

**FACULDADE PATOS DE MINAS – FPM
EDUCAÇÃO FÍSICA**

WILLIAN REZENDE OLIVEIRA

**A EDUCAÇÃO FÍSICA COMO FERRAMENTA NO
COMBATE A OBESIDADE INFANTIL**

**PATOS DE MINAS
2017**

WILLIAN REZENDE OLIVEIRA

A EDUCAÇÃO FÍSICA COMO FERRAMENTA NO COMBATE A OBESIDADE INFANTIL

Artigo apresentado à Faculdade Patos de Minas como requisito parcial para a conclusão do Curso de Graduação em Educação Física e sob orientação do Esp. Diogo Alves Amaro.

**PATOS DE MINAS
2017
DEDICATÓRIA**

- E o que dizer a você Myrian? Obrigado pela paciência, pelo incentivo, pela força e principalmente pelo carinho. Valeu a pena tantas broncas, todas as renúncias... Valeu a pena esperar... Hoje estamos colhendo, juntos, os frutos do nosso empenho! Esta vitória é muito mais sua do que minha!!!

AGRADECIMENTOS

A Deus por minha vida, família e amigos.

Ao professor Esp. Diogo Alves Amaro pela orientação, apoio e confiança.

A todos que direta ou indiretamente fizeram parte da minha formação, o meu muito obrigado.

*“Neste caminho não há ponto final,
apenas uma experiência que se renova a
cada instante...”*

[Siddhartha](#)

**A EDUCAÇÃO FÍSICA COMO FERRAMENTA NO COMBATE A
OBESIDADE INFANTIL**

RESUMO

A alimentação exerce um papel fundamental sobre a vida da criança, a formação de hábitos saudáveis é adquirida na no decorrer da infância e adolescência e mantidos na vida adulta. Na atualidade a internet, jogos eletrônicos, fontes de informação instantâneas vem ocupando um lugar significativo na vida da população bem como uma alimentação com baixo valor nutritivo. As crianças vêm se enquadrando em gráficos como sedentárias. As práticas de atividades físicas aliados a uma boa alimentação deveriam ser primordiais no desenvolvimento da criança, melhora da autoestima e concentração, porém nem sempre são vistas com o devido cuidado pela população. Esta é fator protetor contra a obesidade e o sobrepeso apresentando diversos fatores benéficos ao organismo. A Educação Física é uma importante ferramenta no combate a obesidade infantil aliada a uma dieta saudável. A pesquisa em foco possui como objetivo compreender a importância da Educação Física escolar como fator de prevenção contra a obesidade infantil.

PALAVRAS-CHAVE:: Obesidade. Sedentarismo. Alimentação

SUMMARY

Food plays a fundamental role in the child's life, the formation of healthy habits is acquired in the course of childhood and adolescence and maintained in adult life. Nowadays the internet, electronic games, instant sources of information has been occupying a significant place in the life of the population as well as a diet with low nutritional value. Children have been framed in charts as sedentary. Physical activity practices coupled with good nutrition should be paramount in the development of the child, improved self-esteem and concentration, but are not always seen with due care by the population. This is a protective factor against obesity and overweight presenting several factors beneficial to the body. Physical Education is an important tool in combating childhood obesity combined with a healthy diet. The focus of the research is to understand the importance of Physical Education in school as a

prevention factor against childhood obesity.

KEYWORDS: Obesity. Sedentary lifestyle. Feeding

1 INTRODUÇÃO

A criança deve ser estimulada desde cedo a manter bons hábitos físicos como correr brincar e também estimular a sua percepção cerebral, pois a obesidade é uma doença que deve ser tratada com seriedade. A criança deve ser estimulada a alimentar de forma adequada, pratos coloridos, variedades de legumes e frutas, iogurte natural, sucos naturais entre outros.

A prática de atividade física no período escolar com a ajuda de um profissional de Educação Física auxilia vários fatores na saúde da criança, tanto psicológico, psicossocial, interação social ,o combate a algumas doenças que poderá vir a acontecer no futuro ,e o papel da escola e de tamanha importância social e também da parte em que se pode dizer saudável.

O presente estudo tenta responder de forma clara e lógica que o papel da família, escola e sociedade é de grande valia e que se todos se esforçarem futuramente poder, talvez dizer que não existe mais a doença do século XXI, a obesidade infantil.

