

# O PAPEL DA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR NO CONTROLE E PREVENÇÃO DA OBESIDADE EM CRIANÇAS E ADOLESCENTES

COSTA. Gustavo Domingues de Araújo<sup>1</sup>

ALVES. Alex Pereira<sup>2</sup>

gustavo\_araujocosta15@outlook.com

## RESUMO

Este artigo tem por objetivo demonstrar o papel da educação física escolar no combate e prevenção da obesidade à educandos em fase escolar, demonstrando quais são as principais causas da doença, e as formas de tratamento, destacando a educação física como um dos principais pilares para solucionar este problema de saúde tão presente na sociedade. Este estudo consistirá em uma revisão bibliográfica, que consiste na compreensão do impacto que a Educação Física escolar promove em relação à obesidade, apresentando sugestões metódicas obtidas através de conteúdos literários. A pesquisa será embasada em artigos e obras literárias que já existem sobre o assunto escolhido, tendo por finalidade determinar quais os benefícios obtidos.

**PALAVRAS-CHAVE:** Educação Física; Saúde; Obesidade.

## 1. INTRODUÇÃO

Inicialmente cumpre definir o que é a obesidade, é preciso, portanto nos valer da definição trazida pela Organização Mundial de Saúde (OMS) que tem por obesidade, o acúmulo ou excesso de gordura corporal, estado crônico este, que pode trazer prejuízos à saúde dos indivíduos.

Segundo a *Imperial College London* e a Organização Mundial de Saúde, a obesidade teve um aumento substancial de 10 (dez) vezes nas últimas quatro décadas em indivíduos com idade entre 05 (cinco) e 19 (dezenove) anos.

Dessa maneira, a obesidade tem causado grande impacto em pessoas desta faixa etária, ou seja, entre crianças e adolescentes, e pode ser considerada como uma epidemia global (OMS, 1995).

Através de estudos realizados em inúmeras cidades brasileiras é possível observar que a obesidade e sobrepeso já afetaram o índice de 30% de crianças e adolescentes, dados estes que já estão sendo ultrapassados em estados como o Recife que os índices chegam a até 35% dos educandos avaliados conforme cita Balaban (2001).

No mesmo sentido, destaca Carneiro (2000) que, a obesidade vem prevalecendo em função da melhoria da condição de vida das famílias brasileiras, que por isso, tem mais acesso a alimentação que somada ao uso da tecnologia, faz com que as pessoas gastem menos energia, ou seja, há uma conseqüente diminuição da prática de exercícios físicos.

A obesidade está atrelada a várias outras doenças, muitas vezes pode até mesmo ser a causadora das mesmas, como por exemplo, a *diabetes melittus*; hipertensão; doenças cardiovasculares; alterações relacionadas à mobilidade, aspectos psicológicos, entre outras. (FOSS; KETEVAN, 2000).

Em função da ascensão do aumento de peso, das quais são vítimas as crianças e os adolescentes no país, e as ações preventivas em relação à doença, as instituições escolares são importantes núcleos de captação de dados sobre o tema, tendo em vista que, a maioria das pessoas nesta faixa etária frequenta o ambiente escolar, e estão em contato mais próximo com os educadores físicos. (BRAY, 2002).

Não somente por este aspecto se destaca a importância da educação física escolar, mas também pelo papel que desempenha na precaução e na contenção da obesidade em educandos em fase escolar, ao passo que promove a prática regular de exercícios físicos, fator este primordial para a qualidade de vida. (FERINATTI; FERREIRA, 2006)

Desta feita, este artigo tem por objetivo destacar a importância da educação física escolar diante da obesidade em crianças e adolescentes, e tecer demais considerações quanto à contribuição preventiva e de controle que promove em relação a esta enfermidade.

## **2. DESENVOLVIMENTO**

### **2.1. Conceito de Obesidade**

A obesidade “É a acumulação de gordura para além da necessária ao equilíbrio funcional e morfológico do organismo saudável”, ou seja, a obesidade é o acúmulo de gordura corporal, que tem como principal causa o consumo em excesso de calorias, combinado ao pouco gasto energético, o que gera conseqüentemente o aumento significativo de peso. Porém

há outros fatores a serem considerados para a incidência desta condição, como os ambientais, culturais, hábitos alimentares, a genética, os hormônios e o metabolismo lento. (GOMES; AMARAL, 2012)

