

CENTRO UNIVERSITÁRIO DO SUL DE MINAS - UNIS/MG
EDUCAÇÃO FÍSICA - LICENCIATURA
RAFAAEL SIQUEIRA RIBEIRO

A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA E DO EXERCÍCIO FÍSICO REGULAR
NO COMBATE A OBESIDADE INFANTIL NA ESCOLA

Varginha

2016

FEPESMIG

N. CLASS.	M796.077
CUTTER	R,984i
ANO/EDIÇÃO	2016

RAFAAEL SIQUEIRA RIBEIRO

**A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA E DO EXERCÍCIO FÍSICO REGULAR
NO COMBATE A OBESIDADE INFANTIL NA ESCOLA**

Trabalho apresentado ao curso de Licenciatura em Educação Física, do Centro Universitário do Sul de Minas – UNIS/MG, sob orientação do (a) Prof. Me. Wagner Vinhas.

Varginha

2016

FEPESMIG

RAFAAEL SIQUEIRA RIBEIRO

**A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA E DO EXERCÍCIO FÍSICO
REGULAR NO COMBATE A OBESIDADE INFANTIL NA ESCOLA**

Monografia apresentada ao curso de Educação Física do Centro Universitário do Sul de Minas – UNIS/MG, como pré-requisito para obtenção do grau de licenciatura pela Banca Examinadora composta pelos membros:

Aprovado em 15/12/2016

Prof. Me. Wagner Vinhas

Prof. Ms. Ione Maria Ramos de Paiva

Prof. Esp. Silvana Deniz Gomes

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	6
2 REFERENCIAL TEÓRICO	7
2.1 Obesidade.....	7
2.2 A importância da atividade física e do exercício físico na escola.....	9
2.3 Atividade física na infância	11
3 METODOLOGIA.....	13
4 CONCLUSÃO.....	14
5 REFERÊNCIAS.....	15

RESUMO

Este trabalho tem como objetivo demonstrar a importância de praticar atividade física e fazer exercício físico diariamente desde a mais tenra idade, buscando desenvolver nas crianças e em todas as idades, hábitos saudáveis, que irão ajudar no combate a obesidade e sobrepeso, que afeta grande número de pessoas de todas as idades no Brasil. Busca também explicar a importância do profissional de Educação Física na conscientização da prática esportiva em seus alunos, tornando essa atividade prazerosa e regular. Descrever os benefícios da atividade física na infância e como os professores e a escola podem contribuir para esta prática de forma saudável e ativa, para que seus alunos sejam adultos saudáveis e previna algumas doenças decorrentes da obesidade e do sedentarismo. Foi feita uma pesquisa bibliográfica. Pôde-se concluir, de acordo com vários autores, que a prática regular do exercício físico é fator fundamental para o combate a obesidade e que os professores de Educação Física são responsáveis por conscientizar os alunos sobre os benefícios do exercício físico regular.

Palavras chave: Obesidade. Educação Física escolar. Prevenção.

ABSTRACT

This study aims to demonstrate the importance of practicing physical activity and exercising daily from an early age, seeking to develop healthy habits in children and at all ages that will help combat obesity and overweight, which affects a large number of People of all ages in Brazil. Explain the importance of the Physical Education professional in the awareness of sports practice in their students, making this activity enjoyable and regular. Describe the benefits of physical activity in childhood and how teachers and school can contribute to this practice in a healthy and active way, so that their students are healthy adults and prevent some diseases, due to obesity and sedentary lifestyle. A bibliographic search was done. It could be concluded, according to several authors, that the regular practice of physical exercise is a fundamental factor to combat obesity and that we Physical Education teachers are responsible for making students aware of the benefits of regular physical exercise.

Key words: Obesity. Physical school education. Prevention.

INTRODUÇÃO

A aula de Educação Física é um excelente ambiente de aprendizagem, de conscientização e de relação entre professor e aluno, e que facilita todo o processo de educação do ser humano.

A Educação Física na escola tem vários objetivos, entre eles: educar as crianças e adolescentes através dos exercícios físicos, conscientizar a respeito da importância do exercício físico regular, além de ser importante no ensino de esportes, jogos, brincadeiras, ginásticas, etc.

Em relação à obesidade, hoje em dia, está muito alto o índice de obesidade infantil e a aula de Educação Física pode se tornar um ambiente excelente no combate à essa obesidade infantil.

Um ponto importante a se pensar é se, introduzindo a atividade física regular desde a educação infantil na vida das crianças garantiria que elas se tornariam adultos saudáveis?

