

PAPEL DO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA NA CONSCIENTIZAÇÃO E PREVENÇÃO DO SOBREPESO EM ADOLESCENTES

Luiz Fernando Reis Moreira*

Lucas Tadeu de Andrade**

RESUMO

Dentre os principais fatores que são responsáveis pela incidência de sobrepeso nos adolescentes estão o sedentarismo e hábitos de vida inadequados. Na fase da adolescência onde ocorrem diversas mudanças físicas, psicológicas e sociais o Profissional de Educação Física precisa promover a educação voltada à prevenção com o intuito de melhorar a qualidade de vida de seus educandos. O Profissional de Educação Física deve orientar seus alunos em como manter hábitos de vida saudáveis através de uma alimentação adequada e prática de atividades físicas. O objetivo do presente estudo foi refletir sobre o papel do professor de Educação Física no campo da prevenção e análise do sobrepeso na adolescência e assim buscar através da educação para a promoção da saúde por meio de toda a comunidade escolar a melhoria da qualidade de vida dos educandos. Este estudo trata-se de uma pesquisa do tipo revisão de literatura. Conclui-se então que os Profissionais de Educação Física precisam propor aos seus alunos a assistência qualificada, através da educação e do aconselhamento indicando-os a manter uma vida ativa através de práticas de atividades físicas que previnam e diminuam a incidência de sobrepeso em adolescentes.

Palavras-chave: Sobrepeso na Adolescência. Promoção da Saúde. Educação Física. Prevenção.

* Graduando em Educação Física pela Faculdade Patos de Minas (FPM).

**Professor Orientador do curso de Educação Física da Faculdade Patos de Minas – FPM. Mestrando em Ciências da Saúde pela Universidade Federal de Uberlândia. andradelucast@yahoo.com.br

ABSTRACT

Among the key factors that are responsible for the incidence of overweight adolescents are sedentary living habits and inadequate . In adolescence where various physical , psychological and social changes occur, the Physical Education Teachers need to promote education focused on prevention in order to improve the quality of life of their students . The Physical Education Teacher should guide their students on how to maintain a healthy lifestyle through proper nutrition and physical activity . The aim of this study was to reflect on the role of Physical Education Teacher in the field of prevention and analysis of overweight in adolescence and thus seek through education to promote health through whole school community to improve the quality of life of learners . This study deals with the type of research literature review . It is concluded that Physical Education Teachers need to offer its students qualified care through education and counseling indicating them to maintain an active lifestyle through physical activity practices to prevent and reduce the incidence of overweight in adolescents.

Keywords: Overweight in Adolescence. Health Promotion. Physical Education. Prevention.

1 INTRODUÇÃO

O sobrepeso é definido como uma proporção relativa de peso maior que a desejável para a altura e é uma condição de etiologia multifatorial, cujo desenvolvimento sofre influência de fatores biológicos, psicológicos e socioeconômicos (COUTINHO, 1999).

A adolescência é contextualizada como o período situado entre a infância e a vida adulta. Inicia-se com os primeiros sinais físicos da maturidade sexual e termina com a realização social da situação de adulto independente. É um período de vida que merece atenção, porque esta transição entre a infância e a idade adulta pode resultar ou não em problemas futuros para o desenvolvimento de um determinado indivíduo (FERREIRA; NELAS, 2002).

Ao longo do desenvolvimento humano, o individuo sofre alterações biológicas, psicológicas e sociais, durante a infância a criança é educada em uma instituição de

ensino para inserir-se e tornar-se membro ativo e produtivo de uma sociedade e para isso precisa adquirir cultura e aprendizado (OLIVEIRA et al., 2003).

Segundo o Ministério da Saúde a população escolar está exposta a sérios riscos de agravos à saúde e a situações de vulnerabilidade que precisam ser prioridades da agenda pública e saúde e educação. Conhecer e lidar com esses fatores com ações de promoção e prevenção, impactará de maneira positiva na qualidade de vida dos escolares (BRASIL, 2009).

A mudança do estilo de vida e o exemplo de pais e educadores são uns dos fatores que podem mudar para tratar e prevenir a sobrepeso na adolescência. Mudar o hábito alimentar, incentivar as crianças e adolescentes a praticarem 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 cerca a todos.

De acordo Terres et. al. (2006), o Profissional da Educação e da Saúde deve estar presente em todas as séries sem exceções. Logo, a grande tarefa desta Disciplina é unir os conhecimentos dos determinantes sociais, econômicos, políticos e ambientais aos seus conteúdos, com o objetivo de tornar as pessoas autônomas não só para a prática de exercícios físicos no decorrer de suas vidas, mas também com conhecimento para discernir sobre a realidade em que vivem.

Assim, este estudo visa à relevância da prevalência de sobrepeso entre escolares, bem como apontar as consequências de uma vida sedentária e de maus hábitos alimentares e sua associação com possíveis fatores que possam favorecer o excesso de peso corporal e citar ações a ser adotada pelo de Profissional Educação Física na prevenção do sobrepeso (VALE, 2013).

O objetivo do presente estudo foi refletir sobre o papel do Profissional de Educação Física no campo da prevenção e análise do sobrepeso na adolescência. Diante disso, apontar a prevalência de sobrepeso no âmbito escolar destacando as consequências de uma vida sedentária e de maus hábitos alimentares e citar ações a serem adotadas pelo Profissional de Educação Física e pela escola na prevenção do sobrepeso.

A metodologia desta pesquisa baseou-se em um estudo do tipo revisão de literatura relacionada aos problemas a cerca do sobrepeso no período escolar na fase da adolescência e a reflexão do Profissional de Educação Física na prevenção do mesmo, com utilização de fontes científicas relacionadas ao tema. Para a

pesquisa foram consultados acervos científicos como SCIELO, LILACS, BIREME, teses, monografias e livros utilizando os termos sobrepeso na adolescência, promoção da saúde, educação física e prevenção. A pesquisa foi realizada no período de fevereiro a novembro de 2013, e o período de publicação de material corresponde de 1993 a 2013.