Ocorre que este aumento de peso pode ser observado já nas fases iniciais da vida, e pode estar relacionada aos hábitos alimentares impróprios, a genética, fatores psicológicos e até mesmo a situação financeira do indivíduo. Fato é que em cerca de 95% dos casos a obesidade é causada por fatores externos, e 5% a fatores atribuídos a genética e aspectos hormonais. (GOMES; AMARAL, 2012)

Considerando isso, se pode dizer que uma pessoa é considerada obesa, quando seu índice de massa corpórea está cerca de 20% acima do peso considerado ideal para sua idade e altura. (IZIDORO; PARREIRA, 2010)

A obesidade segundo Izidoro e Parreira (2010) pode ser dividida em 04 (quatro) grupos:

- a) Obesidade tipo I – existe um excesso de gordura corporal, mas em região específica;
- b) Obesidade tipo II – a gordura corporal está localizada na região do abdômen e do tronco;
- c) Obesidade tipo III – a gordura está localizada nas vísceras.
- d) Obesidade tipo IV – a gordura fica localizada na região glúteo-femural.

## 2.2. Obesidade infantil

A obesidade infantil pode ser desencadeada por dois fatores, primeiramente o fator genético, ou seja, por sua carga genética familiar que pode desencadear na criança um quadro de obesidade. (IZIDORO; PARREIRA, 2010)

Em segundo momento, destaca-se o ambiente em que a criança vive, cabe ressaltar que elas cada vez mais se tornam sedentárias, devido a tecnologia, elas passam demasiado tempo em frente a televisão ou algo equivalente, não praticando atividades físicas, o que contribui para a ocorrência da obesidade. (SOARES, 2011)

Outros fatores a serem apontados, são os alimentos com baixa carga nutricional de que o corpo depende para um funcionamento saudável, como as verduras, os legumes e as frutas, ao passo que são substituídos por alimentos com alto teor de açúcar, lanches carregados de

gordura e refrigerantes, entre outros, que contribuem ainda mais para a incidência da obesidade. (SOARES, 2011)

E por ultimo e não menos importante, destaca-se a fase pós-gestacional da progenitora, ou seja, do nascimento da criança por aspectos relacionados ao peso com que a criança já nasceu sendo este maior do que deveria para a idade no nascituro, ou de sorte que a mãe cessa a amamentação da criança antes do tempo indicado e substitui por outros tipos de alimentos não indicados, também podem provocar a obesidade. (SOARES, 2011)

### 2.3. As complicações da obesidade infantil

Fato é que antigamente a obesidade infantil era tratada pela sua influência estética, e não por suas complicações físicas, psicológicas e sociais. Nota-se que há uma grande interferência no corpo humano, sobrecarregando a estrutura física como a formação esquelética, muscular e circulatória, bem como a dificuldade metabólica. (GOMES; PINTO, 2013)

O aumento substancial de peso desencadeia uma série de doenças, como a hipertensão, doenças cardiovasculares, problemas respiratórios, risco de morbidez e a continuidade da obesidade durante a vida adulta. (IZIDORO; PARREIRA 2010)

Em relação ao psicológico da criança, a obesidade está diretamente ligada à autoestima, a criança acaba se sentindo isolada e rejeitada, podendo desencadear uma depressão, e outros distúrbios emocionais, e mais, pode desencadear mais compulsão alimentar ou sofrer com doenças relacionadas a distúrbios alimentares, como a bulimia e a anorexia, entre outras. (GOMES; PINTO, 2013)

### 2.4. Formas de Tratamento

A obesidade infantil incide em bebê e crianças com até 12 anos, sendo que o mais acertado a se fazer é adequar a alimentação e a prática de exercícios físicos, bem como prescrição de medicamentos somente prescrição médica, junto ao auxílio psicológico e familiar. (BELTRAME, 2007)

## 2.5. O papel da educação física no combate a obesidade infantil

Fato é que, o objeto de estudo é como a educação física escolar pode auxiliar no combate a obesidade infantil. São grandes os índices de obesidade infantil a que se têm notícias nos últimos anos, confirmando a importância do trabalho de prevenção contra a doença, sendo o ambiente escolar um dos lugares com maior participação em intervenções para o controle da obesidade, tendo em vista que uma das matérias que mais auxiliam é a educação física, pois é a mesma que tem como característica maior a promoção da saúde e a prática regular de exercícios físicos. (ARAÚJO; BRITO; SILVA, 2010)

As aulas de educação física escolar propiciam ao educando a prática de exercícios físicos, pois a grande maioria das crianças tende a preferir as brincadeiras e passa tempos eletrônicos do que as atividades práticas, sendo isto muito prejudicial à saúde infantil. (SOUZA, 2011)

