

AJES - FACULDADE DO NOROESTE DE MATO GROSSO
CURSO: LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA

EDUCAÇÃO FÍSICA OBESIDADE INFANTIL

Autora: Evelyn Marques da Silva

Orientador: Dr. Marco Taneda

JUINA/2016

AJES - FACULDADE DO NOROESTE DE MATO GROSSO
CURSO: LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA

EDUCAÇÃO FÍSICA E OBESIDADE INFANTIL

Autora: Evelyn Marques da Silva

Orientador: Dr. Marco Taneda

“Monografia apresentada ao curso de Licenciatura em Educação Física, da Ajes-Faculdade do Noroeste de Mato Grosso como exigência parcial para obtenção do título de Licenciado em Educação Física”.

JUINA/2016

AJES – FACULDADE DO NOROESTE DE MATO GROSSO

BANCA EXAMINADORA

Profª Esp. Carine Silvestrim Hermes

Profº Esp. Genivaldo Alves da Silva

ORIENTADOR
Dr. Marco Taneda

DEDICATÓRIA

Dedico ao meu namorado Cledson Carlos a meu pai Edjalma, minha mãe Maria Elza, meu irmão Everton Diego, minha irmã Pâmela.

AGRADECIMENTOS

Primeiramente agradeço a Deus por ter dado forças e saúde para fazer este trabalho, por ter colocado pessoas maravilhosas no meu caminho, como meu professor orientador Dr Marco Taneda, que teve a paciência para me ensinar, agradeço ao Me Lindomar Mineiro que esclareceu como deveríamos fazer este trabalho de conclusão de curso, e então agradeço minha família por compreender minha ausência e que sem o apoio deles tudo seria mais difícil, e sei que tudo isso valeu a pena.

RESUMO

A obesidade infantil está crescendo muito e existem muitos fatores de risco que incluem a má alimentação, a inatividade física, o meio ambiente que a criança está inserida e a genética. Neste contexto a Educação Física pode ter um papel importante na redução e na prevenção da obesidade, os objetivos do presente trabalho foram: 1) identificar os fatores de risco para o desenvolvimento da obesidade, 2) analisar a Educação Física como um fator redutor da obesidade infantil, 3) verificar se a Educação Física previne a obesidade, e 4) verificar o papel do professor de Educação Física no combate a obesidade. Esta foi uma pesquisa literária onde foram utilizados revistas, livros e artigos, além das bases de dados consultadas MEDLINE, SCIELO e LILACS. Foram encontrados artigos em inglês, espanhol e português, destes, foram selecionados apenas 24 artigos que foram de acordo com os objetivos. Identificou-se vários fatores de risco para desenvolver a obesidade infantil e verificou-se que a Educação Física tem um papel de grande importância no combate a obesidade. Pesquisas demonstraram o fator redutor da obesidade infantil através da mudança dos indivíduos em que foram feitas as intervenções com a alimentação adequada e atividade física regularmente. Para a prevenção, verificou-se que quanto mais cedo iniciar a atividade física melhor será para ter uma vida saudável. O professor de Educação Física deve trabalhar de maneira dinâmica com seus alunos, mostrando a importância de praticar qualquer atividade física. Conclui-se que a atividade física é um fator redutor da obesidade infantil, e que ela trabalha na prevenção da mesma, sendo assim, os principais fatores de risco são a inatividade física, a alimentação inadequada, a genética e o ambiente que ele está incluído. O professor de Educação Física é importante, ele deve orientar, ampliar seus horizontes envolver seus alunos nas suas aulas.

Palavras chave: Educação física, fatores de risco, obesidade infantil e prevenção.

ABSTRACT

Childhood obesity is growing a lot and there are many risk factors that include poor diet, physical inactivity, the environment that the child is inserted and genetics. In this context physical education may play an important role in the reduction and prevention of obesity, the objectives of this study were: 1) to identify the risk factors for the development of obesity, 2) to analyze physical education as a factor reducing obesity 3) verify if physical education prevents obesity, and 4) verify the role of physical education teacher in the fight against obesity. This was a literary research where magazines, books and articles were used, in addition to the databases consulted MEDLINE, SCIELO and LILACS. Were found articles in English, Spanish and Portuguese, of these, were selected only 24 articles that were in agreement with the objectives. Several risk factors for developing childhood obesity have been identified and it has been found that physical education plays a major role in combating obesity. Research has demonstrated the reduction factor of childhood obesity through the change of individuals in whom interventions were made with adequate diet and physical activity regularly. For prevention, it has been found that the earlier you start physical activity the better it will be to have a healthy life. The physical education teacher should work dynamically with his students, showing the importance of practicing any physical activity. It is concluded that physical activity is a reducing factor of childhood obesity, and that it works to prevent it, so the main risk factors are physical inactivity, inadequate diet, genetics and the environment that it is included. The physical education teacher is important, he must guide, broaden his horizons involve his students in their classes.