Desde modo partiu-se então dos seguintes questionamentos: Quais são as formas de prevenção do sobrepeso na adolescência? Quais são as consequências da falta de conscientização dos adolescentes na idade escolar quanto ao risco de acometimento por doenças crônicas não transmissíveis em função do sobrepeso? Qual o papel da escola e do Profissional de Educação Física frente a esse problema?

Acredita-se que a forma de prevenir a incidência de sobrepeso na adolescência deve ser através da estruturação de uma educação para melhoria da qualidade de vida, auxiliando e oferecendo ao adolescente a capacidade de desenvolver hábitos saudáveis.

Percebe-se que o sobrepeso acarreta ao adolescente sérias consequências físicas e psicológicas expondo os mesmos a doenças com maior taxa de incidência em adultos.

Atualmente, o excesso de peso tem ameaçado a saúde de um número cada vez maior de pessoas em todo o mundo, superando até mesmo a desnutrição e as doenças infecciosas, sendo considerada por especialistas como uma epidemia. O Profissional de Educação Física atua educando os alunos quanto à obtenção de hábitos de vida saudáveis, diminuindo o sedentarismo e incentivando a prática de atividades físicas.

Com este trabalho espera-se conhecer mais sobre as dificuldades que adolescentes com sobrepeso tendem a enfrentar, o acompanhamento e assistência que o Profissional de Educação Física deve desempenhar diante dos alunos acometidos por essa condição.

Este estudo se divide em três seções, na primeira seção foi esclarecido o significado do sobrepeso e as consequências para a saúde física e mental de adolescentes. Apresenta-se na segunda seção um pouco do significado e da história da Educação Física Escolar. E na terceira seção, evidenciou-se a importância da escola como promotora da saúde e o papel do Profissional de Educação Física prevenção e auxílio de adolescentes com sobrepeso.

Com este estudo espera-se contribuir para que os acadêmicos e Profissionais de Educação Física reconheçam a importância da promoção e prevenção da saúde em alunos adolescentes com sobrepeso e de uma educação de qualidade focada na prevenção e na qualidade de vida que faz com que os educandos se tornem adultos saudáveis.

2 SOBREPESO NA ADOLESCÊNCIA

2.1 Sobrepeso

A OMS (2004) define sobrepeso como o peso corporal que excede o peso normal dos indivíduos da mesma raça, sexo, idade e constituição física. Além disso, o sobrepeso representa apenas um risco do indivíduo tornar-se obeso, já a obesidade traz prejuízos à saúde (LEÃO et al., 2003).

A prevalência de sobrepeso e obesidade vem aumentando de maneira drástica a cada ano, modificando com a idade, raça, sexo, taxa metabólica individual e classes socioeconômicas (BOUCHARD, 2003).

Países desenvolvidos e em desenvolvimento estão sendo acometidos por essa crescente síndrome mundial. Conforme pesquisas realizadas pela OMS em 2008, cerca de 1,5 bilhões de adultos com idade superior a 20 anos, estavam com sobrepeso naquela época e um levantamento realizado em 2010 revelou que mais de 42 milhões de crianças com idade inferior a cinco anos, ao redor do mundo, estão com sobrepeso (OMS, 2011).

Segundo Barbosa (2004) por questões didáticas, o organismo humano foi dividido fundamentalmente em dois tipos de tecidos: a massa gorda que é formada basicamente por gordura e com pouca água, é um tecido mais leve, e massa magra, que é formada por todos os tecidos que não sejam gorduras. Grande parte da massa magra é composta por músculos, ela é um tecido rico em água e mais pesado que a gordura.

Tanto a massa gorda quanto a massa magra são refletidas no peso corporal. Deste modo, indivíduos que apresentam muita massa magra como é o caso dos atletas podem ser mais pesados, no entanto não são considerados obesos. Para a maioria da população, todavia, o aumento no peso significa excesso de tecido adiposo e, por conseguinte, obesidade (FILGUEIRAS, 2007).

O excesso de peso corporal pode ser considerado por diferentes métodos ou técnicas, como pregas cutâneas, relação cintura-quadril, ultra-som, ressonância magnética, entre outras. Contudo, devido a sua simplicidade de obtenção, baixo custo e correlação com a gordura corporal, o Índice de Massa Corporal (IMC) tem sido vastamente utilizado e aceito para estudos epidemiológicos (INCA, 2003).

Os fatores genéticos exercem papel importante na determinação da sensibilidade do indivíduo para o ganho de peso, porém são os fatores ambientais e de estilo de vida, tais como hábitos alimentares inadequados e sedentarismo, que na maioria das vezes levam a um balanço energético positivo, aumentando o surgimento do sobrepeso e obesidade. O avanço da industrialização e da urbanização está associado a mudanças nutricionais e comportamentais, ou seja, os indivíduos passaram a adotar uma alimentação mais rica em gordura e em alimentos com alta densidade calórica e são mais sedentários (BRASIL, 2006).

Nos últimos anos os alimentos ricos em gorduras e carboidratos têm contribuído para uma mudança nos hábitos alimentares dos adolescentes que passam consumir uma dieta pobre em nutrientes, rica em sal, gordura, açúcar e poucas fibras e deixam de consumir alimentos saudáveis como frutas, verduras e cereais (WAKASUGUI; PINHO, 2009).

Carneiro et al (2000), explica que a prevalência da obesidade e sobrepeso na população brasileira vem acontecendo devido o avanço das condições de vida, especialmente pelo maior acesso à alimentação por camadas mais pobres da população e pela redução do gasto diário de energia proporcionado muitas vezes pelas melhorias tecnológicas.