Sendo assim, essas aulas, bem como o auxílio dos educadores físicos é muito importante para a criação do hábito de praticar exercícios, sendo a escola praticamente o único lugar que as crianças se movimentam. (BENEDITO, 2014)

A prevenção e o combate à obesidade devem ter início em idade escolar, e tem de ser mantidos nos anos subsequentes para maior eficiência. Deve haver um grande esforço para que as práticas passadas através da educação física sejam adotadas pelos alunos, principalmente nas fases iniciais para que seja despertado neles os hábitos saudáveis. (GUIDO; MORAES, 2010)

Ao longo das aulas, as crianças com sobrepeso devem ser estimuladas a praticar atividades, sendo que estas devem ser de preferência não competitivas, pois muitas vezes os alunos com sobrepeso ficam ou se sentem excluídos. (ARAÚJO; BRITO; SILVA, 2010)

Cumprе ressaltar que na atualidade há uma negligência na educação física escolar. Os educandos por vezes se encontram desinteressados em realizar os movimentos passados em aula, tendo pouco conhecimento sobre o corpo e o quão cuidadosos devem ser com ele. (ARAÚJO; BRITO; SILVA, 2010)

Mesmo com a influência de crescente diminuição prática, esta matéria escolar deve chamar para si a responsabilidade quanto a difusão do bem estar, da vida saudável, bem como de sua qualidade, tendo como objetivo a conscientização sobre as consequências do sedentarismo e a positividade de uma alimentação saudável. (ARAÚJO; BRITO; SILVA, 2010)

Os profissionais de educação física inúmeras vezes são mantidos apenas como coadjuvantes contratados como entretenimento para os alunos. Há necessidade de maior valorização do profissional, como parte primordial do sistema educacional, na qual promovem a saúde, trabalhando no desenvolvimento e organização dos educandos para que os coloquem em posições nas quais vivenciem a importância de adotar um estilo de vida saudável. (GUIDO; MORAES, 2010)

A meta primordial dos programas de educação para a saúde difundida pela educação física escolar é propiciar os aspectos teóricos e práticos aos educandos para que estes incorporem todo o conhecimento adquirido para a vida toda, não somente nos anos em que tem contato com as aulas na escola. Informações sobre a contribuição da educação física como combate à doenças crônicas, e o incentivo à prática regular de exercícios físicos devem ser prioridade nas aulas, correlato a construção do conhecimento, e do desenvolvimento psicomotor. (GUIDO; MORAES, 2010)

O educador lecionando exercícios diversificados, que possam ser praticados por todos sem distinção, o profissional que não utiliza apenas a técnica, mas também o aspecto lúdico torna as atividades mais atraentes, até mesmo para os alunos que por várias vezes se encontram excluídos das aulas, fazendo com que as práticas se tornem convidativas a todos os educandos, os estimulando a adoção das mesmas. (BENEDITO, 2014)

### **3. CONSIDERAÇÕES FINAIS**

A obesidade infantil tem tido um crescente aumento, o que contribui para a incidência cada vez maior de doenças crônicas que no passado não eram identificadas em crianças, bem como pode influenciar também outras doenças, como a ansiedade e depressão.

Identificou-se que a obesidade possui vários fatores que a provocam, como a má alimentação, sedentarismo e a genética, e que combater estes fatos geradores é a melhor solução para que não ocorram ou ao menos diminua os problemas de saúde elencados acima.

Em relação à educação física escolar, esta deve proporcionar ao educando à prática de atividades físicas para combater o sedentarismo, tomando um papel inclusivo para que todos possam participar das aulas, e conscientizando os alunos da importância da prática regular de exercícios. Através das aulas aplicar didáticas que auxiliem no desenvolvimento psicomotor do educando, somente desta maneira poderá combater a doença ou controlá-la.

