



EDUCAÇÃO FÍSICA COMO FERRAMENTA DE PREVENÇÃO A OBESIDADE INFANTIL

Physical Education as a tool for the prevention of children's obesity

Simone Gobi Marcolan¹
Elisa Braun Machry²
Arlete Cherobini Orth³

RESUMO

A obesidade vem ganhando destaque mundial no cenário epidemiológico, sendo descrita como um grande problema de saúde pública da atualidade. Sabendo que as maiorias dos hábitos da vida adulta se formam na infância, é de grande relevância o papel dos profissionais que se preocupam com saúde infantil, pois a criação de hábitos saudáveis é uma das melhores estratégias para o combate a essa e outras doenças. O ambiente escolar tem grande influência na saúde da criança, não só pelo longo tempo de permanência, mas também como local de convívio e troca de informações de saúde, considerado o ambiente ideal para implementação de estratégias de prevenção e controle de questões de saúde como a obesidade. Diante do tema apresentado, a problemática de se estudo foi: qual a importância das aulas de Educação Física no Ensino Fundamental II para a prevenção e redução da obesidade? Diante dessa, o objetivo geral foi identificar qual a importância das aulas de Educação Física no Ensino Fundamental II para a prevenção e redução da obesidade. Especificamente, buscou-se: Descrever, a partir da literatura, a etiologia e as consequências da obesidade infantil; Verificar os benefícios da atividade física para a saúde das crianças nas aulas de Educação Física na visão dos professores; Identificar quais atividades são planejadas e desenvolvidas nas aulas de Educação Física que contribuem para a prevenção e redução da obesidade. Os sujeitos da pesquisa são 09 professores de Educação Física do Ensino Fundamental II que atuam na rede pública de ensino de Lucas do Rio Verde – MT, que responderam um questionário referente ao tema. Os resultados da pesquisa reforçam a importância do professor de Educação Física trazer para a sala de aula, em seu contexto pedagógico, a vertente para a saúde, nota-se que o trabalho deste profissional juntamente com a escola e município são extremamente relevantes, para a prevenção e combate ao sobrepeso e obesidade infantil, porém não sendo suficientes sem o apoio familiar. Portanto é importante o desenvolvimento de ações a fim de promover a saúde e prevenção a esta e outras doenças em conjunto com toda sociedade.

Palavras-chave: Obesidade Infantil. Saúde. Sentarismo. Hábitos Alimentares.

ABSTRACT

Obesity has been gaining worldwide prominence in the epidemiological scenario, being described as a major public health problem today. Knowing that the majority of adult life habits are formed in childhood, the role of professionals who care about child health is of great relevance, since the creation of healthy habits is one of the best strategies to combat this and other diseases. The school environment has a great influence on the child's health, not only because of the long period of stay, but also as a place for socializing and exchanging health information, considered the ideal environment for the implementation of strategies for the prevention and control of health issues such as obesity. In view of the presented theme, the problem of study was: what is the importance of Physical Education classes in Elementary School II for the prevention and reduction of obesity? Given this, the general objective was to identify the importance of Physical Education classes in Elementary School II for the prevention and reduction of obesity. Specifically, we sought to: Describe, from the literature, the etiology and consequences of childhood obesity; Check the benefits of physical activity for children's health in Physical Education classes from the teachers' point of view; Identify which activities are planned and developed in Physical Education classes that contribute to the prevention and reduction of obesity. The research subjects are 09 Physical Education teachers from Elementary School II who work in the public school system of Lucas do Rio Verde - MT, who answered a questionnaire related to the theme. The results of the research reinforce the importance of the Physical Education teacher bringing to the classroom, in his pedagogical context, the strand for health, it is noted that the work of this professional together with the school and municipality are extremely relevant, for the preventing and combating overweight and childhood obesity, but not enough without family support. Therefore, it is important to develop actions in order to promote health and prevent this and other diseases together with the whole society.

Keywords: Childhood obesity. Health. Sedentary lifestyle. Eating habits.

¹ Mestre em Educação nas Ciências Centro Universitário La Salle Lucas. Rio Verde, MT, Brasil. E-mail: simone.marcolan@unilasallelucas.edu.br ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6927-7225> <http://lattes.cnpq.br/5600626074038900>

² Licenciada em Educação Física, Centro Universitário La Salle Lucas. Rio Verde, MT, Brasil. E-mail: elisa_lrv@hotmail.com

³ Mestre em Modelagem Matemática Centro Universitário La Salle Lucas. Rio Verde, MT, Brasil. E-mail: arlete.orth@unilasallelucas.edu.br com. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3247-3510> <http://lattes.cnpq.br/6560078862107228>





1 INTRODUÇÃO

A obesidade tem ganhado destaque no cenário epidemiológico, aumentando sua prevalência ainda na infância. O estilo de vida das crianças transformou-se devido à contínua evolução tecnológica, influenciando o comportamento infantil, como um dos casos, caracteriza-se o sedentarismo, evidenciando-se na atual sociedade.