Este também vem para concretizar que o esforço da escola e dos profissionais da área de Educação Física é muito importante porque as crianças passam grande parte de sua vida tanto infantil, jovem e adulta dentro de um sistema educacional. Através da prática 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. É possível, através desta estratégia, garantir mais saúde e qualidade de vida para os pequenos.

Hábitos simples como ir para escola caminhando, jogar futebol na aula de educação física, brincar de pique esconde com o colega no recreio, brincar de pular corda, preferir uma fruta a um salgadinho ou bolacha recheia no intervalo ajudam a criar hábitos saudáveis e manter o seu corpo em harmonia. Segundo Gomes (20013) a prática de atividade física é fundamental para crescimento e a saúde da criança, tendo em vista que uma criança obesa, com frequência, tornar-se-á um adulto obeso. De posse disso, surge o problema desta pesquisa: quais os fatores que vem influenciando o crescimento da obesidade infantil no panorama

brasileiro?

Hábitos simples como ir para escola caminhando, jogar futebol na aula de educação física, brincar de pique esconde com o colega no recreio, brincar de pular corda, preferir uma fruta a um salgadinho ou bolacha recheia no intervalo ajudam a criar hábitos saudáveis e manter o seu corpo em harmonia. Segundo Gomes (20013) a prática de atividade física é fundamental para crescimento e a saúde da criança, tendo em vista que uma criança obesa, com frequência, tornar-se-á um adulto obeso. De posse disso, surge o problema desta pesquisa: quais os fatores que vem influenciando o crescimento da obesidade infantil no panorama brasileiro?

2.OBESIDADE INFANTIL

2.1 Conceito de Obesidade

Obesidade é definida como o acúmulo excessivo de gordura no tecido adiposo, em partes do corpo ou no corpo todo, com grande aumento de massa corporal (OLIVEIRA, 2005) .A obesidade infantil se caracteriza quando o peso de uma criança esta 15% acima do peso médio correspondente para a idade (BELTRAME ,2007). Para Marcondes et al., (2003, p. 359):

A obesidade é uma condição clínica caracterizada pelo acúmulo excessivo de gordura no organismo, causando prejuízos à saúde. É considerada uma doença genética, multicausal, na qual interagem fatores ambientais, psicossociais, culturais, hereditários, alimentares, hormonais e metabólicos, resultando em balanço energético no qual a retenção crônica é maior que a diária.

Atualmente é considerada uma doença de saúde pública, ela é um dos principais fatores causador de doenças como pressão alta, índice glicêmico elevado, futuros problemas cardíacos, depressão devido a autoestima baixa causada pelo descrimino dos colegas, e até mesmo com o próprio corpo, bullying sofrido no meio social, entre outros.

Quando se pretende definir, utilizando-se métodos científicos, se uma criança ou adolescente está acima do peso considerado ideal para sua faixa etária, alguns métodos de avaliação são indicados e aceitos como válidos. A hidrodensitometria, a hidrometria, o método de infravermelho próximo, a ultrassonografia, a ressonância

nuclear magnética, a tomografia computadorizada, são alguns exemplos. Porém, segundo SIGULEM (el al.4) , são métodos não apropriados para estudos populacionais e sim para a prática clínica, constituindo-se, na sua maioria, em métodos caros, estando restritos a centros especializados de pesquisa.

Para o diagnóstico do sobrepeso e da obesidade, a Organização Mundial da Saúde (OMS) adotou como método de referência o Índice de Massa Corpórea ou de Quetelet (IMC), calculado pela fórmula abaixo; este estabelece duas categorias para a descrição da condição do indivíduo que está acima do peso considerado normal: o sobrepeso e a obesidade.

$$\text{Fórmula para o cálculo do (IMC): } \text{MC} = \frac{\text{peso(kg)}}{[\text{estatura(m)}]^2}$$

Tabela 1 - IMC no percentil 95 para idade e sexo:

Idade (anos)	Masculino	Feminino
6	18,0	17,5
7	19,2	18,9
8	20,3	20,4
9	21,5	21,8
10	22,6	23,2
11	23,7	24,6
12	24,9	25,9
13	25,9	27,1
14	26,9	27,9
15	27,7	28,5
16	28,5	29,1
17	29,3	29,7
18	30,1	30,2

Fonte: Marcondes et al. (2003, p.361)