Key words: Physical education, risk factors, childhood obesity and prevention.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	7
2 OBJETIVOS	9
2.1 GERAL	9
2.2 ESPECÍFICOS	9
3 JUSTIFICATIVA	10
4 REFERENCIAL TEÓRICO	11
5 METODOLOGIA DA PESQUISA	14
.....	15
.....	15
.....	15
6 RESULTADOS / DISCUSSÃO	16
6.1 FATORES DE RISCO	16
6.2 A EDUCAÇÃO FÍSICA COMO FATOR REDUTOR DA OBESIDADE INFANTIL	17
6.3 A EFICÁCIA DA EDUCAÇÃO FÍSICA NA PREVENÇÃO DA OBESIDADE INFANTIL .	19
6.4 O PAPEL DO PROFISSIONAL DA EDUCAÇÃO FÍSICA NO COMBATE À OBESIDADE INFANTIL	20
7 CONCLUSÃO	23
REFERENCIAS	24

1 INTRODUÇÃO

O trabalho consiste em mostrar a obesidade infantil e o que ela pode causar. O que podemos fazer para mudar essa realidade? Hoje em dia é muito comum ver uma criança acima do peso, pois a má alimentação e a falta de atividade física contribuem para esta realidade. Por ser um mundo tão tecnológico, todos estão procurando uma forma de viver melhor financeiramente e acabam trabalhando muito e não tendo tempo para preparar coisas mais saudáveis, onde vão à procura de lanches rápidos.

Os principais fatores que levam à obesidade é a alimentação inadequada a substituição de refeições balanceadas por lanches rápidos, sem valores nutricionais adequados e o nível de atividade física menor do que o adequado para uma boa saúde (SOARES et al, 2016).

Segundo Soares et al (2016), a obesidade infantil é uma patologia crônica¹ ou adquirida² no decorrer da vida do indivíduo, pelo estilo de vida e comportamento familiar. Pessoas obesas tem mais chance de desenvolver outras doenças, como diabetes melitus, dislipidemia, hipertensão, hipertrofia cardíaca, acidente vascular cerebral, colesterol, apneia, depressão, e tem mais chance de ter câncer no endométrio, mama, reto, próstata e também o sedentarismo.

A Educação Física tem um papel muito importante na redução da obesidade, pois ela estimula os indivíduos a ficarem ativos, onde o nível de sedentarismo diminui, trazendo assim benefícios para a saúde, como a redução da obesidade. Mas para obter efeito temos que fazer atividade física frequentemente com um mínimo de três vezes na semana (CELESTRINO E COSTA, 2016; SOARES E HALLAL, 2016; GORDIA et al, 2015).

Na prevenção desta patologia a Educação Física é uma grande aliada, e quanto mais cedo for iniciada sua pratica melhor será para sua saúde futuramente. Como uma forma de alerta para a prevenção devemos fazer palestras e outros tipos de intervenções como eventos de prática esportiva onde mostra o porquê nossa vida

¹ Que continua por um longo período. Barbat, (2003)

² Que desenvolve com o tempo, não desde o nascimento Barbat, (2003)

diária deve ser saudável e como colocar isso em prática. (CARLUCCI et al, 2013; SAPORETTI et al, 2016).

É nas aulas de Educação Física que os alunos vão aprender a gostar de praticar esporte e o quanto é importante a atividade física, sendo assim vão notar que ela pode ser prazerosa, se o professor for de fato alguém que quer transformar um cidadão ele vai conseguir fazer com que seus alunos pratiquem as atividades na sua aula e levar para seu dia a dia e vida adulta. (GORDIA et al, 2015).

Sendo assim quanto mais pessoas ativas, menos pessoas obesas ou acima do peso, as escolas deveriam ser o local onde é demonstrada na prática de hábitos saudáveis, nas aulas de Educação Física o professor deverá mostrar resultados com sua aula, que poderão ser analisados com teste, como os testes de aptidão física. Um dos papéis do profissional de Educação Física é mostrar como é importante a prática de atividades físicas.

A redução de espaço e violência nas cidades grandes é uma grande barreira que os indivíduos sofrem, tendo assim dificuldade para adotar brincadeiras tradicionais e os pais não deixam os indivíduos brincar na rua, com esse motivo reduz-se o nível de atividade física (CELESTRINO E COSTA, 2016). Os pais são os grandes responsáveis pelos padrões do estilo de vida dos filhos, nas escolhas dos alimentos, e isso indica o importante papel da família em relação ao ganho de peso das crianças. (FERREIRA et al, 2006).

Sendo assim o objetivo dessa pesquisa é compreender os fatores de risco da obesidade infantil, compreender a Educação Física como um fator redutor da obesidade, se ela é eficaz na prevenção desta patologia e também qual é o papel do professor de Educação Física com relação a obesidade infantil.