O objetivo deste trabalho é demonstrar a importância das atividades físicas e do exercício físico regular no combate a obesidade infantil na escola.

Os objetivos específicos são: descrever os aspectos relacionados à obesidade; analisar os fatores contribuintes para a obesidade infantil.

De acordo com os dados divulgados pelo (IBGE) Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (2008-2009), hoje em dia é muito grande o número de crianças obesas no Brasil e no mundo. Em virtude disso, é importante que todos tenham consciência do que é obesidade, dos fatores que contribuem para que ela ocorra e do que é importante para o combate desta epidemia. De acordo com esses dados, no Brasil 33,5% das crianças entre 5 a 9 anos apresentam sobrepeso e 14,3% estão obesas.

O trabalho tem a finalidade de mostrar dados do número de crianças com obesidade e sobrepeso e as complicações associadas a essa epidemia. E também mostrar a importância da atividade física e do exercício físico regular no combate e prevenção da obesidade.

2 Obesidade

O número de pessoas obesas em todo o mundo tem crescido de forma considerável nas últimas décadas segundo Speiser et al, (2005). apud Borges-Silva, Cristina das Neves, (2011, p.84).

Sabendo que o número de pessoas com obesidade vem aumentando gradativamente, tornando-se um fator preocupante e relevante a ser estudado, deve-se preocupar com uma série de fatores prejudiciais causados por ela, que vão muito além da estética, tais como: diabetes, hipertensão arterial, etc.

Ainda a respeito da obesidade,

A gênese da obesidade é estabelecida devido a sucessivos balanços energéticos positivos, em que a quantidade de ingestão energética é superior à quantidade energética utilizada pelo organismo, levando-se em conta que outros fatores, tais como: genéticos, ambientais, comportamentais e hormonais ou químicos, também contribuem para sua origem. (BORGES-SILVA, 2011, p.86).

Portanto se o indivíduo ingerir mais calorias do que ele gasta no seu dia-a-dia, começará a acumular gordura que a médio e longo prazo o levará ao sobrepeso e consequentemente a obesidade. Levando-se em conta que há também pessoas que nascem com uma pré-disposição a desenvolver a obesidade. Os fatores ambientais e comportamentais influenciam muito para uma vida saudável ou não, considerando que essa modernização contribuiu para que o indivíduo tenha hábitos mais sedentários. Já nos fatores hormonais ou químicos estão relacionados ao balanço energético (homeostase) ou seja um equilíbrio na ingestão alimentar (BORGES-SILVA,2011).

Misra-Khurana (2008) apud Borges-Silva (2011, p.87) afirma que:

Consequentemente, o estado crescente em que se encontram o sobrepeso e a obesidade infanto-juvenil está relacionado à disponibilidade de alimentos de alto teor energético e o sedentarismo relacionado à inatividade devido as horas em frente a TV, aos computadores e jogos eletrônicos.

Os novos e inadequados hábitos alimentares da atualidade contribuem para uma alimentação focada em açúcares e gorduras, presente no cotidiano desde a infância, pois são alimentos, visto pela maioria da sociedade como mais práticos e mais saborosos. Com este tipo de alimentação e a preferência da maioria crianças pela internet e pela TV, deixando de lado as atividades físicas regulares e as brincadeiras que exercitam o corpo, a saúde das crianças certamente será comprometida com o surgimento de várias doenças se este estilo de vida não for mudado. (MISRA:KHURANA,2008).

Porém Bouchard, (2003, p.16) afirma que:

As ferramentas necessárias para reverter esta tendência doentia são extremamente simples, na aparência, desde que estejam centradas no estímulo de refeições regulares e saudáveis, evitando-se os lanches, bebendo-se água em vez de líquidos que contêm energia, mantendo-se a gordura em cerca de 30% das calorias, diminuindo-se o tempo em frente à TV, andando-se mais frequentemente, participando-se mais de atividades esportivas e de lazer que consomem energia e outras medidas semelhantes.

O fator da obesidade pode sim ser revertido, mas para isso é necessário que a população saia desta zona de conforto onde buscam um estilo de vida sem esforços e comecem a entender o quanto é importante uma dieta saudável e rica em nutrientes, abandonando o costume de ingerir alimentos tão prejudiciais e adotando a prática de se exercitar diariamente. Mas isso precisa ser trabalhado desde a infância, por isso os pais e os educadores físicos tem papel fundamental para saúde das crianças, para que eles cresçam e tenham consciência da importância de uma vida saudável e venham passando isso de geração a geração. (BOUCHARD, CLAUDE, 2003).