Ao deixar de realizar tarefas físicas o corpo humano perde parte de suas funções, sujeito a uma série de alterações em todo seu sistema. O acúmulo de gordura não se trata apenas de uma questão estética, mas de saúde, pois pode causar o aumento de diabetes tipo 2 entre crianças, risco de doença cardíaca, hipertensão, doença renal, apneia do sono, osteoartrite, dentre outras. Além destas, a obesidade pode causar transtornos psíquicos e desequilíbrio emocional, causando o isolamento pela baixa autoestima, retratada pela rejeição do obeso na sociedade que considera o biótipo físico como fator de relevância para ser aceito ou excluído de determinado grupo.

Sabendo que a maioria dos hábitos da vida adulta se forma na infância, é de grande relevância o papel dos profissionais que se preocupam com saúde infantil, pois a criação de hábitos saudáveis é uma das melhores estratégias para o combate a essa e outras doenças, conquistando a longevidade através de estilo de vida ativa, aliada a uma boa alimentação, atividades físicas regulares, controle de peso e equilíbrio emocional.

As aulas de Educação Física possuem uma grande relevância visto que é responsável por trabalhar o desenvolvimento psicomotor da criança e adolescente valorizando e incentivando o seu movimento, despertando a elas atividades físicas prazerosas em seu cotidiano, explorando suas capacidades fisiológicas para um bom funcionamento do organismo e assim auxiliar na queima de energia acumulada. Assim, é importante o auxílio do professor de Educação Física na influência do aluno a adotar hábitos de atividades físicas tanto no seu ambiente escolar como fora dele, ou seja, não somente no horário disponível nas escolas, mas direcionadas ao seu tempo de lazer através da prática de esportes, jogos ou brincadeiras lúdicas.

Dentre os fatores que contribuem para o crescimento e manutenção da obesidade infantil, destaca-se o ambiente familiar, por isso esse trabalho de prevenção e redução da obesidade infantil deve ser acolhida por toda comunidade escolar. Esse trabalho pode ser realizado através de reuniões escolares, com objetivo de alertar os pais sobre os riscos destes hábitos modernos para seus filhos, refletindo a importância de cuidar da saúde, do seu corpo e bem estar, assim o trabalho conjunto entre as famílias e a escola resulta em um melhor estilo de vida, formando cidadãos ativos com hábitos alimentares controlados tanto em casa como na escola, mantendo um equilíbrio biológico, prevenindo e tratando a obesidade.

Diante do tema apresentado, surge o seguinte problema: qual a importância das aulas de Educação Física no Ensino Fundamental II para a prevenção e redução da obesidade? Assim, de modo geral, pretendeu-se: descobrir qual a importância das aulas de Educação Física no Ensino Fundamental II para a prevenção e redução da obesidade. Partindo deste, os objetivos específicos foram: Descrever, a partir da literatura, a etiologia e as consequências da obesidade infantil;



Verificar os benefícios da atividade física para a saúde das crianças nas aulas de Educação Física na visão dos professores; Identificar quais atividades são planejadas e desenvolvidas nas aulas de Educação Física que contribuem para a prevenção e redução da obesidade.

Justifica-se a escolha do tema para a realização da pesquisa, pois se percebe o aumento do sobrepeso e obesidade na sociedade moderna, ganhando prevalência ainda na infância, devido a hábitos sedentários e maus hábitos alimentares, preocupando profissionais de diversas áreas, especialmente a área de saúde. Trata-se de um problema público de saúde de grande relevância social que atinge toda comunidade, assim o problema passa a ser do município e de toda comunidade escolar. Neste contexto, a disciplina de Educação Física escolar, juntamente com professores e equipe gestora, ganha um papel importante nessa luta pela melhoria da saúde e qualidade de vida das crianças, auxiliando na intervenção contra o sedentarismo e promovendo uma futura geração mais ativa e saudável.

Na área de Educação Física, contribui tanto para acadêmicos futuros professores e professores que buscam contribuir na saúde de seus alunos, promovendo o conhecimento corporal, motivando as crianças à prática da atividade física, garantindo assim a promoção de uma vida saudável às crianças. Contribui também para formação docente, atribuindo ao crescimento profissional, onde a busca por conhecimento é constante, com aprimoramento pessoal, profissional e intelectual, compartilhando esses conhecimentos e experiências com os alunos.