2 OBJETIVOS

2.1 GERAL

Compreender o papel da aula de Educação Física na redução e/ou prevenção da obesidade infantil.

2.2 ESPECÍFICOS

- a) Identificar os fatores de risco para o desenvolvimento da obesidade infantil, 0 a 10 anos.
- b) Compreender a Educação Física como fator redutor da obesidade infantil.
- c) Compreender a eficácia da Educação Física na prevenção desta patologia.
- d) Compreender o papel do profissional da Educação Física no combate à obesidade infantil.

3 JUSTIFICATIVA

A obesidade está se apresentando como uma verdadeira epidemia, um fator preocupante e as crianças estão cada vez mais sendo afetada e trazendo riscos para sua vida adulta. Nesta pesquisa os artigos selecionados mostram a eficácia da atividade física na prevenção e combate a obesidade, mostrando a sua importância para se obter uma vida saudável, juntamente com a alimentação adequada.

O trabalho consiste em compreender a importância da Educação Física no combate a obesidade, e como ela pode ser eficaz, mostrando também a gravidade desta patologia que está crescendo cada vez mais entre a população, esta doença está vinculada com outras doenças não transmissíveis, a genética é um fator de risco para a obesidade, o ambiente que a pessoa está inserido, a falta de atividade física e a alimentação inadequada ou seja não saudável, e se a pessoa não tratar a obesidade este indivíduo pode ter morte precoce.

Sendo assim mostrar a solução e prevenção desta patologia, ou seja, a prática de atividade física juntamente com a alimentação adequada, mostrar a importância de levar para a vida no seu cotidiano. A escola é um local importante para alertar os alunos como prevenir e combater esta doença, pois esta é uma faixa etária muito importante, se eles de fato entenderem o risco que correm.

Um dos problemas que podem ser encontrados nas aulas de Educação Física, é “gordinho” é sempre o excluído e o professor deve saber lidar com isso sendo flexível e atualizado com relação as atividades, o professor não deve deixar ele sem fazer nenhuma atividade e muito menos se sentir excluído pois isso pode levar o indivíduo a não praticar mais nenhuma atividade física.

Com esta pesquisa espera-se que a população que tiver acesso a ele, mude de opinião e passe de sedentário para ativo, e que os professores de Educação Física possam rever suas possibilidades e flexibilidades em suas aulas, e que ele tenha consciência que ele pode mudar vidas com suas aulas, a escola deve servir de exemplo para seus alunos. Sendo assim mais pessoas ativas menos pessoa doente.

4 REFERENCIAL TEÓRICO

A obesidade é o acúmulo de energia armazenada como gordura que prejudica o indivíduo, e o sobre peso é o aumento de peso com relação à altura do indivíduo. Ferreira et al, (2006). A obesidade é influenciada por diversos fatores que podem ser genéticos e ambientais. Os pais com maior escolaridade e com uma renda familiar maior estão acima do peso e os filhos apresentam mais a doença (FERNANDES et al, 2009).

Goes et al, (2015), em seu artigo fala que o hábito de petiscar fora de hora, ingerir pouca verdura e frutas, comer fora quase sempre aumentam a possibilidade de se tornarem obeso, o ambiente onde a criança está inserida é um grande responsável pelo sedentarismo, e estes ajudam a conduzir a criança a ficar acima do peso e conseqüentemente obesa, e é extremamente preocupante, pois a pessoa vai engordar mais se não for tratar esta patologia.

Poeta et al, (2010), diz que o índice mais encontrado na sua pesquisa foi crianças obesas e outras doenças crônicas nas classes sociais mais baixas, por não irem frequentemente ao médico e por ingerir alimentos de baixa qualidade. Por falta de tempo grande parte da população procura alimentos rápidos, por serem alimentos com baixa qualidade nutricional, e com a ingestão destes alimentos inadequados a criança tem um grande risco de se tornar obesa (ENES E SHATER, 2010).

A maioria das crianças obesas ficam mais de duas horas na frente de uma TV, celulares e *vídeo games* e outras tecnologias avançadas e acessíveis a essas crianças, eles têm uma expectativa de vida menor do que a dos seus pais, pois a partir do momento que ele é sedentário, e se alimenta mal conseqüentemente ele vai adquirir a obesidade e outras doenças não transmissíveis, (PEREIRA et al, 2009).

De acordo com Torres et al, (2010), a globalização influencia diretamente a má alimentação, pois por causa dos marketings as crianças são alienadas a comprarem e ingerirem certos alimentos que deveriam ser escassos. Não só nas grandes cidades, por existir muita violência e as crianças não poderem sair para

brincar na rua, parques ou praças, tornando-se um fator ambiental para o desenvolvimento da obesidade.