Um das formas de calcular o índice de obesidade de uma pessoa é com a fórmula do Índice de Massa Corporal (IMC), que é a seguinte:

Como é o cálculo:

$$\text{IMC} = \frac{\text{peso (kg)}}{\text{altura (m)} \times \text{altura (m)}}$$

Exemplo

$$\text{IMC} = \frac{85}{1,65 \times 1,65} = 31,2$$

A seguir, apresenta-se uma tabela de IMC para crianças e adolescentes.

Calcule o índice de massa corporal (IMC) da criança dividindo o peso, em quilogramas, pela altura ao quadrado, em metros

Idade (em anos)	Sobrepeso		Obesidade	
	Meninos	Meninas	Meninos	Meninas
2	18,4	18,0	20,1	20,1
3	17,9	17,6	19,6	19,4
4	17,6	17,3	19,3	19,1
5	17,4	17,1	19,3	19,2
6	17,6	17,3	19,8	19,7
7	17,9	17,8	20,6	20,5
8	18,4	18,3	21,6	21,6
9	19,1	19,1	22,8	22,8
10	19,8	19,9	24,0	24,1
11	20,6	20,7	25,1	25,4
12	21,2	21,7	26,0	26,7
13	21,9	22,6	26,8	27,8

Figura 1 – Tabela de IMC para crianças e adolescentes.

Fonte: National Center for Health Statistics

2.1 A importância da atividade física e do exercício físico na escola

Matsudo e Matsudo (2007) enfatizam a importância do combate ao sedentarismo por meio das aulas de Educação Física na escola.

As propostas para diminuir ou para evitar aumentos ainda maiores na prevalência da obesidade, são relativamente simples de realização. Deve-se diminuir o consumo calórico com refeições mais saudáveis e aumentar o gasto energético com a prática regular e contínua de atividades físicas. Essas medidas previnem e têm um custo mínimo, mas são dependentes da conscientização e ação de cada indivíduo, ou dos pais, no caso de conscientizar e influenciar positivamente o comportamento de seus filhos (SANTOS, 2007 p.203-213).

Santos (2007) ressalta o quanto é importante a influência dos pais para que seus filhos tenham hábitos saudáveis que prevalecerá na vida adulta, como consequência a prevenção de algumas doenças, maior disposição nas tarefas do dia-a-dia, entre outros benefícios que este cotidiano saudável proporcionará.

A escola também se torna um lugar fundamental e eficiente no combate a obesidade infantil. Uma das possibilidades que contribuem para a prevenção da obesidade infantil é a formação de bons quadros de professores, capazes de desenvolver ações que integrem educação e saúde das crianças (RONQUE, 2005).

A ocorrência de muitas doenças crônicas nos adultos pode ter início na infância, por isso, é fundamental estimular desde a infância, a atividade física para a promoção da saúde e prevenção dessas doenças (ALVES, 2005).

É necessário priorizar a inclusão da atividade física no dia-a-dia e valorizar a Educação Física escolar, que estimula a prática de atividade física para toda a vida, de forma agradável e prazerosa, integrando as crianças e não discriminando os menos aptos a alguns exercícios (LAZZOLI et al, 1998).

Segundo os Parâmetros Curriculares Nacionais de Educação Física no Ensino Fundamental: o princípio da inclusão do aluno na cultura corporal do movimento, por meio da participação e reflexão concretas e efetivas e o princípio da diversidade, que favorece o desenvolvimento das potencialidades de cada um (BRASIL, 1997).

Segundo A Organização Mundial de Saúde 1995 apud Revista Educare CEUNSP (2013) afirma que:

O professor de Educação Física deve tornar a sua aula em um momento prazeroso para todos os alunos, sem discriminação, de modo a englobar todos, dos alunos mais hábeis aos menos hábeis, atléticos ou obesos e também alunos com alguma deficiência, promovendo, deste modo, bem-estar e saúde a todos e assim gradativamente contribuir para a redução do sedentarismo. (Revista Educare CEUNSP 2013, p.27).

A escola e os professores devem proporcionar aos alunos um ambiente escolar prazeroso, levando e conta os limites de cada um em sua singularidade, portanto o professor de Educação Física deve ter a consciência de que cada aluno possui seu ritmo, e que deve ser respeitado, pois não se pode cobrar que todos os alunos consigam correr a mesma distância na mesma quantidade de tempo ou que eles tenham a mesma performance em algum jogo esportivo, porque desta forma eles enxergarão a atividade física como algo ruim ou até mesmo tomarão trauma que levarão para o resto da vida, onde isso pode influencia-los a não praticar exercícios físicos regular, levando-os a desenvolver doenças que poderiam ser prevenidas, considerando a individualidade biológica de cada aluno sempre.