DEFINIÇÃO:

$$\text{Índice de Massa Corporal (IMC)} = \frac{\text{Peso (Kg)}}{\text{Estatura (m)}^2}$$

Excesso de peso – IMC entre o percentil 85 e 95 para a idade e sexo

Obesidade – IMC acima do percentil 95 para a idade e sexo

Fonte: Marcondes et al. (2003, p.361)

2.2 Obesidade Infantil e suas causas

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. Mesmo que os genitores não sejam obesos, sua prole pode carregar esta carga genética. Quanto menos idade tiver e mais pesada for a criança, terá uma maior probabilidade de ter estas especificidades genéticas. (IZIDORO; PARREIRA, 2010)

O segundo aspecto é a influência da meio ambiente (fator exógeno). As crianças que ficam muito em casa, atentas a TV e videogames vivem na verdade uma vida sedentária, o que contribui muito para a obesidade infantil. (IZIDORO; PARREIRA, 2010) Além do mais, o estilo de vida e os fatores nutricionais, como escolha dos alimentos, bem como quantidades e frequência que são ingeridos, são os aspectos mais determinantes para o quadro da obesidade infantil. Conforme alguns estudos realizados por pesquisadores e interessados na área, atualmente são evidentes o baixo consumo de verduras, legumes e frutas e o aumento no consumo de açúcar refinado e refrigerante. A substituição de refeições balanceadas por lanches rápidos, com valores nutricionais inadequados agrava muito também este quadro. (SOARES et al, 2011)

Aspectos durante a gestação e ocorrências pós-gestacionais demonstram-se fatores de risco para a obesidade infantil. A maior ocorrência de sobrepeso ocorre em bebês filhos de mães que não tiveram parto anterior e apresentaram ao nascer um peso maior do que o adequado, desenvolveram sobrepeso e obesidade durante a infância, sustentando que, crianças que nascem com maior peso tem maiores chances de apresentar obesidade quando compara às demais crianças que nasceram com peso normal ou baixo peso. Outro fator determinante é o aleitamento materno. Caso o desmame seja precoce ou incorreto, somado com erros alimentares nos primeiros anos de vida, o risco de obesidade aumenta. O aleitamento materno exclusivo por seis meses ou mais é uma importante proteção ao sobrepeso e à obesidade. (SOARES et al, 2011)

2.3 Complicações da obesidade infantil

O mundo moderno trouxe várias tecnologias, informações, cura para algumas doenças, mas com essa revolução da virada do século também trouxe malefícios para saúde como o sedentarismo. Gomes (20013) alerta que as crianças estão

inseridas em um contraste de uma sociedade inerte, caracterizada pela pouca, ou ausência de atividade física, associada a uma alimentação imprópria, como por exemplo, os “fast foods” que vêm incentivando o consumo de alimentos não saudáveis, resultando em um aumento de peso, saúde física e mental abalados. De contrapartida, vivencia-se o auge da cultuação ao corpo magro, símbolo de beleza e saúde, notada em capas de revista.

Os fast food , comidas industrializadas , altos índices de conservantes em uma única lata de salsicha ou altíssimos níveis de açúcar e sódio em um simples pacote de bolacha recheada, a vida agitada que se leva interfere diretamente, a todo momento na vida do individuo, tornando raros os momentos prazerosos para uma alimentação adequada e saudável, como uma salada fresca, sucos naturais, práticas de atividades físicas. No indivíduo obeso é comum a indisciplina de horário e hábitos de consumo alimentar, além do hábito de assistir à televisão por longos períodos consumindo, com frequência guloseimas.

2.4 Hábitos para uma infância saudável

Quando pronunciado hábitos saudáveis os pensamentos são condicionados a uma boa alimentação, porém, este envolve diversos fatores como prática de esporte, cuidados corporais e psíquicos. Do ponto de vista médico, a alteração metabólica mais antiga que se conhece, no ramo da Educação física ela vem sendo estudada mais a fundo atualmente, apesar de vir sendo alvo de diversas pesquisas e práticas antigas. Para Oliveira e cols. (2006) a obesidade é um distúrbio crônico em expansão, com prevalência crescente em todas as idades.

Hábitos de vida e o exemplo de pais e educadores são os que podem manipular para tratar e prevenir a obesidade infantil. Mudar o hábito alimentar, incentivar crianças e adolescentes a prática esportiva ao invés de hábitos sedentários, leva o profissional de educação a ter um papel importante na prevenção desse mal que nos cercam.

