeso e com problemas de saúde.

A obesidade interfere na rotina, no desenvolvimento motor da criança, afeta a autoestima e o bem-estar. Sendo necessária ser tratada por profissionais qualificados. A disseminação do conhecimento e as consequências a respeito desta doença são fundamentais para que intervenções precoces sejam realizadas, sendo a escola uma grande aliada neste processo.

As aulas de educação física têm uma importância bem significativa já que é encarregada por trabalhar o desenvolvimento psicomotor das crianças e adolescentes melhorando e estimulando os seus movimentos, motivando-os a realizarem diversas atividades físicas em seu dia a dia, analisando suas capacidades fisiológicas para um para um bom desempenho do seu corpo contribuindo para queima de calorias. Desse modo é essencial a contribuição do professor de educação física para influenciar o aluno a aderir em sua rotina atividades físicas diversas tanto na escola, como fora

dela com as atividades de lazer através de jogos, brincadeiras lúdicas e prática de esportes.

A infância e adolescência são os períodos mais adequados para o início de atitudes e comportamentos saudáveis. Esse é um período em que a criança está em aprendizado constante, e, portanto, aberta a novos conceitos. É relevante que a escola esteja cada vez, mas próxima deles, e incentivem a terem hábitos saudáveis de alimentação e atividade física, além de contribuir para todo o processo de ensino aprendizagem.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRASIL. **Lei número 9.394 de 1996**. Brasília: Ministério da Educação. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/19394.htm. Acesso em: 1 de maio. 2022.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Promoção da Saúde. **Guia de atividade física para a população brasileira**. Brasília: Ministério da Saúde, 2021. Acesso em: 1 de junho. 2022.

BRAVIN, M. B.; ROSA, A. R.; PARREIRA, M. B.; PRADO, A. F. A influência do exercício físico na obesidade infantil. **Revista Ciência e Estudos Acadêmicos de Medicina**, v.1, n.4, p.37- 51, 2015.

BRIOSCHI, R. F. Fatores ambientais na obesidade infantil. **Conhecimento em Destaque**, Serra – ES, v. 7, n. 18, 2020.

CAMPANELLI, F. **Contribuições para o processo formativo na educação física no Brasil: licenciatura ou bacharelado**. Tese de Doutorado (Programa de Pós-Graduação em Educação Escolar). Araraquara: Universidade Estadual Paulista. 2019.

CENTERS FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION. **Health benefits of physical activity**. Online. 2022. Disponível em: https://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/children/pdfs/health_benefits_o_pa_childr_en_oct2021_h.pdf. Acesso em: 11 de jul. 2022.

COELHO, C.; BURINI, R. Atividade física para prevenção e tratamento das doenças crônicas não transmissíveis e da incapacidade funcional. **Revista de Nutrição**, v. 22, n. 6, p. 937-946. 2009.

DA SILVA, G.; DE OLIVEIRA, J.; DOS SANTOS, D. A importância do desenvolvimento psicomotor na educação escolar, junto à educação física: uma revisão

literária. **Revista Ibero-Americana de Estudos em Educação**, v. 12, n. 1, p. 313-331. 2017.

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

GUEDES, D. Crescimento e desenvolvimento aplicado à educação física e ao esporte. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 25, n. especial, p. 127-140. 2011.

GUIDO, M.; MORAES, J. Educação Física escolar como prevenção e tratamento para o sobrepeso e obesidade infantil: uma revisão. **Revista Digital**, v. 15, n. 146, 2010. Disponível em: <https://efdeportes.com/efd146/educacao-fisica-sobrepeso-e-obesidade-infantil.htm>. Acesso em: 11 de jul. 2022.

HILLS, A.; DENGEL, D.; LUBANS, D. Supporting public health priorities: recommendations for physical education and physical activity promotion in schools. **Prog Cardiovasc Dis.**, v. 57, n. 4, p. 368-74. 2015.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. **Um em cada quatro adultos do país estava obeso em 2019; Atenção Primária foi bem avaliada**. Online. 2020. Disponível em: <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de-noticias/noticias/29204-um-em-cada-quatro-adultos-do-pais-estava-obeso-em-2019>. Acesso em: 11 de jul. 2022.

LAZZOLI, J. K et al. Atividade física e saúde na infância e adolescência. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, Niterói, v. 4, n. 4, p. 107-109, jul./ago. 1998.

MARCOLAN, S; ORTH, A.; MACHRY, E. EDUCAÇÃO FÍSICA COMO FERRAMENTA DE PREVENÇÃO A OBESIDADE INFANTIL. **BIOMOTRIZ**, v. 15, n. 1, p. 91-102, 2021.

MARTINS JÚNIOR, J. O professor de Educação Física e a Educação Física nas escolas: como motivar os alunos? **Revista de Educação Física**, v. 11, n. 1, p. 107-117. 2008.

MENDES, J.; BASTOS, R.; MORAES, P. Características psicológicas e relações familiares na obesidade infantil: uma revisão sistemática. **Revista da SBPH**, Belo Horizonte – MG, v. 22, n. 2, p. 228-247, 2019.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Obesidade**. Online. 2022. Disponível em: <https://bvsmis.saude.gov.br/obesidade-18/>. Acesso em: 11 de jul. 2022.

NAHAS, M.; PIRES, M.; WALTRICK, A. **Educação para atividade física e saúde**. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, v. 1, n. 1, p. 57-65. 2012.

NASCIMENTO, C. **A atividade pedagógica da educação física: a proposição dos objetos de ensino e o desenvolvimento das atividades da cultura corporal.** Tese de Doutorado (Faculdade de Educação). São Paulo: Universidade de São Paulo. 2014.

RAMOS-SILVA, V.; SILVA, J. P.; MARANHÃO, H. S. Bases conceituais da obesidade na infância. In: WEFFORT, V. R. S. (org.). **Obesidade na infância e adolescência.** Manual de orientação. 3. ed. São Paulo: Sociedade Brasileira de Pediatria – Departamento de Nutrologia, 2019. p. 13-16.

SOARES, L.; PETROSKI, E. Prevalência, fatores etiológicos e tratamento da obesidade infantil. **Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum**, Florianópolis – SC, v. 5, n. 1, p. 63-74, 2003.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **What are obesity and overweight.** Online. 2022. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight#:~:text=Worldwide%20obesity%20has%20nearly%20tripled,%2C%20and%2013%25%20were%20obese>. Acesso em: 11 de jul. 2022.

WYSZYŃSKA J, RING-DIMITRIOU S, THIVEL D, WEGHUBER D, HADJIPANAYIS A, GROSSMAN Z, ROSS-RUSSELL R, DERENÍ K, MAZUR A. Physical activity in the prevention of childhood obesity: the position of the european childhood obesity group and the european academy of pediatrics. **Front Pediatr.**, v. 8, p. 535705. 2020.