2 MATERIAL E MÉTODOS

A presente pesquisa caracteriza-se como qualitativa. Para Gil (2008), o uso dessa abordagem permite o aprofundamento da investigação das questões relacionadas ao fenômeno em estudo e das suas relações, mediante o contato direto com a situação estudada.

Conforme os procedimentos técnicos, trata-se de pesquisa de campo. Nesta, é possível aprofundar sobre uma realidade específica. Realizada por meio da observação direta das atividades do grupo estudado e de entrevistas com informantes para captar as explicações e interpretações do que ocorre naquela realidade (GIL, 2008).

Para a realização da pesquisa, foram escolhidos os professores de Educação Física do Ensino Fundamental II que atuam na rede pública de ensino de Lucas do Rio Verde - MT, sendo estes de 04 escolas distintas. O número de participantes foram 09 professores, sendo que os questionários foram entregues a 12. O número de participantes se justifica pelo tempo hábil para a participação dos demais professores.

Para a coleta de dados, portanto, foi utilizado questionário elaborado pela pesquisadora, com questões abertas, fechadas e espaço para outras informações. Sendo um total de 06 perguntas referentes ao tema, organizadas da seguinte forma: 02 questões para o objetivo específico II e 04 questões para o objetivo específico III. O questionário, segundo Gil (2008, p. 128), pode ser definido “como a técnica de investigação composta por um número mais ou menos elevado de



questões apresentadas por escrito às pessoas, tendo por objetivo o conhecimento de opiniões, crenças, sentimentos, interesses, expectativas, situações vivenciadas”.

O questionário foi escolhido como instrumento de coleta de dados por ser uma forma mais prática de pesquisa, visto que, a maioria dos professores não consegue agendar um tempo para entrevista. Assim, foram entregues aos sujeitos e recolhidos em data combinada. Mesmo assim, 3 professores não devolveram o questionário nem quando foram feitas outras tentativas.

A coleta de dados estava prevista para ser realizada no mês de agosto/2018, porém sua realização foi antecipada e ocorreu no mês de julho/2018. Neste momento, as questões já haviam sido formuladas e os professores ainda não estavam em período de férias, o que facilitou à ida às escolas e a entrega dos questionários.

Após a coleta dos dados, os mesmos foram organizados em quadros de acordo com cada questão, agrupados conforme os objetivos específicos. Nos quadros, os professores receberam codificação de E1 para entrevistado um, E2 para entrevistado 2, e assim sucessivamente até E9, para o último professor entrevistado. Essa codificação foi adotada de modo a preservar suas identidades. E as respostas foram transcritas na íntegra de modo a manter a veracidade das informações.

3 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Caracterização profissional dos sujeitos

Inicialmente, foram feitas algumas questões aos professores de modo a obter informações profissionais, onde participaram 9 professores de Educação Física do Ensino Fundamental II da rede municipal de Lucas do Rio Verde.

Com relação a formação dos professores, 5 possuem apenas a graduação inicial, o restante dos entrevistados buscou a pós-graduação em Educação Física Escolar.

Quanto ao tempo de formação, este é variado, vai de 3 a 21 anos. Quando questionados a respeito da experiência profissional, varia de 2 anos a 26 anos. Significa que alguns professores já atuavam em sala de aula antes mesmo de concluir a formação inicial.

Vale destacar a importância da experiência profissional enquanto o trabalho dos professores na área da saúde escolar, tanto na vida dos seus alunos como do próprio profissional, a fim de afunilar seus conhecimentos e acumular informações ricas e diferenciadas para contribuir ainda mais com a formação dos seus alunos. Ao conciliar a Educação Física e a família, conseqüentemente consegue-se despertar e estimular um estilo de vida mais ativo, menos sedentário e muito mais saudável, gerando benefícios a toda comunidade.



Benefícios da atividade física para a saúde das crianças nas aulas de Educação Física na visão dos professores

Verificar os benefícios da atividade física para a saúde das crianças nas aulas de Educação Física na visão dos professores foi o primeiro objetivo específico em relação aos sujeitos da pesquisa.

Para responder a esta, foram feitas duas questões, apresentadas nos quadros que seguem, juntamente com as respostas.

QUADRO 1 - Saúde em sala de aula.