Pais e educadores são os principais aliados na causa de tratamento a obesidade infantil, eles devem entender que o tratamento de obesidade e sobre peso é um processo feito em longo prazo.

3. EDUCAÇÃO FÍSICA VOLTADA PARA ALUNOS COM OBESIDADE NA INFÂNCIA

3.1 Educador físico e família juntos contra o mal do séc.XXI

A escola é protagonista na prevenção e no tratamento da obesidade infantil, visto que as crianças passam a maior parte de seu dia nos centros de ensino. Dessa forma, deve constar na grade curricular a educação alimentar, além de serem oferecidos lanches saudáveis dentro da escola e um grande incentivo à prática de exercícios físicos. (ABREU, 2010)

O envolvimento da família para combater a obesidade infantil é imprescindível. O ambiente familiar representa para a criança o exemplo de conduta que deve seguir. Dessa forma, caso a alimentação rápida de “fast-foods” e o sedentarismo preponderarem no estilo de vida dos entes que compõem esta família, há grandes chances da criança seguir os mesmos hábitos. “As crianças e os adolescentes são diretamente influenciados pelos hábitos do meio em que vivem.” (IZIDORO; PARREIRA, 2010)

Para possibilitar que a criança gaste mais energia através de exercícios físicos, algumas medidas podem ser adotadas. O uso de computador e demais meios eletrônicos deve ser limitado; em contrapartida, a criança deve ser incentivada pela família a praticar atividades ao ar livre. É importante encontrar atividades das quais a criança goste, para que a prática física não se torne uma obrigação. (BELTRAME, 2007)

Atualmente, a Educação Física escolar encontra-se negligenciada. Os alunos, por vezes, não possuem interesse em realizar movimentos, aprendendo pouco ou nada sobre seu corpo e os cuidados que deve ter com ele. A aptidão física deve ser entendida como o envolvimento do indivíduo através das práticas físicas ministradas, seja dança, esportes, ginástica ou jogos. (ARAÚJO; BRITO; SILVA, 2010)

Esta disciplina, mesmo sofrendo a influência de tendência menos práticas, deve tomar para si a responsabilidade de difusora do bem-estar, saúde e da qualidade de vida dos discentes, conscientizando-os sobre os perigos do sedentarismo e os aspectos positivos de uma alimentação saudável. (ARAÚJO; BRITO; SILVA, 2010)

Os professores de educação física são muitas vezes compreendidos como coadjuvantes, sendo pessoas que estão ali apenas para entreter os alunos. É preciso que este profissional seja valorizado, incorporando uma nova postura frente ao sistema educacional, onde adotam em suas aulas metas voltadas à promoção da saúde, desenvolvendo e organizando experiências que coloquem os educandos em situações nas quais vejam a importância de adotar um estilo de vida saudável. (GUIDO; MORAES, 2010)

A principal meta dos programas de educação para a saúde através da educação física escolar é proporcionar fundamentação teórica e prática que possa levar os educandos a incorporarem conhecimentos, de tal forma que os credencie a praticar atividade física relacionada à saúde não apenas durante a infância, mas também, futuramente na idade adulta. Informações sobre a relação da atividade física com as doenças crônicas degenerativas e incentivos mais ostensivos sobre a prática regular de atividades físicas devem estar entre as prioridades nas aulas de Educação física escolar, ao lado da construção do conhecimento e desenvolvimento psicomotor. (GUIDO; MORAES, 2010)

Ao adotar atividades diversificadas, que possam ser realizadas por todos, o profissional deixa de lado apenas a técnica, utilizando o lúdico tornando as atividades mais atraentes e proporcionando que os alunos que muitas vezes ficam excluídos dos jogos também participem. Este é o estímulo da atividade física prazerosa, sendo de suma importância para o aprendizado e o desenvolvimento de hábitos saudáveis das crianças. (BENEDITO et al., 2014)