2.2 Consequências do sobrepeso na adolescência para a saúde física e mental

A adolescência é um período da vida que começa aos 10 anos e vai até os 19 anos (OMS, 2008). Segundo o estatuto da criança e adolescente esse período começa aos 12 anos e vai até aos 18 anos, onde acontecem várias mudanças físicas, psicológicas e comportamentais (AMARAL, 2007).

De acordo com Papalia et al. (2000), adolescência é um período de transição e desenvolvimento entre a infância e a idade adulta, em que acontecem grandes mudanças cognitivas, físicas e psicossociais inter-relacionadas. Tem seu início caracterizado pela puberdade, e é um período de grandes riscos, pois alguns adolescentes têm dificuldades em lidar com todas as mudanças que ocorrem simultaneamente.

De acordo com Mota e Zanesco (2007) estudos do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) apontam que no Brasil, em 30 anos, o número de crianças e adolescentes acima do peso subiu de 4% para 18% nos meninos e de 7,5% para 15,5% nas meninas. A etiologia da obesidade geralmente é associada a vários fatores, sendo fortemente integrada ao mau hábito alimentar, com maior consumo de alimentos ricos em gorduras e de alto valor calórico, como carboidratos e *fast-foods*; fatores socioeconômicos; estilo de vida sedentário (lazer com restrição de atividade física e maior tempo em frente à televisão/computador/*video-games*); transtornos psicológicos; e predisposição genética.

Nos últimos anos, o consenso entre os vários profissionais de saúde de que o sobrepeso e a obesidade surgem como causa, não só de desequilíbrios bioquímicos e de doenças físicas, mas também de sintomatologia e perturbações psicológicas e, naturalmente, de dificuldades em nível de adaptação social tem aumentando (MARTINS, 2009).

O sobrepeso e a obesidade estão relacionados a diversos fatores que podem ser genéticos, fisiológicos, comportamentais, psicológicos, culturais associados a um estilo de vida do indivíduo, inclusive ao sedentarismo representando um problema de saúde pública que cria diversas consequências no indivíduo e na sociedade (BARROS et al., 2011).

Segundo Rego et al. (2006) estudos confirmam o crescimento de sobrepeso e obesidade, além de doenças cardiovasculares, hipertensão arterial e hipercolesterolêmica já presentes em adolescentes. A Organização Mundial de Saúde (OMS) tem chamado atenção do perigo que é o aumento exagerado de 33% de massa corpórea, em especial no final da adolescência, foi observado que 20% da população nessa condição apresentam fatores de risco para doenças cardiovasculares.

As principais doenças e consequências decorrentes da obesidade são diabetes, hipertensão arterial, hipotireoidismo, hereditariedade, hiperinsulinemia, hipertriglicedemia, hipercolesterolemia, depressão, sedentarismo, distúrbios no metabolismo, dificuldade para obtenção de alimentos saudáveis, aterosclerose, dislipidemia e problemas cardiovasculares não sendo estes restritos à obesidade (WONG, 1999).

Adolescentes obesos que permanecem com sobrepeso podem apresentar complicações neurometabólicas e endócrinas que provocam o aumento da doença cardiovascular na idade adulta. Já ficou comprovado que crianças e adolescentes obesos apresentam antes de atingir a maturidade fatores de risco para desenvolver doença cardiovascular, dislipidemia, hiperinsulinemia, aumento da pressão arterial e disfunção autonômica (MIRANDA et al., 2011).

Corrêa (2010) destaca os prejuízos sociais que são evidentes em crianças e adolescentes com excesso de peso, a discriminação e o preconceito estão presentes em suas rotinas colaborando com o aumento do sofrimento psíquico das mesmas. Sendo assim, a obesidade quando manifestada na infância e na adolescência, pode apresentar implicações em diferentes áreas da vida dos sujeitos, já que é principalmente nesta fase da vida, adolescência e infância, onde os acontecimentos estão em constante movimento, como as alterações do corpo, a vida escolar, social, etc.

A nível psicológico, a alteração da imagem corporal provocada pelo aumento de peso poderá desencadear uma desvalorização da autoimagem e do autoconceito no obeso, diminuindo assim a autoestima. Por conseguinte, poderão surgir sintomas depressivos e/ou ansiosos, uma diminuição do bem-estar e um aumento da sensação de inadequação social, com uma conseqüente degradação do desempenho relacional (TRAVADO, 2004).

As prevalências de ansiedade e depressão são de três a quatro vezes mais altas entre indivíduos acima do peso. Além disso, também são estigmatizados e sofrem discriminação social (INCA, 2003).

A obesidade tem se tornado um problema grave na infância e adolescência, pois o sobrepeso e obesidade estão mais relacionados com a inatividade física do que a alimentação, ainda que, filhos de pais obesos correm o maior risco de se tornarem obesos quando crescerem comparados aos filhos de pais com peso normais, assim como a alimentação das crianças e prática de atividade física são influenciadas pelos hábitos dos pais, reforçando a ideia que os fatores ambientais contribuem para o ganho excessivo de peso (sobrepeso e obesidade) (MACHADO, 2011).

Constantemente a sociedade discrimina e estigmatiza as pessoas obesas e com sobrepeso. Elas passam por uma série de preconceitos, sendo geralmente considerados indivíduos fisicamente repugnantes, com uma série de falhas de caráter. Comumente, são também tratadas por denominações pejorativas que, em geral, fazem menção à sua aparência física (FISCHLER, 2005).

3 EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR

3.1 História da Educação Física

De acordo com a história, a Educação Física era idealizada pela sociedade, e também por muitos professores como uma aula para distrair e brincar e não como momento de estudar, pesquisar, analisar, refletir e avaliar (COSTA et al., 2009).

Segundo Vago (1999) a presença da educação física nas práticas escolares no Brasil tem início no século XIX, e desde então ela experimenta um processo permanente de enraizamento escolar.