Questão: Como educador, você acha importante trazer para sala de aula temas transversais como a saúde?	
E1	Sim. A escola vem ser o local de boas informações e construir conhecimentos. Devemos falar de saúde com ênfase e de maneira organizada.
E2	Sim. A Educação Física anda junto com a saúde, não tem como separar.
E3	Sim. Não vejo Educação Física fora do contexto saúde.
E4	Sim. Como professores temos o dever de trabalhar este tema para melhoria da qualidade de vida dos nossos alunos.
E5	Sim. A Educação Física deve trabalhar a saúde.
E6	Sim. Não se pode separar os dois.
E7	Sim. É importante trabalhar o tema trazendo informações aos alunos e conseqüentemente a sua família.
E8	Sim. Os Temas Transversais são indispensáveis para ampliar a ação dos professores na sua prática pedagógica.
E9	Considero a disciplina de Educação Física o maior braço de inserção da área da saúde dentro do ambiente escolar.

Fonte: Dados da pesquisa, 2018.

Conforme os dados apresentados no quadro, todos os professores reconhecem a importância de levar para a sala de aula temas relacionados à saúde. Mesmo não tendo solicitado que comentassem a resposta, todos os professores o fizeram. Complementaram afirmando que a escola, os professores e a disciplina de Educação Física têm o dever de trabalhar esse tema para a melhoria da qualidade de vida dos alunos e suas famílias, e que não tem como separá-lo.

De acordo com o PCN (1998), da Educação Física, deve-se ser compartilhada e ter a interação na atuação escolar a preocupação e a responsabilidade na valorização de conhecimentos relativos à construção da autoestima e da identidade pessoal, ao cuidado do corpo, à nutrição, à valorização dos vínculos afetivos e a negociação de atitudes e todas as implicações relativas à saúde da coletividade.

Observa-se a predominância principalmente ao professor de Educação Física trazer para a sala de aula, em seu contexto pedagógico, a vertente para a saúde, por meio dos temas transversais e cotidiano das aulas, pois como os entrevistados afirmam, a Educação Física deve e não se pode separá-la do contexto saúde para uma melhor qualidade de vida dos alunos.



QUADRO 2 - Saúde e benefícios da atividade física trabalhados em sala de aula.

Questão: Você trabalha o tema saúde em sala de aula e os benefícios da realização de atividades físicas? Se sim, de que forma?	
E1	Sim. Trabalho com natação, então a todo o momento contextualizo os conteúdos específicos com o dia a dia, principalmente a saúde.
E2	Sim. Ao término de cada atividade desenvolvida explico e faço perguntas aos alunos sobre os benefícios e no final da aula, na volta à calma, onde fazemos as conclusões.
E3	Sim. Através da teoria, prática e conceito básicos de IMC e outros.
E4	Sim. No desenvolver das atividades.
E5	Sim. Dentro do tema fisiologia e a importância para uma vida mais saudável.
E6	Sim. A todo momento é destacado a importância, desde a teoria à prática.
E7	Sim. Durante e no final das aulas os alunos são questionados sobre as atividades e seus benefícios.
E8	Sim. Estabelecendo uma relação entre o conhecimento sistematizado (conteúdos da disciplina) e a vida dos alunos.
E9	De forma periodizada no decorrer dos anos letivos, buscando discorrer os mesmos de forma adequada ao nível da classe abordada. Os recursos utilizados podem ser aulas expositivas, trabalhos extraclasse, dentre outros.

Fonte: Dados da pesquisa, 2018.

Diante das respostas apresentadas no quadro acima, destaca-se que todos os professores trabalham o tema saúde em sala de aula. Ao serem questionados quanto à forma trabalhada observa-se que alguns trabalham de forma indireta, no decorrer das aulas, ao fazer questionamentos e observações no início e fim das atividades, enquanto outros enfatizam o tema na parte teórica das aulas, abordando e enfatizando os benefícios das atividades físicas para uma vida mais saudável.

Conforme afirmam Wilson e Hockenberry (2014), a melhor abordagem ao gerenciamento da obesidade é a preventiva, onde o reconhecimento e medidas de controle precoces são essenciais antes da criança atingir o estado obeso, com isso ao despertar o interesse na criança pela prática do exercício físico e o conhecimento dos cuidados com a saúde, pode-se despertar um estilo de vida mais ativo e hábitos controlados de alimentação, levando estas informações para sua família e comunidade. Considera-se então, segundo Darido (2007), mais do que ensinar a fazer, o objetivo é que os alunos obtenham uma contextualização das informações, reconhecendo quais valores estão por trás de tais práticas aplicadas nas aulas.