Para Barros et al, (2012), a inatividade física na adolescência e na vida adulta pode estar associada à falta da prática de exercícios físicos na infância, seja ela na aula de Educação Física ou em outros lugares fora do ambiente da escola. (GÓRDIA et al, 2015), fala que crianças e adultos ativos tem menos chance de ter algumas doenças como a obesidade e outras doenças que estão relacionadas a ela.

De acordo com Goes et al, (2011), o tratamento da obesidade pode ser difícil pois existe uma variação no metabolismo basal³ de pessoa para pessoa, por isso umas engordam e outras não tanto assim.

Para prevenir a obesidade infantil deve adotar consultas médicas sempre e avaliações físicas que podem ser feitas nas escolas para a prevenção desta patologia. O autor continua dizendo que os indivíduos com a obesidade têm dificuldade na respiração porque seu tórax expande pouco e isso dificulta para o na movimentação do diafragma, deixando a pessoa com dificuldades respiratórias (DE AZEVEDO E BRITO, 2012). Por esse motivo alguns não fazem atividade física porque eles cansam rápido e não tem o mesmo desempenho que uma criança não obesa.

Programas de intervenção que levam as pessoas para a praticam trazendo desafio e encorajando-as são bem eficazes no controle de peso corporal e nesses programas a escola e o professor de Educação Física é essencial por ter acesso a os indivíduos ter acesso a esse conhecimento (POETA et al, 2012).

De acordo com uma pesquisa de Gordia et al, (2015), 92% das pediatras entrevistadas responderam que as atividades passadas para as crianças não podem ser competitivas e sim recreativas, e elas devem ser apropriadas e agradáveis estimulando o desenvolvimento da criança. E se recomenda fazer 60 minutos diários de atividades físicas.

Uma criança obesa pode sofrer muito futuramente, se em uma brincadeira seu desempenho for menor que o de outra criança, ela pode não querer nunca mais

³ É o nível mínimo de energia exigido para manter as funções vitais do corpo em repouso. Banbanti, (2003)

brincar e isso é um problema muito sério que para muitas dessas crianças gera um trauma onde ela vai levar para sua vida adulta (FERNANDES et al, 2012).

Portanto, a atividade física é muito importante na prevenção e no tratamento da obesidade infantil, pois as pesquisas utilizadas na criação deste trabalho mostram resultados bens significantes na redução da obesidade nos indivíduos.