O termo Educação Física ficava restrito a educar o físico. Deste modo, o termo gerava uma alienação, ligado ao biologicismo, ou seja, reducionismo, fazendo com que essa área de conhecimento não apresentasse muito sentido na escola, para a educação e para a sociedade. Porque, antigamente, era vista como área de

atividade, serviu e foi vista como uma Educação Física voltada para o militarismo, para o higienismo, entre outros, deste modo, a qualidade da importância da Educação Física era limitada (COSTA et al., 2009).

Segundo Costa et al. (2009) a partir da década de oitenta a Educação Física veio sofrendo grandes e lentas transformações deixando de ter seu conteúdo reduzido ao esporte e se apropriando de outras manifestações.

O programa indicado para as aulas de Educação Física envolvia um conjunto de ginástica, jogos, danças e recreação, capaz de promover o desenvolvimento harmonioso do corpo e do espírito e, de modo especial, fortalecer a vontade, formar e disciplinar hábitos sadios, adquirir habilidades, equilibrar e conservar a saúde e incentivar o espírito de equipe de modo que seja alcançado o máximo de resistência orgânica e de eficiência individual (ARANTES, 2008).

A partir da implantação da Lei de Diretrizes e Bases de 1996, houve um esforço de reformulação das propostas curriculares, tornando a Educação Física componente curricular da educação básica. A partir daí, as aulas de Educação Física devem desenvolver outras práticas corporais além dos esportes, como a dança, a ginástica geral, jogos e lutas, e através delas e do próprio esporte, exercer seu papel de contribuir na formação da criança e do adolescente (GUIMARÃES et al., 2001).

3.2 Disciplina de Educação Física

Palma e Palma (2005) consideram que a Educação Física colabora no processo de educação escolarizada para a reflexão dos educandos sobre sua corporeidade, percebendo-se corpo, corpo possível e em movimento. Resumindo, a Educação Física traz como foco central de estudo para a educação o sujeito que se movimenta.

Quase que inteiramente as aulas de Educação Física estão voltadas às práticas esportivas, dando importância somente às suas técnicas. Sendo a criança um ser sociocultural, é possível observar que essas aulas voltadas exclusivamente às técnicas esportivas fragmentam a formação integral da criança, abandonando

fatores como respeito mútuo, cooperação e afetividade, que são a base para a criança viver em sociedade (GUIMARÃES et al., 2001).

Mais do que se caracterizar como disciplina escolar nas políticas educacionais, é necessário que a Educação Física se caracterize como disciplina escolar nas instituições de ensino, mostrando sua representatividade e importância na formação do educando no cotidiano durante todo o período escolar (COSTA et al., 2009).

Para Sorato et al. (2009) Educação Física escolar não se apresenta como deveria, pois sempre acaba limitando-se a uma pequena quantidade de atividades que não geram reflexões posteriores, que perdem seu significado na promoção do imediatismo. A falta de embasamento teórico e o comodismo dos professores, além de outros fatores como, por exemplo, o excesso de atividades recreativas, acabam formando uma opinião errada da disciplina para os alunos, principalmente pelo fato de que a Educação Física lhes aparece diversas vezes sem significado ou objetivo bem definido.

De acordo com Costa et al. (2009) o professor deve garantir cada dia mais a Educação Física como disciplina necessária e indispensável, não mais por obrigatória, mas sim, por ser a única disciplina que estuda, no âmbito escolar, o sujeito que se movimenta e as diversas práticas corporais que o mesmo possa se expressar e se comunicar com os outros.

Cursos de graduação em Educação Física desenvolvem profissionais especializados na análise, estudos e aplicações das atividades físicas visando o desenvolvimento da educação e da saúde das pessoas. Entre as diversas atribuições desse profissional, o Profissional de Educação Física tem por objetivo solicitar o bem-estar e a qualidade de vida, colaborando para a melhoria dos aspectos físicos, da autoestima e da integração dos indivíduos no ambiente e na comunidade onde vivem (VILARTA, 2008).

Há a necessidade de se garantir o acesso à Educação Física realizada por professores graduados, em todos os níveis escolares, com frequência e currículo escolar adequados para cada ciclo, respeitando os PCN e as características próprias de cada região e também incentivar a educação continuada dos profissionais da área (BOCCALETTO et al., 2008).

4 PAPEL DO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA NA CONSCIENTIZAÇÃO DO SOBREPESO EM ADOLESCENTES

4.1 O auxílio da escola na promoção da saúde

De acordo com Moraes et al. (2007) a escola tem sido uma grande arma diante dos malefícios que o estilo de vida impróprio acarreta.

A adoção de programas com base na escola como meio de promoção da saúde é uma recomendação da OMS. Eles devem focar a prevenção dos fatores de risco para as doenças que são as principais causas de morte e de incapacidade, como a AIDS, o tabaco, o estilo de vida sedentário, o uso de drogas e a alimentação não saudável (BRASIL, 2003).

Quando as famílias não possuem as informações necessárias para correção desses fatores, a escola é o principal e talvez o mais acessível veículo de informações para as crianças, e deve cumprir seu papel de educar no sentido mais amplo (ARAÚJO et al., 2010).

Educação e saúde estão intimamente relacionadas especialmente a educação para a Saúde que é resultante da confluência desses dois fenômenos. Apesar de que educar para a saúde seja responsabilidade de muitas outras instâncias, em especial dos próprios serviços de saúde, a escola ainda é a instituição que, privilegiadamente, pode se transformar num espaço genuíno de promoção da saúde (BRASIL, 2000).

De acordo com Pelicione (2000) a Escola Promotora de Saúde busca desenvolver conhecimentos e habilidades para a redução da vulnerabilidade utilizando-se de todas as oportunidades educativas, visto que, promovem uma análise crítica e reflexiva sobre os valores, condutas, condições sociais e estilos de vida que contribui para melhoria da saúde, da qualidade ambiental e do desenvolvimento humano.