Portanto, é dentro da escola que o professor de Educação Física tem a possibilidade de transmitir aos alunos conhecimentos e experiências que podem mudar seus hábitos de vida e, conseqüentemente, ter uma melhor qualidade de vida. Conforme os entrevistados descrevem acima, deve-se trabalhar a saúde em sala de aula e principalmente os benefícios da realização de atividades físicas, pois oportuniza a conscientização do aluno sobre os benefícios de fazer atividades físicas e inicia o processo que permite eliminar fatores que desencadeiam problemas de saúde, como a obesidade, transformando aqueles que fazem parte da sua comunidade.



Atividades planejadas e desenvolvidas nas aulas de Educação Física que contribuem para a prevenção e redução da obesidade.

Identificar quais atividades são planejadas e desenvolvidas nas aulas de Educação Física que contribuem para a prevenção e redução da obesidade foi o segundo objetivo específico em relação aos sujeitos da pesquisa. Este objetivo foi pensado visto que as atividades propostas e a forma como são desenvolvidas, como já defendido pela literatura, têm grande participação no que se refere à prevenção da obesidade, mesmo que essas crianças fiquem fora do ambiente escolar por muito mais tempo do que nele, ou nas aulas de Educação Física.

Para respondê-lo, foram feitas quatro questões, apresentadas nos quadros que seguem, juntamente com as respostas.

QUADRO 3 - Causas da obesidade infantil.

Questão: Você concorda que a inatividade física juntamente com a alimentação desequilibrada levam à obesidade infantil?	
E1	Sim. Também contribuem com a obesidade infantil, porém não é o único ou principal ponto. Outros fatores também têm sua parcela de contribuição.
E2	Sim. Tem também o problema fisiológico, além de outros fatores.
E3	Sim. Em qualquer fase da vida esse desequilíbrio leva a obesidade.
E4	Sim. Por muitas vezes até a falta de alimentação adequada nas famílias pode causar esse desequilíbrio.
E5	Sim. Tem outros fatores que contribuem também, como a hereditariedade.
E6	Sim. As crianças geralmente consomem mais calorias do que gastam.
E7	Sim. São os mais comuns, mas existem outros fatores como a genética.
E8	Sim. Há um termo utilizado na área da saúde chamado de “Balança Energética” que sucintamente pode ser entendido da seguinte forma: se o indivíduo ingere mais caloria do que consegue consumir ele engorda; se o indivíduo consome mais caloria do que ingere ele emagrece e se ele consome o que ingere de caloria ele mantém o peso. Esse entendimento serve para qualquer faixa etária. Atualmente há um agravante: uma combinação desastrosa entre uma alimentação industrializada e hipercalórica com uma cultura de pouca atividade física (brincadeiras eletrônicas). Portanto, percebe-se a necessidade de rever as práticas alimentares e físicas tanto de crianças quanto de adultos.
E9	Consistem nos dois principais fatores que contribuem para o mesmo.

Fonte: Dados da pesquisa, 2018.

Como apresentado no quando acima, os entrevistados ao serem questionados sobre sua concordância na causa da obesidade infantil, todos afirmam que a inatividade física juntamente com a alimentação desequilibrada leva a obesidade. Enfatizaram também que não somente estes fatores levam à obesidade, pois outros fatores também têm sua parcela de contribuição, como problemas fisiológicos, hereditariedade e o desequilíbrio energético.

Conforme afirma Ferreira (2007), vários fatores genéticos e ambientais estão envolvidos na gênese da obesidade, dentre os fatores que contribuem para o surgimento e manutenção da obesidade se destaca o ambiente familiar, a dieta atual e o nível de atividade física. McArdle; Katch e Katch (2011), afirmam que a atividade física regular, dificulta efetivamente o aumento de peso e as alterações adversas na composição corporal, por isso considera-se que a inatividade física é um componente crucial no acúmulo excessivo de gordura, tendo em vista isto, “a



inatividade leva a ganho de peso, que ocasiona mais inatividade, que acarreta mais ganho de peso, e assim por diante” (SHARKEY, 2006, p. 257). Contudo, para o sucesso da prevenção e tratamento da obesidade bons hábitos podem ser alcançados e mantidos por toda vida, “restrição calórica mais exercício: a combinação ideal” (MCARDLE; KATCH; KATCH, 2011).

Observa-se que fatores como o sedentarismo e a alimentação desequilibrada são de grande relevância no desenvolvimento e manutenção do sobrepeso infantil, onde a crescente atração e disponibilidade de diversas atividades sedentárias vêm influenciando um maior tempo de práticas sedentárias, roubando o tempo de atividades importantes como exercícios físicos. E os professores que participaram da pesquisa têm consciência disso, muito importante para (re) definirem seus planejamentos e práticas.

QUADRO 4 - Contribuição das aulas de Educação Física.