De acordo com Nahas (2003) citado pela Revista Educare CEUNSP (2013, p.27) afirma que

O professor de educação física é, antes, um promotor de saúde na escola, um profissional verdadeiramente da saúde, que possui a

responsabilidade de relacionar princípios da alimentação saudável, a prevenção de doenças cardiovasculares e controle do estresse, conscientizar os alunos da importância de ter um estilo de vida ativo, com responsabilidade individual de conhecer, querer e agir, em direção dos resultados da conexão orgânica e psicossocial.

O professor de Educação Física não influencia somente no hábito da atividade física regular, sendo ele um profissional na área da saúde, deve levar para dentro da escola hábitos relevantes para a saúde em todos os aspectos, como por exemplo, trabalhar com seus alunos desde a educação infantil conscientizando os benefícios de uma alimentação saudável, de levar uma vida ativa, etc, com atividades coerentes para cada etapa da Educação, sendo elas: Educação Infantil, Ensino Fundamental e Ensino Médio.

Alguns benefícios da atividade física e/ou exercício regulares segundo Diretrizes do ACSM para os Testes de Esforço e sua Prescrição, OITAVA EDIÇÃO :

- Redução da ansiedade e da depressão
- Sensações aumentadas de bem-estar
- Melhor execução do trabalho e das atividades recreativas e esportivas
- Desenvolvimento de uma postura apropriada
- Redução dos riscos de lesão
- Melhora na composição corporal
- Aprimoramento nas habilidades de desempenho motor

2.2 Atividade física na infância

Ao se falar sobre a vivência escolar e a atividade física, é muito importante enfatizar os princípios apontados nos Parâmetros Curriculares Nacionais de Educação Física no Ensino Fundamental: o princípio da inclusão do aluno na cultura corporal do movimento, por meio da participação e reflexão concretas e efetivas e o princípio da diversidade, que favorece o desenvolvimento das potencialidades de cada um (BRASIL, 1997).

Com frequência, atividade física e exercício são usados como expressões permutáveis, porém esses termos não são sinônimos. Atividade física é definida como qualquer movimento corporal produzido pela contração dos músculos esqueléticos e que resulta em um aumento substancial em relação ao dispêndio de energia em repouso. Exercício é um tipo de atividade física que consiste em um movimento corporal planejado, estruturado e repetitivo realizado para

aprimorar ou preservar um ou mais componentes da aptidão física. Aptidão física vem sendo definida tipicamente como um conjunto de atributos ou características que as pessoas possuem ou adquirem e que se relacionam com a capacidade de realizar uma atividade física. Em geral, essas características são separadas em componentes relacionados à saúde ou relacionados às habilidades. (Diretrizes do ACSM para os testes de Esforço e sua Prescrição, oitava edição, pg,2)

Nesta citação podemos entender a diferença entre atividade física e exercício físico, apesar de muitas pessoas acharem que são a mesma coisa, existe uma grande diferença entre elas, pois exercício físico consiste em uma atividade física mais planejada, repetitiva. Já a atividade física consiste em qualquer movimento corporal, movimentos simples do nosso dia a dia.

A medida que a popularidade de jovens esportistas aumenta, uma das primeiras questões levantadas é: "O coração da criança é suficientemente forte para o condicionamento esportivo intensivo"? Em outras palavras, existe a possibilidade de "supertreinamento" dos atletas jovens, tendo como resultado um dano permanente ao sistema cardiopulmonar? A resposta é "não". As crianças envolvidas em esportes de endurance, como a corrida ou a natação, aumentam sua potência aeróbica máxima de forma comparável aos adultos e não apresentam indicações de dano ao sistema cardiopulmonar. Nos últimos anos, crianças foram treinadas com segurança e completaram corridas de maratona em menos de quatro horas. Se forem utilizadas técnicas adequadas de treinamento físico, com o aumento progressivo do estresse cardiopulmonar, as crianças parecem se adaptar ao treinamento de endurance de maneira semelhante à dos adultos. (POWERS e HOWLEY, 2000, pg 415-416).

Segundo POWERS e HOWLEY (2000), esclarecem algumas dúvidas em relação a ao exercício físico em crianças, tirando um pouco aquela ideia de que criança não pode praticar atividade física, mostrando de que se for feito um trabalho com aumento progressivo, as crianças parecem se adaptar ao treinamento de endurece de maneira semelhante à dos adultos.