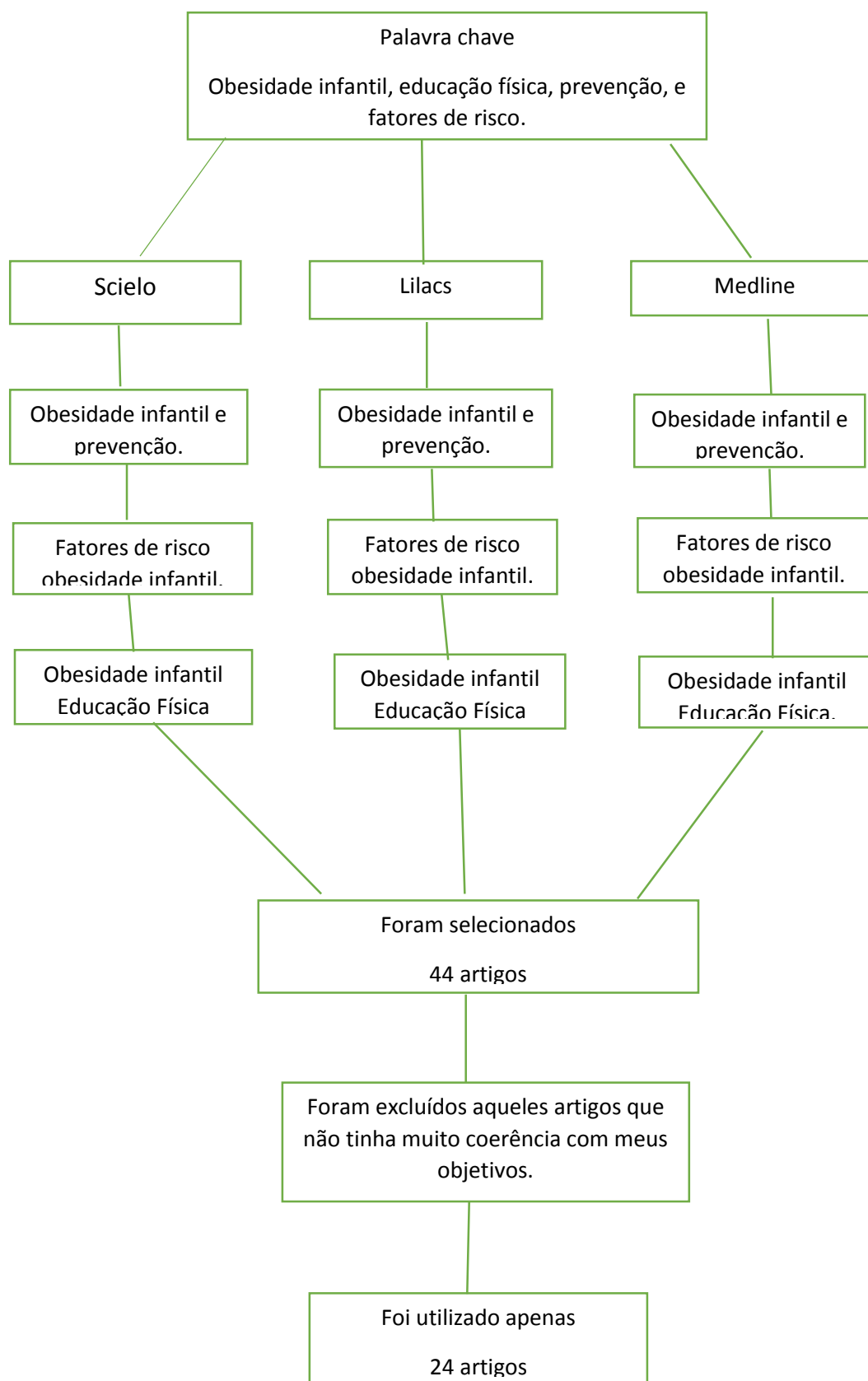
5 METODOLOGIA DA PESQUISA

Esse trabalho é uma pesquisa bibliográfica e foi realizado com pesquisas em livros e artigos, revistas e entre outros materiais para analisar doenças que podem ser causadas na infância por falta de atividade física.

De acordo com Severino (2007), a pesquisa bibliográfica sua função é informar o leitor a respeito das fontes que serviram de referência para a realização da pesquisa que foi realizada, pode ser feita independentemente ou como parte de pesquisa descritiva ou a campo, e busca conhecer e analisar as contribuições culturais ou científicas do passado existentes sobre um determinado assunto, tema ou problema.

Foi feita uma revisão literária onde foi analisado a obesidade infantil, seus fatores de risco, alimentação inadequada e atividade física e seu papel nessa patologia. Os sites de pesquisa foram LILACS, MEDLINE, SCIELO. As palavras chave foram obesity AND child, physical education AND prevention, school AND feeding AND risk factors. Os critérios de inclusão foram artigos tendo-se como referência a relevância do tema do artigo com a presente pesquisa, artigos nos idiomas inglês, espanhol e português e artigos publicados nos últimos 10 anos. Os critérios de exclusão foram os artigos que apareciam em mais de uma base de dados, artigos em outro idioma que não fosse o português, inglês ou espanhol e artigos que não se relacionavam diretamente com o tema abordado.

Após a aplicação dos critérios de inclusão e de exclusão, restaram apenas 24 artigos selecionados, os quais foram utilizados para a elaboração deste trabalho.



6 RESULTADOS / DISCUSSÃO

6.1 FATORES DE RISCO

A obesidade é um fator preocupante pois ela pode provocar algumas doenças que podem levar o indivíduo a morte precoce. Esta patologia é associada diretamente com problemas cardiovasculares, diabetes mellitus e cardiometabólico, isso ocorre porque o aumento de peso afeta em como a insulina trabalha no corpo, trazendo então complicações para o indivíduo (CÁRDENAS - CÁRDENAS et al, 2015).

A inatividade física é um dos fatores que mais tem índice de mortalidade precoce, por ficar muito tempo sem praticar nenhuma atividade física, ou seja, sem gastar energia suficiente para não ficar na zona do sedentarismo o indivíduo vai ficar mais vulnerável a obesidade, e com ela a associação com outras doenças faz com que esta patologia se torne muito mais perigosa (LIMA E LUIZ, 2015).

Cárdenas - Cárdenas (2015), diz que está ocorrendo baixo nível de habilidades motoras nos indivíduos obesos, e essas habilidades são essenciais para a locomoção e salto, ou seja, para sua vida no cotidiano. O autor continua dizendo que a pessoa obesa, ou acima do peso, tem capacidade inferior na parte respiratória e isso é um fato preocupante, pois a pessoa vai ser privada de coisas que ela gostaria de praticar, e por esse motivo boa parte da população obesa não tem habilidade suficiente para a pratica de algumas atividades físicas, se elas conseguir será feita com dificuldade.

Verde, (2014); Tassitano et al, (2014) os fatores que levam a pessoa a obesidade são a inatividade física, a má alimentação, o sedentarismo considerado um dos fatores de risco. E esses fatores estão associados um ao outro se a pessoa não pratica atividades físicas e a alimentação não é saudável consequentemente vai desenvolver a obesidade (CARLUCCHI et al, 2013).

Se o ambiente em que a criança está inserida for pequeno, onde ela não tem espaço para brincar ela vai procurar outra maneira de se divertir, onde vão para a frente de qualquer aparelho eletrônico e assim diminui a prática de atividade física, o

seu cérebro só vai pedir alimento com chocolates, doces por que o cérebro funciona com glicose e ele entende que ele precisa de mais glicose (BARROS et al, 2012).