Questão: No seu entendimento, que contribuição as aulas de Educação Física podem proporcionar na prevenção e redução da obesidade infantil?	
E1	Muita informação, entendimento e conhecimento do próprio corpo, proporciona possibilidades de aprender formas de atividades físicas e fórmula conhecimento.
E2	A conscientização em primeiro lugar que as pessoas devem ter uma atividade física constante, além de outros fatores como a saúde.
E3	As aulas podem ajudar o resgate da ludicidade das crianças, através de prática em conjunto.
E4	As práticas da atividade física são importantes, mas não o bastante por ser uma carga horária mínima.
E5	Através da informação e prática, contribui para as crianças criar o gosto de esportes e ficarem mais ativas.
E6	As aulas de Educação Física proporcionam o gasto energético e condicionamento físico.
E7	As aulas de Educação Física geram o movimento corporal e conseqüentemente quebra o sedentarismo.
E8	Entendo que poderia agir em duas frentes: A) Através da informação quando se aborda tal conteúdo nas aulas; B) Através da oportunidade de vivências de atividades físicas sejam por brincadeiras, jogos ou exercícios físicos.
E9	Dois pontos principais: - O primeiro deles consiste na conscientização da importância da adoção de um estilo de vida ativo e saudável; - O segundo no estímulo a prática de diferentes formas de atividades físicas (veiculadas através dos conteúdos propostos pela própria disciplina);

Fonte: Dados da pesquisa, 2018.

Os entrevistados foram abordados sobre sua opinião em relação a contribuição das aulas de Educação Física na prevenção e redução da obesidade infantil, conforme o quadro acima, destacam que as atividades físicas são importantes pois proporcionam informação, entendimento, conhecimento do próprio corpo, conscientização sobre os benefícios das atividades físicas, cria o gosto pela prática esportiva, bem como resgate da ludicidade, quebra do sedentarismo proporcionando gasto energético através do movimento, prática de vivências tanto através da informação quanto na realização de exercícios físicos. Um entrevistado apesar de concordar que a atividade física é importante, destaca que a carga horária não é o bastante para influenciar na prevenção ou redução da obesidade infantil.

As atividades lúdicas e recreativas são fundamentais, pois é na prática de uma atividade



intensa que os alunos propiciam um maior gasto energético, apesar de que esse procedimento por si só não modificará os índices de obesidade em escolares, mas, segundo Sharkey (2006), a vida ativa combinada com escolhas saudáveis de alimentos e terapia de comportamento, se necessário, é a resposta para o controle de peso ao longo da vida. Portanto “não devemos ignorar o potencial dessa terapia segura e de baixo custo” (SHARKEY, 2006, p. 42).

Considera-se então, ao concordar com as respostas dos professores, que as aulas de Educação Física têm amplo impacto positivo no combate ao problema da obesidade, associado com o trabalho dos profissionais de Educação Física, trazendo conhecimentos e vivências aos seus alunos sobre a obesidade, consequentemente, gerando estímulos para evitar os hábitos sedentários e adoção de estilo de vida ativo.

QUADRO 5 - Trabalho de prevenção e redução da obesidade.

Questão: Como educador, você trabalha de alguma forma a prevenção e redução da obesidade com seus alunos? Se sim, de que forma?	
E1	Sim. Na contextualização de todo conteúdo com o tema saúde.
E2	Sim. Fazer com que todos participem da atividade e conscientização que as pessoas são diferentes e precisam ser respeitadas estas diferenças.
E3	Sim. Faço cálculo de IMC de todos meus alunos, pontuando os fatores de riscos e desequilíbrios.
E4	Sim. Através das atividades que estimulem a prática prazerosa de atividades físicas, tanto dentro como fora da escola.
E5	Sim. Nas aulas teóricas com informações e na prática com o incentivo da participação nas aulas de Educação Física.
E6	Sim. Através de conteúdos sobre alimentação e os benefícios da prática de atividades físicas.
E7	Sim. Por meio de discussões em sala e indiretamente durante as aulas.
E8	Sim. A) Através da informação quando se aborda tal conteúdo nas aulas; B) Através da oportunidade de vivências de atividades físicas sejam por brincadeiras, jogos ou exercícios físicos.
E9	Como já citado, o tema é recorrente nos diferentes anos letivos com que trabalho. Assim sendo, considero que a associação da exposição deste tema, somados a práticas das demais atividades e temáticas pertinentes a disciplina consistem em um bom rol de estímulos ao corpo de alunos.

Fonte: Dados da pesquisa, 2018.