Bem como os Parâmetros Curriculares Nacionais de Ensino Médio que prioriza dentre várias competências, que o aluno, durante o decorrer das aulas, construa uma postura ativa, com a prática de atividades físicas, e sejam conscientizados da importância delas para uma boa qualidade de vida (BRASIL, 1997).

3 METODOLOGIA

Esta pesquisa se caracteriza como uma pesquisa bibliográfica, com busca em livros atualizados, em sites especializados e com pesquisas científicas sobre o assunto obesidade.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

De acordo com os vários autores pesquisados, o exercício físico regular é fundamental na prevenção e combate à obesidade infantil e sabendo que o número de pessoas com obesidade vem aumentando gradativamente, torna-se este tema um fator importante a ser estudado.

Este aumento de crianças com sobrepeso e obesidade, está fortemente ligado ao sedentarismo e também a má alimentação, visto que este aumento tecnológico também tem influenciado. Porém esses quadros podem ser revertidos se os pais e professores conscientizarem as crianças a manterem uma alimentação saudável e ajuda-las na mudança de hábitos sedentários.

A escola também tem um papel primordial para a vida saudável das crianças, pois é na aula de Educação Física que o professor, deverá trabalhar exercícios físicos promovendo um aumento do gasto calórico, fator para o combate e a prevenção do sobrepeso e obesidade infantil. Deve trabalhar temas como saúde e conscientização que segundo Alves (2005) a ocorrência de muitas doenças crônicas nos adultos podem ter início na infância, por isso, é fundamental estimular desde a infância o exercício físico para a promoção da saúde e prevenção dessas doenças.

Assim o professor deve tornar as aulas de Educação Física um momento prazeroso para que as crianças não adquiram traumas por se sentirem excluídos e incapazes, fazendo com que venham a praticar exercícios físicos regularmente, tornando-se assim adultos ativos, pois uma vez que a criança tome gosto pela prática de exercícios físicos, ele levará isso para a vida toda.

REFERÊNCIAS

ALVES, J. G. B. **Práticas de esportes durante a adolescência e atividade física de lazer na vida adulta.** Rev Bras Med Esporte, São Paulo, v. 11, n. 5, 2005.

BORGES-SILVA, Cristina das Neves. **Sobrepeso e Obesidade Infantil: implicações de um programa de lazer físico-esportivo.** São Paulo: Instituição Educacional São Miguel Paulista, 2011.

BOUCHARD, Claude. **Atividade Física e Obesidade.** 1º. ed. São Pulo, 2003.

BRASIL. **Ministério da Educação e Desporto. Secretaria de Educação do Ensino Fundamental. Parâmetros Curriculares Nacionais: Educação Física.** Brasília, DF: MEC/SEE, 1997.

Diretrizes do ACSM para os Testes de Esforço e sua Prescrição, OITAVA EDIÇÃO, 2009.

http://www.ceunsp.edu.br/revistas/educare/artigos/volInoI/Artigo_2_A_IMPORTANCIA_DA_EDUCACAO_FISICA_ESCOLAR_SOBRE_ASPECTOS_DE_SAUDE.pdf
f. **Revista Educare CEUNSP – Volume 1, Número 1 – 2013.**

IBGE, Pesquisa de Orçamentos Familiares 2008-2009.

LAZZOLI, J. K. et al. **Atividade física e saúde na infância e adolescência.** Rev Bras Med Esporte - Vol. 4, Nº 4 – Jul/Ago, 1998.

MATSUDO, S. M.; MATSUDO, V. K. R. (2007). **Atividade física e obesidade: prevenção e tratamento.** São Paulo: Atheneu.

POWERS, S.K; HOWLEY, E.T. **Fisiologia do Exercício,** terceira edição, 2000.

Revista de Nutrição, Campinas, SP, v.18, n.6, p.709-17, 2005. Disponível em : Acesso em : 16 de novembro de 2016.

RONQUE, V. R. E. et al. **Prevalência de sobrepeso e obesidade em escolares de alto nível sócio-econômico em Londrina, Paraná, Brasil.** Prevalence of overweight and obesity in schoolchildren of high socioeconomic level in Londrina, Paraná, Brazil.

SANTOS, L. A.; CARVALHO. L. A.; GARCIA JÚNIOR. J. R. **Obesidade infantil e uma proposta de educação física preventiva**. Motriz, Rio Claro, v.13 n.3 p.203-213, jul/set. 2007.