Quando o indivíduo ingere alimentos ricos em gorduras e açúcares, ou seja, alimentos pobres em nutrientes para o organismo, ele acaba trazendo risco para sua saúde ficando assim mais vulnerável a obesidade (LIMA et al, 2015). As comodidades do mundo moderno como televisão, *videogame*, celulares, e entre outras tecnologias onde o indivíduo gasta menos energia, sendo esse um grande fator de risco para a obesidade (ENES E SLATER, 2010).

Enes e Slater (2010), dizem que além das crianças e adolescentes estarem passando por uma fase de transformações fisiológicas e psicossociais, o que coloca esses indivíduos a fatores de risco é a nutrição. Devido à alta necessidade energética para o crescimento, acabam ingerindo alimentos inadequados, em vez de nutrir vai piorar a situação deixando o indivíduo acima do peso e correndo risco de ficar obeso.

Sendo assim, torna-se evidente que a obesidade está relacionada a genética, a inatividade física, a má alimentação e que a obesidade é multifatorial, onde o meio ambiente influencia o consumo de alimentos inadequados e reduz o gasto energético (ENES E SLATER, 2010).

6.2 A EDUCAÇÃO FÍSICA COMO FATOR REDUTOR DA OBESIDADE INFANTIL

A Educação Física tem um papel importante na prevenção e no tratamento da obesidade, pois a escola oferece um ambiente onde favorece para a prática e faz parte do cotidiano dos indivíduos e contribui aumentando os níveis de atividades diárias desses alunos (CELESTRINO E COSTA, 2016).

A Educação Física como um fator redutor da obesidade infantil é bem clara, em uma pesquisa feita por Cárdenas- Cárdenas et al, (2015), este fala que a atividade em alta intensidade diminui os níveis do colesterol das lipoproteínas de baixa densidade e dos triglicerídeos, a lipoproteína de alta densidade, resistência à insulina, pressão sanguínea e diminuem a circunferência da cintura metabólica.

A atividade física na infância e na adolescência é eficaz para a redução da obesidade (GORDIA et al, 2015; SOARES E HALLAL 2016), relatam que a

quantidade e qualidade da aula devem mudar sendo ela mais recreativa e cooperativa e não competitiva para que crianças, jovens e adultos possam levar para o seu cotidiano, para não serem sedentários e terem uma melhor saúde.

Para limitar os riscos de doenças crônicas é recomendado 30 minutos de exercícios, mas para reduzir peso é provável que essa recomendação seja insuficiente, mais isso pode variar de pessoa para pessoa, pois são organismos diferentes (DE LIMA et al, 2015). Acredita-se que a atividade física e a reeducação alimentar na escola ajudem no combate a obesidade evitando assim vários danos futuros, pois na escola pode ser um ponto inicial, com isso ele vai ter consciência do que pode acontecer, (CELESTRINO E COSTA, 2016).

Em um estudo feito por Poeta et al, (2012), onde a rotina das crianças passou de não ativa para ativa fazendo exercícios físicos três vezes na semana, verificou-se que teve aumento da massa muscular em algumas regiões do corpo, e no final do estudo quatro crianças obesas passaram para sobrepeso, demonstrando a importância dos programas de intervenção para o combate a obesidade na escola através da atividade física.

Enes e Slater (2010), em sua pesquisa mostram que a redução de consumo de alimentos com alto teor de gorduras, carboidratos e açúcares reduziu a obesidade significativamente. Mas só a alimentação isolada não é o suficiente, a prática de atividade física é fundamental nesse processo. Sendo assim, os exercícios aeróbios⁴ e anaeróbios⁵ são eficazes na redução da obesidade eles podem ser feitos associadamente, como começar com o anaeróbio e finalizar com o aeróbio.

O mesmo é constatado por Ferreira et al, (2006), e Coelho e Burini (2009), os quais relatam que a atividade por si só não é o suficiente para a perda de peso em pessoas obesas mais sim associada com a alimentação saudável e para continuar perdendo peso é recomendado 60 a 90 minutos de atividade moderada diária. Portanto, para a redução da obesidade faz-se necessário o uso de dieta saudável, e atividade física. Cada uma se for feita de forma isolada não irá ter o mesmo resultado (FERREIRA et al, 2006).

⁴ Exercício de baixa intensidade, presença de oxigênio. Barbanti, (2003)

⁵ Exercício de alta intensidade, necessidade de oxigênio. Barbanti (2003)

6.3 A EFICÁCIA DA EDUCAÇÃO FÍSICA NA PREVENÇÃO DA OBESIDADE INFANTIL

Para Carlucchi et al, (2013) a atividade física é essencial para a vida diária, pois ela promove benefícios físicos, psíquicos, cognitivo e não importa qual a idade. E a Educação Física na prevenção da obesidade pode ser abordada de várias formas como, palestra falando do risco que as pessoas correm se não se cuidarem, com práticas corporais e a própria aula de educação física. (SAPORETTI et al, 2016).