Escola Promotora de Saúde é considerada um espaço que necessita estimular e garantir uma participação ativa da comunidade escolar. O objetivo central é estimular atitudes e ambientes mais saudáveis que visem desenvolver

habilidades e estimular a tomada de decisões por meio da responsabilidade individual, familiar e comunitária (GUIMARÃES, 2009).

Para Machado (2011) ainda que a maioria das doenças estejam relacionadas com sedentarismo e manifestam na vida adulta, é evidente que se desenvolva ou inicie na infância ou adolescência, deste modo, o estímulo a prática de atividade física na infância e na adolescência deve ser uma prioridade para das políticas públicas educacionais de saúde e lazer.

Segundo Coelho et al. (2008) a escola é primordial para a conscientização de crianças e adolescentes com relação à obesidade e importante para a prevenção e tratamento dessa epidemia, podendo ser útil na educação dos hábitos alimentares e introdução de exercícios físicos, através da Educação Física para os alunos.

A Educação Física tem um papel importante na prevenção do sobrepeso e obesidade. Os exercícios físicos são importantes no tratamento e na das doenças crônico-degenerativas (SANTOS et al., 2007).

Guedes e Guedes (1998) sugerem a necessidade da implementação de programas direcionados à mudança nos hábitos alimentares e ao desenvolvimento da prática da atividade física, na tentativa de alcançar impacto positivo que possa diminuir a incidência de crianças e adolescentes com sobrepeso e obesos nessa população.

Com isso, escola e professores necessitam oportunizar implementação de programas de intervenção para prevenção e tratamento do sobrepeso e obesidade. Para isso, sugere-se que, além da inclusão de conteúdos no programa escolar, que alimentação adequada e estímulo às atividades físicas regulares sejam enfatizados (MORAES et al., 2007).

Guimarães (2009) aponta a relação professor-aluno como fator principal da conscientização, ressaltando a segurança e a credibilidade como elementos articuladores desta relação. Porém, o professor precisa estar consciente que, a consolidação dessa relação só acontece quando envolve a sua competência em lidar com as questões relacionadas a Educação em Saúde na Educação Física.

Moraes e Guido (2010), defendem a inclusão de nova postura frente à estrutura educacional, buscando adotar em suas aulas, não mais uma visão de exclusividade a prática de atividades esportivas e recreativas, mas, essencialmente, alcançarem metas voltadas à educação para a saúde mediante seleção, organização e desenvolvimento de experiências que possam propiciar aos

educandos não apenas situações que os tornem crianças e jovens ativos fisicamente, mas, principalmente, que os conduzam a optarem por um estilo de vida saudável ao longo de toda a vida.

A coordenação pedagógica e os Profissionais de Educação Física devem estar articulados em promover questões preventivas em relação à saúde a nível escolar e refazendo sua práxis e promovendo teoria e prática no sentido de promover a saúde do educando (FRANKLIN, 2012).

4.2 O profissional de Educação Física e seu papel na prevenção e conscientização do sobrepeso em adolescentes

Diante da prevalência da obesidade e sobrepeso entre crianças e adolescentes no Brasil e a importância da prevenção dessa enfermidade, 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 dessa população frequente a escola é influenciada pelos professores, especialmente os Profissionais de Educação Física que tem contato mais próximo com os alunos, dado às características da disciplina (ARAÚJO et al., 2010).

O professor tem papel fundamental na conscientização e instrução dos alunos, mediando, discutindo, refletindo e questionando para dar maior clareza sobre esses assuntos e interferindo de maneira segura e adequada na vida dos mesmos trabalhando com a heterogeneidade da turma, reconhecer suas angústias, medos e, de maneira eficaz, ensiná-los a conviver com suas realidades, emoções, pensamentos e mudanças corporais (DILLY, 2009).

Resumindo, a educação física escolar não pode perder de vista o caráter multifatorial da saúde e, por conseguinte, da qualidade de vida. Como disciplina escolar, ela não deve abandonar sua preocupação em auxiliar e encorajar os alunos a adotarem estilos de vida ativa. Portanto, justifica-se a importância do papel da educação física escolar na prevenção e controle da obesidade em crianças e adolescentes por que é a disciplina que adequa a prática regular de atividades físicas, além de incentivar a adoção de outros hábitos de vida saudáveis (ARAÚJO et al., 2010).

A Educação Física Escolar precisa encorajar continuamente os alunos a desenvolverem costumes saudáveis como exercícios físicos e alimentação saudável, além de desenvolver posturas de uma vida em constante movimento motor (FRANKLIN, 2012).

As aulas de Educação Física podem e tem um papel que vai além das pistas, quadras, piscinas ou ginásios, sendo o de conscientizar o aluno sobre a importância da prática regular, e por toda a vida, de atividades físicas que não previnam apenas a obesidade, como também lhe proporcionem prazer e bem-estar, motivação e autoconfiança (SANTOS et al., 2007).

O combate ao sedentarismo é uma estratégia que deve ser adotada na Educação Física escolar. Os Profissionais de Educação Física, ao atender estratégias para combater o sedentarismo, colaboram de maneira satisfatória para a promoção de saúde de seus alunos. Logo, considera-se que o exercício, o esporte e a aptidão física aparecem como conteúdos essenciais da Educação Física escolar (ARAÚJO et al., 2010).

É importante priorizar a promoção de saúde e não somente da beleza ou estética, como a mídia impõe. Estimulando essa campanha de recuperação, manutenção e planejamento da saúde nos adolescentes é possível conseguir mudanças a longo prazo, entretanto significativas (DILLY, 2009).

A Educação Física Escolar, segundo Guedes e Guedes (1993) passa a influir categoricamente na prevenção de doenças, conectada a atividade física traria melhorias no sistema cardiorrespiratório, cardiovascular, controle de pressão arterial, aumento do tônus muscular, agilidade global, além de proporcionar a sensação de bem-estar e disposição.