Conforme o quando acima, todos os entrevistados trabalham a prevenção ou redução da obesidade com seus alunos, alguns de maneira indireta nas aulas, por meio da prática do conteúdo de tema saúde, conscientização da participação nas aulas, estímulos da prática de atividades físicas dentro e fora da escola, vivências de atividades físicas e de forma direta por meio de aulas teóricas abordando informações sobre o conteúdo, realização do cálculo de IMC, conteúdos sobre alimentação e discussões em sala de aula.

Devido a riqueza de possíveis atividades, essas possibilidades pedagógicas não se prendem apenas a gestos mecanizados e técnicas e táticas de alguns esportes, e, nesse sentido, segundo Teixeira e Destro (2010), abordar questões contemporâneas é necessário quando se pensa na educação de crianças mais críticas e envolvidas socialmente, pois, ao mesmo tempo em que fazem parte dessa sociedade e são influenciadas por ela, elas também a influenciam. Considera-se ainda que, segundo os PCNs (1997), na Educação para a Saúde, o papel mais



importante do professor é o de motivador que introduz os problemas presentes, busca informação e materiais de apoio, problematiza e facilita as discussões por meio da formulação de estratégias para o trabalho escolar.

Nota-se então que o trabalho dos professores entrevistados está de acordo com o PCN (1998), da Educação Física, onde trabalham de formas tanto indiretas como diretamente o tema Saúde em sala de aula, abrangendo diversas atividades pedagógicas no decorrer de suas aulas e é assim por meio das aulas de Educação Física que se oportuniza a conscientização e prática de hábitos que possam melhorar a qualidade de vida das crianças e adolescentes levando consigo para sua vida adulta.

QUADRO 6 - Trabalho da escola na prevenção ou combate da obesidade.

Questão: A escola em que trabalha contribui com projetos que auxiliam na prevenção ou combate da obesidade infantil? Se sim, de que forma?	
E1	Não. O tema é trabalhado indiretamente nas salas quando inserido no planejamento o tema “saúde”.
E2	Não. A escola não tem projetos destinados a este objetivo.
E3	Sim. Existe um trabalho nutricional para os alunos com pré-disposição à obesidade.
E4	Sim. Aulas de natação que contribuem para melhor qualidade de vida dos alunos.
E5	Sim. Oficinas em contra turno, como lutas, natação e outros esportes.
E6	Não. Somente nas aulas de Educação Física.
E7	Sim. Diversas oficinas que incentivam a prática esportiva.
E8	Não.
E9	Não há na instituição nenhum programa específico para este fim, além da “Disciplina de Educação Física”.

Fonte: Dados da pesquisa, 2018.

O quadro acima demonstra que apenas quatro dos profissionais tem projetos que possam auxiliar na prevenção ou combate da obesidade infantil, destacam que os projetos envolvem oficinas no contra turno, tais como o trabalho com natação, lutas e outras práticas esportivas, como também trabalho nutricional com alunos pré-dispostos a obesidade. Nota-se que outra metade dos entrevistados por mais que a escola não tenha projetos para esse fim em específico, trabalham de forma indireta nas aulas de Educação Física.

As escolas possuem papel importante na conscientização da criança sobre saúde. Segundo Teixeira e Destro (2010), a escola, enquanto instituição cuja função é o da instrução dos alunos, precisa ater-se a questões atuais que influenciam a vida dos alunos e instrumentalizá-los no conhecimento de seus direitos e deveres como cidadãos, portanto a Educação para a Saúde deve se basear num diálogo constante entre professores, alunos e sociedade.

Nota-se que algumas escolas trabalham junto com o município com fins de instruir e oportunizar conhecimentos e práticas que influenciam a vida dos alunos e conseqüentemente a comunidade para uma melhor qualidade de vida. Com isso, percebe-se que a integração com os profissionais da educação a escola pode ser um ambiente promotor de saúde, influenciando o hábito da prática de exercícios físicos tanto durante as aulas de Educação Física como fora



delas, em oficinas e projetos escolares e até mesmo na vida cotidiana da criança.

Importante destacar que tais atividades/oficinas, podem partir também da iniciativa e criatividade do professor. Este, não precisa necessariamente esperar pela escola para ser um promotor da prevenção e do combate à obesidade infantil, hábitos saudáveis de alimentação ou estilo de vida ativo. Ao professor é conferida esta autonomia, dentro da sua realidade de atuação e ele pode contar também com a participação dos demais professores, especialmente os da Ciência da Natureza, e fazer um trabalho conjunto nesse sentido.