Soares e Hallal, (2016), A atividade física gera benefícios tanto no momento atual e a longo prazo, significa que ela pode prevenir doenças e diminuir a gravidade de algumas patologias. A atividade física não só diminui, mas também previne a obesidade e é aconselhado que os indivíduos devem praticar pelo menos 60 minutos diária de atividade física aeróbia e anaeróbia (CÁRDENAS- CÁRDENAS et al, 2015; SOARES E HALLAL, 2016).

Enes e Slater, (2010), o consumo adequado de frutas e legumes também está sendo apontado como um fator preventivo da obesidade. E para prevenir esta patologia desde a gestação, a criança deve haver um acompanhamento médico constante, onde ele deverá indicar alimentação saudável e atividade física para acostumar o indivíduo desde cedo (GOES et al, 2015).

Matsudo et al, (2016), fala que é muito importante desenvolver projetos abrangentes para o combate da inatividade física, a obesidade e a alimentação inadequada que se resume a programas onde estimula os indivíduos a praticarem algum tipo de esporte, e sempre pegando dados para analisar se está tendo resultado.

De Lima e Luiz, (2015), diz que para o aumento da prática da atividade física tem que ter a cooperação dos indivíduos interessados, oferecendo também programas de intervenções e oferecendo oportunidades e mais opções para que essas pessoas pratiquem mais atividades físicas, seja na escola ou fora dela.

Ferreira et al, (2006), ele diz que é muito importante os indivíduos antes de fazer qualquer atividade física ir ao médico para analisar se ele pode ou não fazer atividade física e qual a intensidade da atividade.

Poeta et al, (2012), fala que mostrar nas intervenções a importância do quanto a atividade física e a alimentação adequada são importantes para a prevenção da obesidade, pois é na prática que eles vão ter ideia de como será sua vida após a adoção dessa prática saudável.

Se na infância o indivíduo pratica atividade física e na adolescência vai prevenir a obesidade e entre outras doenças não transmissíveis o Gordia et al (2015), sugere que as crianças não fiquem mais de duas horas assistindo televisão, computadores celulares e entre outras tecnologias eletrônica que estimula a pessoa ficar sentado, sem nenhum gasto energético físico.

Em um estudo realizado pelo centro de controle de doenças do colégio americano de medicina esportiva cria-se uma recomendação, onde os indivíduos devem ser ativos fazendo atividade física contínua em todos ou na maioria dos dias da semana, e essas recomendações foram criadas para a prevenção de algumas doenças crônicas como a obesidade, e para aumentar o conhecimento profissional, sendo assim para melhor cuidar da vida pública, este estudo o autor afirma que ouve o combate a obesidade e a diminuição das outras doenças associadas a obesidade (COELHO E BURINI, 2009).

6.4 O PAPEL DO PROFISSIONAL DA EDUCAÇÃO FÍSICANO COMBATE À OBESIDADE INFANTIL

O dever de um professor de Educação Física é apontar o que o aluno pode ser quando crescer e o que ele é capaz de fazer: se tornarem cidadãos críticos e capazes de atender suas necessidades Ferreira, (2006). A Educação Física é para um físico saudável, menos suscetível a doenças.

A escola e o professor podem e devem trabalhar na prevenção das patologias que vem afetando as crianças do mundo todo. A escola tem um papel fundamental para a prevenção da obesidade e o professor de Educação Física tem autonomia para fazer que seus alunos tenham uma ótima aula e que eles possam levar para a sua vida adulta como hábitos saudáveis (FERNANDES et al, 2012).

Escola é um lugar mais acessível para trabalhar com a alimentação saudável e práticas de atividades onde coloca o indivíduo a se movimentar (VIEIRA

et al, 2013). As crianças obesas têm um atraso no seu desenvolvimento motor em algumas modalidades ou brincadeira que for aplicado na aula (FERNANDES et al, 2012).

A criança obesa na hora da aula de educação física, pode se sentir constrangida por causa do tamanho do seu corpo, e geralmente não consegue executar alguns movimentos. Brincadeiras e alongamentos onde a criança se cansa mais rápido fazem com que ela evite a atividade para evitar que ela seja motivo de risos (FERNANDES et al, 2012).

As atividades de alta intensidade são menos aceitas pelos indivíduos obesos por alguns fatores, tais como não conseguir executar com grau de desenvolvimento e por serem cansativas, devemos ter mais atenção com a saúde dos indivíduos, pois uma aula mal executada pode excluir pessoas obesas ou com nível mais baixo de habilidades físicas (FERNANDES et al, 2012).