As relações a serem formadas entre a Saúde e a Educação Física são fundamentais, devido à proximidade dos objetos de conhecimento envolvidos, que são relevantes em ambas as abordagens. Deste modo, a preocupação e a responsabilidade na valorização de conhecimentos relativos à construção da autoestima, ao cuidado do corpo, à nutrição, a valorização dos vínculos afetivos, a negociação de atitudes e todas as implicações relativas à saúde são compartilhadas e constituem um campo de interação na atuação escolar, que precisam ser consideradas pelos Profissionais de Educação Física na elaboração de suas propostas pedagógicas (GUIMARÃES, 2009).

Nahas (2001) acredita que a Educação Física Escolar careça servir de base educacional para uma vida mais ativa, usando conteúdos crescentes e adaptando o conhecimento dos conceitos em torno da aptidão física e da saúde, analisando que o indivíduo levará o entendimento dos mesmos para o resto da vida.

Deste modo faz se necessário saber se as escolas, através de suas propostas pedagógicas, e os Profissionais de Educação Física e pedagogos utilizam estratégias relativas ao combate e a prevenção do sobrepeso e obesidade, para que se determinem processos de conscientização acerca dos benefícios e necessidade dessa prática, direcionada a uma alimentação saudável, conscientização das necessidades de prática esportiva regular, de acordo com as especificidades individuais (FRANKLIN, 2012).

O professor tem uma função muito importante na vida de seus alunos que é a de possibilitar um aprendizado nutricional e físico, mostrando uma visão mais extensa dos benefícios de ter uma vida saudável e por conseguinte mais feliz (SOTELO et al., 2004).

É imprescindível que os Profissionais de Educação Física passem a desenvolver em paralelo com as práticas esportivas, atitudes que favoreçam a construção de seu conhecimento, inclusive reconstruindo a atividade proposta pelo professor, mantendo a turma motivada e em movimento fugindo a pratica lentas de cunho tradicional. Assim sendo, as aulas passam a ser significativas, onde assuntos como prevenção e alimentação saudável passem a ser discutidas no âmbito escolar e mais especificamente nas aulas de Educação Física (FRANKLIN, 2012).

O papel do Profissional de Educação Física no auxílio e prevenção do sobrepeso é de extrema importância, pois o educador auxilia os adolescentes a mudarem seus hábitos e também os incentivam para a prática atividades físicas, melhorando assim a qualidade de vida garantindo uma vida saudável.

5 CONCLUSÃO

Este estudo revela a importância da atenção escolar na promoção de uma vida saudável, e destaca o valor do Profissional de Educação Física no auxílio e prevenção do sobrepeso na adolescência, objetivando a promoção da saúde dos

educandos e a prevenção quanto a doenças relacionadas ao excesso de peso na fase adulta.

Métodos voltados a prática de atividades físicas assumem uma grande relevância na prevenção do sobrepeso evitando assim, problemas futuros acarretados por essa condição. O Profissional de Educação Física deve auxiliar os adolescentes através de uma maior conscientização a respeito do sobrepeso e as consequências físicas e psicológicas que acarreta na vida de toda a população oferecendo suporte quanto a hábitos saudáveis de vida.

Através da realização deste trabalho buscou-se contribuir para que os professores e acadêmicos de Educação Física tenham uma maior capacitação na identificação e no cuidado do sobrepeso em adolescentes, agindo desta forma na promoção e prevenção do sobrepeso evitando doenças e melhorando a qualidade de vida de seus alunos.

Diante do exposto, cabem aos Profissionais de Educação Física buscar conhecimento acerca do assunto e oferecer uma assistência de qualidade aos seus alunos desenvolvendo ações educativas, esclarecendo dúvidas, orientando os educandos a manter hábitos de vida saudáveis.

REFERÊNCIAS

AMARAL, V. L. **A Psicologia da adolescência**. Natal, RN: EDUFRN, 208 p. 2007. Disponível em: < http://www.ead.uepb.edu.br/arquivos/cursos/Geografia_PAR_UA_B/Fasciculos%20-%20Material/Psicologia_Educacao/Psi_Ed_A_05_J_GR_2011_2007.pdf>. Acesso em: 20 nov. 2013.

ARANTES, A.C. A História da Educação Física Escolar no Brasil. **Revista Digital Buenos Aires**, n. 124, set. 2008. Disponível em: < <http://www.efdeportes.com/efd124/a-historia-da-educacao-fisica-escolar-no-brasil.htm>>. Acesso em 23 out. 2013.

ARAÚJO, R. A. et al. O papel da educação física escolar diante da epidemia da obesidade em crianças e adolescentes. **Educação Física em Revista**, v.4, n.2

mai/jun/jul/ago -2010. Disponível em: < <http://portalrevistas.ucb.br/index.php/efr/article/viewArticle/1651>>. Acesso em: 15 out. 2013.

BARBOSA, V. L. P. **Prevenção da obesidade na infância e na adolescência: exercício, nutrição e psicologia**. São Paulo: Manole, 2004.

BARROS, K. F. et al. **Os benefícios da atividade física para adolescentes com sobrepeso e obesidade**. Faculdade de Educação Física de Sorocaba (ACM), Sorocaba,-SP. p. 1-7. 2011. Disponível em: < http://www.fefiso.edu.br/grupoestuado/orientacoes_pdf/28.pdf>. Acesso em: 18 out. 2013.

BOCCALETTO, E. M. A. et al. **Promoção da Saúde e Qualidade de Vida na Escola: Estratégias para o Desenvolvimento de habilidades para uma vida saudável**. Campinas-SP: IPES, p. 19-28, 2008. Disponível em: <www.bibliotecadigital.unicamp.br/document/?down=000414041>. Acesso em: 20 nov. 2013.

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

BRASIL. **Parâmetros curriculares nacionais: educação física** / Ministério da Educação. Secretaria da Educação Fundamental. 3ª ed. Brasília:DF, 2000.