4 CONCLUSÃO

O estudo foi elaborado diante da problemática sobre a importância das aulas de Educação Física no Ensino Fundamental II para a prevenção e redução da obesidade, tendo em vista que a obesidade em seu cenário epidemiológico vem sendo destacada com prevalência ainda na infância, onde, nota-se a alteração no estilo e qualidade de vida das crianças, caracterizada pelo sedentarismo na atual sociedade. Com isso, preocupando profissionais de diversas áreas, especialmente a área de saúde como se trata de um problema público de saúde de grande relevância social, o problema passa a ser do município e de toda comunidade escolar.

Importante a retomada do objetivo geral, que foi identificar qual a importância das aulas de Educação Física no Ensino Fundamental II para a prevenção e redução da obesidade.

A partir deste, o primeiro objetivo específico foi descrever, a partir da literatura, a etiologia e as consequências da obesidade infantil. Este objetivo foi atingido, sendo abordado na revisão da literatura no capítulo II desta monografia, onde está conceituada a definição e caracterização da obesidade, como também a sua etiologia e as consequências da obesidade infantil.

Após, houve o objetivo de verificar os benefícios da atividade física para a saúde das crianças nas aulas de Educação Física na visão dos professores. Para tanto, aos professores foram direcionadas questões a respeito da importância de trabalhar o termo “saúde” nas suas aulas e os benefícios da prática de atividades físicas, sendo este respondido. Através dos temas transversais e cotidiano das aulas, oportuniza-se a conscientização do aluno sobre os benefícios de fazer atividades físicas, através de conhecimentos e experiências que podem mudar seus hábitos de vida, assim nota-se a suma importância do reconhecimento da Educação Física como forma aliada à prevenção e combate à obesidade infantil, por mais curta que seja a carga horária na escola, a vida ativa é um caminho positivo para a qualidade de vida.

Sobre a proposta de identificar quais atividades são planejadas e desenvolvidas nas aulas de Educação Física que contribuem para a prevenção e redução da obesidade também foi atingida. Conforme manifestação dos professores, para o trabalho ao combate da obesidade com os alunos, é importante a diversidade pedagógica, tanto de maneira direta, como forma teórica, através de discussões em sala, como também de maneira indireta, através de estímulos e vivências, considerando que a melhor abordagem para o combate a obesidade é a preventiva.



Nesta perspectiva, ocorre a necessidade de mais estudos com aprofundamentos no tema, envolvendo toda a comunidade escolar. Na área de Educação Física, sabe-se que por si só não modificará os índices de obesidade em escolares, devido à baixa carga horária semanal. Contudo, é de extrema importância a interferência nos fatores ambientais, principalmente nas escolas, onde as crianças passam grande parte de seu tempo, o desempenho juntamente com o professor implementar intervenções pedagógicas para o estímulo e incentivo à promoção da saúde, que interferem no cotidiano da criança, através de práticas esportivas e melhores hábitos alimentares, visando assim a redução da prevalência da obesidade tanto na infância quanto na vida adulta, proporcionando uma sociedade ativa com melhor qualidade de vida.

REFERÊNCIAS

- BRASIL. Parâmetros Curriculares Nacionais: Educação Física / Secretaria de Educação Fundamental. Brasília: MEC/SEF, 1997.
- BRASIL. Secretaria de Educação Fundamental. Parâmetros Curriculares Nacionais. Terceiro e quarto ciclos do Ensino Fundamental: Educação Física. Brasília: MEC/SEF, 1998.
- DARIDO, S. C. Para ensinar Educação Física: possibilidades de intervenção na escola. Campinas: Papirus, 2007.
- FERREIRA, J. P. Pediatria: diagnósticos e tratamento. Porto Alegre: Artmed, 2007.
- GIL, A. C. Como elaborar projetos de pesquisa. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2008.
- MCARDLE, W. D.; KATCH, F. I.; KATCH, V. L. Fisiologia do exercício: nutrição, energia e desempenho humano. 7. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2011.
- SHARKEY, B. J. Condicionamento físico e saúde. Tradução de Márcia Dornelles, Ricardo Demétrio de Souza Petersen. 5. ed. – Porto Alegre: Artmed, 2006.
- TEIXEIRA, A. L. S; DESTRO, D. S. Obesidade infantil e Educação Física Escolar: possibilidades pedagógicas. Disponível em: <<http://re.granbery.edu.br/artigos/NDAz.pdf>>. Acesso em: 08 jun. 2018.
- WILSON, D.; HOCKENBERRY, M. J. W. Fundamentos de enfermagem pediátrica. 9. ed. Rio de Janeiro: Elsevier, 2014.

Submetido em 15/12/2020
Aceito em 22/03/2021
Publicado em 06/2021