**REFERÊNCIAS**

- ARAÚJO, R. A.; BRITO, A. A.; SILVA, F. M. O papel da educação física escolar diante da epidemia da obesidade em crianças e adolescentes. *Educação Física em Revista*, n. 2, v. 4. Brasília, 2010.
- BALABAN G, SILVA GA. Prevalência de sobrepeso em crianças e adolescentes de uma escola da rede privada de Recife. *Jornal Pediátrico*. v. 77. n. 2. p. 95-100. Rio de Janeiro. 2001. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0021-75572007000100005](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0021-75572007000100005)> Acesso em 12 de ago.2019.
- BELTRAME, B. Como ajudar a criança com excesso de peso a emagrecer. *Tua Saúde*, 2007. Disponível em: <<https://www.tuasaude.com/obesidade-infantil/>>. Acesso em: 08 jun. 2019.
- BRAY, G.A. Sobrepeso, mortalidade e morbidade. In: BOUCHARD, C. *Atividade física e obesidade*. Barueri: Manole, 2002.
- BENEDITO, L.S; et al. Educação Física escolar: no combate à obesidade infantil. 12p. 2014. Disponível em: <[https://www.inesul.edu.br/revista/arquivos/arq-idvol\\_31\\_1412631799.pdf](https://www.inesul.edu.br/revista/arquivos/arq-idvol_31_1412631799.pdf)>. Acesso em: 15 set. 2019.
- CARNEIRO, J.R.I.; KUSHNIR, M.C.; CLEMENTE, E.L.S.; BRANDÃO, M.G.; GOMES, M.B. Obesidade na adolescência: fator de risco para complicações clínico-metabólicas. *Arquivo Brasileiro de Endocrinologia Metabolismo*. V.44. São Paulo, 2000. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0004-27302000000500005](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0004-27302000000500005)> Acesso em 12 de jul.2019.
- FERINATTI, P.T.V.; FERREIRA, M.S. Saúde, promoção da saúde e educação física: conceitos, princípios e aplicações. EDUERJ. Rio de Janeiro. 2006.
- FOSS, M.L.; KETAYIAN, S. J. Bases fisiológicas do exercício e do esporte. Guanabara Koogan. Rio de Janeiro. 2000.
- GOMES, R. F; AMARAL, R. B. Aspectos psicológicos da obesidade infantil. *Efdeportes*, ano 17, n. 173, out. 2012. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd173/aspectospsicologicos-da-obesidade-infantil.htm>>. Acesso em: 18 set. 2019.
- GOMES, A. L. G.; PINTO, R.F. Obesidade infantil: uns quilos a mais hoje, uns anos a menos no futuro. 19p. 2013. Disponível em: <[http://paginas.uepa.br/ccbs/edfisica/files/2013.1/ANA\\_LIDIA\\_GOMES.pdf](http://paginas.uepa.br/ccbs/edfisica/files/2013.1/ANA_LIDIA_GOMES.pdf)>. Acesso em: 03 jul. 2019.
- GUIDO, M; MORAES, J. F. Educação física escolar como prevenção e tratamento para o sobrepeso e obesidade infantil: uma revisão. *Efdeportes*, ano 15, n.146, jul. 2010. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd146/educacao-fisica-sobrepeso-e-obesidade-infantil.htm>> Acesso em: 01 jul.2019.

IZIDORO, F. G; PARREIRA, N. S. Obesidade Infantil. 36 p. Trabalho de Conclusão de Curso (Técnico de Enfermagem) – Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia, Capetinga, 2010. Disponível em:  
<[http://www.muz.ifsuldeminas.edu.br/attachments/307\\_OBESIDADE%20INFANTIL.pdf](http://www.muz.ifsuldeminas.edu.br/attachments/307_OBESIDADE%20INFANTIL.pdf)>. Acesso em: 07 set. 2019.

SOARES, Gabriel da Costa; et al. Os fatores que influenciam na obesidade infantil: uma revisão de literatura. p.8. 2011. Disponível em:  
<<http://apps.cofen.gov.br/cbcentf/sistemainscricoes/arquivosTrabalhos/I40163.E10.T7059.D6AP.pdf>>. Acesso em: 03 set. 2019.

SOUZA, A.M; et al. A atividade física no combate à obesidade infantil: um modelo de extensão para a promoção de saúde de crianças e adolescentes de escolas públicas. p. 5. 2011. Disponível em:  
<<http://www.prac.ufpb.br/enex/trabalhos/6CCSDFPPROBEX2013200.pdf>>. Acesso em: 26 jun. 2019.

SUIÇA. Organização Mundial da Saúde. Obesidade: prevenção e gerenciamento da epidemia global: relatório de uma Consulta da OMS sobre Obesidade, Genebra, 3-5 de junho de 1997. Organização Mundial da Saúde. Disponível em:  
<<https://apps.who.int/iris/handle/10665/63854>>. Acesso em 10 jun. 2019.

SUIÇA. Organização Mundial da Saúde (OMS). Estado físico: uso e interpretação da antropometria, Genebra. Ed.854. p. 1-463. Who. 1995. Disponível em:  
<[https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/37003/WHO\\_TRS\\_854.pdf](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/37003/WHO_TRS_854.pdf)> Acesso em 10 de set. 2019.