BRASIL. **Ministério da Saúde**. Secretaria de Atenção à Saúde Departamento de Atenção Básica Obesidade. Cadernos de Atenção Básica, n. 12, Brasília: DF. 2006.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretária de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Saúde na escola**. – Brasília: Ministério da Saúde, p. 96, 2009.

CARNEIRO, J.R.I. et al. Obesidade na adolescência: fator de risco para complicações clínico-metabólicas. **Arq Bras Endocrinol Metab** , v.44, n.5, p. 390-396. 2000. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/abem/v44n5/10627.pdf>>. Acesso em: 21 out. 2013.

COELHO, R. et al. Excesso de peso e obesidade: prevenção na escola. **Acta Med Port** , v. 21, p. 341-344, 2008. Disponível em:< actamedicaportuguesa.com/revista/index.php/amp/article/.../798/475>. Acesso em: 22 out. 2013.

CORRÊA, J. T. **Relações entre a percepção de crianças com obesidade e de seus cuidadores acerca da imagem corporal dessas crianças**. UNISUL, Monografia (Graduação em Psicologia), Palhoça - SC, p. 1- 79, 2010. Disponível em:

<<http://inf.unisul.br/~psicologia/wpcontent/uploads/2010/12/JULIANA%20TESKE%20CORREA.pdf>>. Acesso em: 18 ago. 2013.

COSTA, A. L. A. et al. **O papel da educação física enquanto disciplina escolar.** Universidade Estadual de Londrina, 10p. 2009. Disponível em: <<http://www.uel.br/eventos/conpef/conpef4/trabalhos/comunicacaooralartigo/artigoconoral12.pdf>>. Acesso em: 18 out. 2013.

COUTINHO, W. Consenso latino-americano de obesidade. **Arq Bras Endocrinol Metab**, vol.43, n.1, p. 21-67. 1999. Disponível em :< <http://www.scielo.br/pdf/abem/v43n1/12049.pdf>>. Acesso em: 20 out. 2013.

DILLY, R.O. Educação Física: Nutrição e transtornos alimentares em adolescentes. **Revista Eletrônica da Faculdade Metodista Granbery**, Curso de Educação Física , n.7, jul/dez 2009. Disponível em: <[_re.granbery.edu.br/artigos/MzQ3.pdf](http://re.granbery.edu.br/artigos/MzQ3.pdf)>. Acesso em: 19 out. 2013.

FERREIRA, M.; NELAS, P. B. Adolescências... Adolescentes... **Educação, Ciência e Tecnologia**, v. 32, p. 141, 162, 2002. Disponível em: < <http://www.ipv.pt/millennium/Millennium32/11.pdf>>. Acesso em: 23 set. 2013.

FILGUEIRAS, G. I. P. **O papel do profissional de educação física na prevenção e controle do sobrepeso e obesidade no ensino fundamental.** Monografia (Graduação em Educação Física), p. 1-29. 2007. Disponível em: <<http://www.diaadiaeducacao.pr.gov.br/portals/pde/arquivos/1926-8.pdf>>. Acesso em: 17 ago. 2013.

FISCHLER, C. **Obeso Benigno, Obeso Maligno.** In: Sant'Anna, D., B (org.) Políticas do Corpo: elementos para uma história das práticas corporais. São Paulo: Estação Liberdade, 2005.

FRANKILIN, 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. Monografia (Licenciatura em Educação Física), UNB. 65f. 2012. Disponível em: < http://bdm.bce.unb.br/bitstream/10483/4601/1/2012_MarvenJuniusdaCostaFranklin.pdf>. Acesso em: 19 out. 2013.

GUEDES, D. P.; GUEDES, J. E. R. P. Prevalência de sobrepeso e obesidade em crianças e adolescentes do município de Londrina (PR), Brasil. **MOTRIZ**, Campinas, v. 4, n. 1, p. 18-25, julho de 1998. Disponível em: <http://www.rc.une.sp.br/ib/efisica/motriz/04n1/4n1_ART03.pdf>. Acesso em: 25 set. 2013.

GUEDES, D. P.; GUEDES, J. E. R. P. Subsídios para implementação de programas direcionados à Promoção da Saúde através da Educação Física Escola. **Revista APEF Londrina**, v. 8, n. 15, p. 3-11, 1993.

GUIMARÃES, et al. Educação Física Escolar: Atitudes e Valores. **Motriz**, v. 7, n.1, p. 17-22, jan.-jun. 2001. Disponível em: < <http://www.rc.unesp.br/ib/efisica/motriz/07n1/Guimaraes.pdf>>. Acesso em: 23 out. 2013.

GUIMARÃES, C. C. P. A. **Educação física escolar e promoção da saúde**: uma pesquisa participante, 159 f., 2009. Disponível em: < http://www.usjt.br/biblioteca/mon_o_disser/mono_diss/101.pdf>. Acesso em: 18 nov. 2013.

INCA . **Inquérito Domiciliar sobre Comportamentos de Risco e Morbidade Referida de Doenças e Agravos não Transmissíveis**. Brasil, 15 capitais e Distrito Federal 2002–2003.

LEAO, L.S.C.S et al. Prevalência de obesidade em escolares de Salvador, Bahia. **Arq Bras Endocrinol Metab**, vol.47, n.2, pp. 151-157, 2003. Disponível em : < <http://www.scielo.br/pdf/abem/v47n2/a07v47n2.pdf>>. Acesso em: 23 out. 2013.

MACHADO, Y. L. **Sedentarismo e suas Consequências em Crianças e Adolescentes**. Bacharelado em Educação Física, Instituto Federal De Educação Ciências e Tecnologia Sul de Minas – Campus Muzambinho. 52f. jul. 2011. Disponível em: < http://www.muz.ifsuldeminas.edu.br/attachments/1681_17.pdf>. Acesso em: 19 out. 2013.