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O estudo teve por finalidade a entender um pouco mais sobre essa doença que silenciosamente vem aos poucos e que a cada dia transforma de um jeito ruim nossas crianças. A sociedade em geral tem que olhar de uma forma mais clínica para essas crianças que estão se tornando obesas e nesta sociedade há várias pessoas que podem contribuir de forma positiva e além de ajudar essas crianças com certeza vai evitar que outras crianças se transformem no futuro em adulto

obesos e doentes

As escolas públicas e privadas podem inserir em seu cardápio diário refeições leves e saborosas e também incluir frutas e verduras os pais em vez de tentarem agradar seus filhos com balas sanduiches congelados ou uma volta no shopping para tomar um milkshake poderia se divertir de outras formas como passear de bicicleta na praça incentivar seus filhos a fazerem esportes simples como uma caminhada no bairro um futebol entre os meninos do bairro andar de bicicleta coisas simples e naturais que aos poucos as crianças vão tomando gosto pelo esporte e também consequentemente por uma alimentação saudável

Os pais devem ficar bastante atentos a respeito de seus filhos principalmente ainda na infância porque e quando seu organismo está em formação, temos que começar a formar desde pequenas crianças conscientes de que uma saúde se inicia ainda na infância através de esporte uma alimentação saudável. Porquê de pois que essas crianças se tornarem adultos com sobrepesos e sedentários podem pagar um preço muito alto que no caso chama se a falta de saúde

E neste caso todos nós educadores físico somos considerados peças importantes, pais, escolas, sociedade, governantes, mídia.

REFERÊNCIAS

ABREU, Joana Carolina Rochinha. **Obesidade infantil: abordagem em contexto familiar**. 56p. Monografia. Faculdade de ciências da Nutrição e Alimentação, Universidade do Porto. Funchal, 2010. Disponível em:

<https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/54610/3/136640_1002TCD02.pdf>.

Acesso em: 22 set. 2017.

ARAÚJO, Rafael André; BRITO, Ahécio Araújo; SILVA, Francisco Martins. O papel da educação Física escolar diante da epidemia da obesidade em crianças e adolescentes. *Educação Física em Revista*, v. 4, n.2, maio/ago. 2010. Disponível em: <<https://portalrevistas.ucb.br/index.php/efr/article/viewFile/1651/1159>>. Acesso em: 22 set. 2017.

BELTRAME, Beatriz. Como ajudar a criança com excesso de peso a emagrecer. **Tua Saúde**, 2007. Disponível em: <https://www.tuasaude.com/obesidade-infantil/>>. Acesso em: 30 set. 2017.

BENEDITO, Leandro de Souza; 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>. Acesso em: 13.set.2017.

GOMES, Ana Lidia Garcia; PINTO, Ricardo Figueiredo. **Obesidade infantil: uns quilos a mais hoje, uns anos a menos no futuro**. 19p. 2013. Disponível em: <http://paginas.uepa.br/ccbs/edfísica/files/2013.1/ANA_LIDIA_GOMES.pdf>. Acesso em: 13 set. 2017.

GUIDO, Marcelo; MORAES, José Fernando. **Educação física escolar como prevenção e tratamento para o sobrepeso e obesidade infantil: uma revisão**. *Efdeportes.com*, ano 15, n.146, jul. 2010. Disponível em:<<http://www.efdeportes.com/efd146/educacao-fisica-sobrepeso-e-obesidade-infantil.htm>> Acesso em: 02 out. 2017

MARCONDES, Eduardo de.et.al. **Pediatria básica: pediatria Clínica Geral**, tomo II- 9 ed. São Paulo: SARVIER; 2003.

OLIVEIRA, A.M., OLIVEIRA,A.C; CERQUEIRA, E.M, SOUZA, J.S.,. **Sobrepeso e obesidade infantil: influências de fatores biológicos e ambientais em Feira de Santana-BA**. *Arq Bras Endocrinol Metab*, v.47, n.2, Abr/2003.

OLIVEIRA, Luís Fernando de Lima; COSTA, Célia Regina Bernardes. **Educação física escolar e a obesidade infantil** – *Revista Científica Multidisciplinar Núcleo Do Conhecimento*, Ano 1. Vol. 10, Pp. 87-101. Novembro De 2016 – ISSN. 2448-0959

OLIVEIRA, Ricardo Jacó de. **Saúde e Atividade Física: Algumas**

Abordagens Sobre Atividade Física Relacionada à Saúde. Rio de Janeiro: Shape, 2005.

SOARES, C. L. et al. **Metodologia do Ensino de Educação Física.** São Paulo: Cortez, 2011.

SIGULEM DM, DEVINCENZI MU, LESSA AC. **Diagnóstico do estado nutricional da criança e do adolescente.** – Jornal de Pediatria 76 (supl. 3) – s275-s-284, 2000