MARTINS, A. S. **Obesidade e Sono**. U.PORTO, Porto-PT, p. 1- 72. 2009. Disponível em: < http://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/54793/2/1310_82_0965TCD65.pdf>. Acesso em: 18 ago. 2013.

MIRANDA, J. M. Q. et al. Obesidade Infantil e fatores de risco cardiovasculares. **ConScientiae Saúde**, São Paulo, v. 10, n. 1, p. 175-180, 2011. Disponível em: < <http://redalyc.uaemex.mx/redalyc/pdf/929/92917188022.pdf>>. Acesso em 17 ago. 2013.

MORAES, J. F.; GUIDO, M. Educação Física escolar como prevenção e tratamento para o sobrepeso e obesidade infantil: uma revisão. **Revista Digital - Buenos Aires**, v. 15, n. 146, Jul. de 2010. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com>>. Acesso em: 16 out. 2013.

MORAES, A. C. F. et al. Prevalência de sobrepeso e obesidade em alunos do ensino fundamental da cidade de Maringá-PR. **Cienc Cuid Saude** , v. 6, n. 2, p.364-

369, 2007. Disponível em: <www.periodicos.uem.br/ojs/index.php/CiencCuidSaude/article/.../4491>. Acesso em: 16 out. 2013.

MOTA, G.R; ZANESCO, A. Leptina, ghrelina e exercício físico. **Arquivos Brasileiros de Endocrinologia e Metabolismo**. v. 51, n. 1, p. 25-33, 2007.

NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida**: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. 2ª ed. Londrina: Midiograf, 2001.

OLIVEIRA, M. M. et al. Aspectos genéticos da atividade física: Um estudo multimodal em gêmeos monozigóticos e dizigóticos. **Revista Paulista de Educação Física**. v.17, n. 02, p. 104-118, jul./dez. 2003.

OMS. **Relatório Mundial de Saúde**. 2008. Disponível em: <http://www.pmf.sc.gov.br/arquivos/arquivos/pdf/31_03_2010_9.22.37.70fbb6ffd32f6598e4de044a8feeacdc.pdf>. Acesso em: 13 nov. 2013

Organização Mundial da Saúde. **Obesidade**: prevenindo e controlando a epidemia global. Relatório da Consultoria da OMS. São Paulo: Editora Roca, 2004.

PALMA, Â. P. T. V. ; PALMA, J. A. V. . O ensino da educação física: princípios fundamentais para uma relação pedagógica construtivista na educação infantil e ensino fundamental. **Fiep Bulletin**, Brasil, v. 75, n. Special Ed, p. 91-94, 2005.

PAPALIA, D. E et al. **Desenvolvimento Humano**. Porto Alegre: Artmed, 2000.

PELICIONI, M. C. F. **Educação em Saúde e Educação Ambiental**: estratégias de construção da escola promotora da saúde. Livre Docência - Faculdade de Saúde Pública da Universidade de São Paulo. São Paulo, 2000. Disponível em :<<http://www.bvs-sp.fsp.usp.br/tecom/docs/1999/pel001.pdf>>. Acesso em: 16 out. 2013.

REGO, A L.V.; CHIARA, V.L. Nutrição e excesso de massa corporal: fatores de risco cardiovascular em adolescentes. **Revista de Nutrição**. Campinas, vol. 19, n. 6, p. 705-712, 2006. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rn/v19n6/06.pdf>>. Acesso em 29 out. 2013.

SANTOS, A. L. et al. Obesidade infantil e uma proposta de Educação Física preventiva. **Motriz**, Rio Claro, v.13, n.3, p.203-213, jul./set. 2007.

SORATO, M. et al. **A importância da educação física escolar**. Bacharelado em Educação Física, PUCPR, p. 11186- 11192. 2009. Disponível em: <http://www.pucpr.br/eventos/educere/educere2009/anais/pdf/3484_2122.pdf>. Acesso em: 18 out. 2013.

SOTELO, Y. O. M. Prevalência de sobrepeso e obesidade entre escolares da rede pública segundo três critérios de diagnóstico antropométrico. **Cad. Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 20, n.1, p. 233-240, jan-fev, 2004. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/csp/v20n1/40.pdf>>. Acesso em: 13 out. 2013.

TERRES, N. G. et. al. Prevalência e fatores associados ao sobrepeso e à obesidade em adolescentes. **Rev. Saúde Pública**, v.40, n.4, p. 627-633, 2006. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rsp/v40n4/11.pdf>>. Acesso em: 18 out. 2013.

TRAVADO L. Abordagem psicológica da obesidade mórbida: caracterização e apresentação do protocolo de avaliação psicológica. **Análise Psicológica**, Lisboa – PT, v. 3, p. 533 - 550, 2004.

VAGO, T. M. Início e fim do século XX: maneiras de fazer educação física na escola. **Cad. CEDES**, vol.19, n.48, p. 30-51., 1999. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/ccedes/v19n48/v1948a03.pdf>>. Acesso em 23 out. 2013.

VILARTA, A. **Educação Física e a Promoção da Qualidade de Vida na Escola: Desafios na Saúde de Comunidades Escolares**, Campinas-SP: IPES, p. 11-18, 2008. Disponível em: <www.bibliotecadigital.unicamp.br/document/?down=000414041>. Acesso em: 20 nov. 2013.

WAKASUGUI, O. S; PINHO, K. E. P. **Os hábitos alimentares dos adolescentes do ensino médio e a sua relação com o problema do sobrepeso e da obesidade**. Universidade Tecnológica Federal do Paraná – UTFPR, Trabalho de Conclusão do Programa, p. 1-26. 2009. Disponível em: <<http://www.diaadiaeducacao.pr.gov.br/portals/pde/arquivos/402-4.pdf>>. Acesso em: 20 nov. 2013.

WONG, D. L. **Enfermagem Pediátrica**: elementos essenciais à intervenção efetiva. 5. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 1999.