O professor deve ministrar uma aula que seja mais lúdica, ou seja uma aula onde é brincadeira e não buscando a competição por que ela gera exclusão, mas sim buscando a inclusão e a flexibilidade de atividades mudando regras, com relação as crianças obesas as que estão acima do peso e as que tem poucas habilidades motoras (POETA et al, 2012).

Os indivíduos obesos nas aulas de Educação Física escolhem fazer atividades de baixa intensidade, como jogos de tabuleiros. O professor, nestes casos, deve ficar atento para solucionar este problema. A maioria das aulas de educação física, é um sacrifício para os obesos, eles acabam não participando das atividades e assim eles se excluem. Além disso, os outros o excluem por se acharem superiores a eles com relação ao esporte. O professor deverá criar meios para que todos interajam nas aulas (CELESTRINO e COSTA, 2016).

Fernandes et al, (2012), diz que os professores de Educação Física devem ter consciência das consequências da obesidade, devem trabalhar o físico, o motor e a socialização do indivíduo, os professores, dirigentes educacionais e os pais devem ser informados sobre a importância da atividade física nas series iniciais, por ser a base do ensino, e o dever dos profissionais da saúde como o professor de educação física, deve ser de conscientizar para que os alunos saibam o que é ter uma vida saudável e qual a sua importância, (GÓRDIA et al, 2015).

O profissional da saúde tem um papel fundamental na prevenção e combate a obesidade infantil, e como o professor de Educação Física faz parte da área saúde, é esse o profissional que, de fato, faz com que o indivíduo mude do *status* não saudável para saudável (GOES et al, 2015).

Uma vez que o indivíduo entender que prática atividades saudáveis e essencial para sua vida, ele irá levar para a sua vida adulta, uma alimentação adequada e atividade física diariamente ou três vezes na semana, isso tem que fazer parte da vida do indivíduo. (CARLUCCHI et al, 2013).

Enen e Slates (2010), dizem que a escola deve prevenir seus alunos, mostrando o porquê eles devem ter uma boa alimentação e uma vida não sedentária, pois é de 0 a 10 anos a melhor faixa etária absolver as informações que podem ser levadas para a vida adulta.

7 CONCLUSÃO

A obesidade infantil ela é preocupante por trazer alguns malefícios para a pessoa, onde cada vez mais devemos conscientizar as pessoas dos riscos que ela pode estar acarretando e os fatores de risco para o desenvolvimento da obesidade infantil são os alimentos com alto teor de gordura, açúcares, em grandes quantidades, a falta de atividade física, onde está criança vai ficar muito tempo sentado na frente de uma televisão, computador, *vídeo games* e entre outros.

Se a Educação Física fosse mais valorizada em termos de ser considerada uma matéria igual as outras, se tivesse todos os equipamentos necessários para uma boa aula, ela seria mais praticada pelos alunos por ter diversidade e mais opções de brincadeiras, onde muitos alunos acabam não participando das aulas. Mas a Educação Física como fator redutor da obesidade infantil ela é eficaz e para a prevenção, pois em todos os artigos consultados para fazer este trabalho mostrou-se a redução da obesidade e do sobre peso.

O papel do profissional da Educação Física no combate à obesidade infantil é incentivar para deixar a criança ativa onde irá desenvolver o social, psicológico, motor e o cognitivo da criança, sendo a Educação Física muito importante em qualquer faixa etária, e o professor deve saber trabalhar cada atividade para melhor desenvolvê-las.

O professor de Educação Física deve procurar se atualizar e fazer palestra e realizar intervenções para ajudar no combate a obesidade infantil tornando mais flexível e torna suas atividades mais acessíveis. A atividade física juntamente com a alimentação saudável ajuda no combate da obesidade e na prevenção, a escola é um local adequado a essa pratica, levando a conscientização do educando.

REFERENCIAS

AZEVEDO, Fernanda Reis de; BRITO, Bruna Cristina. Influência das variáveis nutricionais e da obesidade sobre a saúde e o metabolismo. **Revista da Associação Médica Brasileira**, v. 58, n. 6, p. 714-723, 2012.

BARBANTI, Valdir J. **Dicionário de Educação Física e esporte**. 2ed. – Barueri, SP: Manole, 2003.

BARROS, Simone Storino Honda; LOPES, Adair da silva; BARROS, Mauro Virgilio Gomes de. Prevalência de baixo nível de atividade física em crianças pré-escolares, RBCDH. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho humano**, v. 14, n. 4, p. 390-400, 2012.

CÁRDENAS-CÁRDENAS, Luz M; VELASCO, Ana I. Burguete; GARCIA, Barbara I. Estrada; ISLAS, Claudia López; CRUZ, Miguel; PORTILIO, Marcia Galvam. Leisure-time physical activity and cardiometabolic risk among children and adolescents. **Jornal de pediatria**, v. 91, n. 2, p. 136-142, 2015.

CARLUCCHI, Edilaine Monique de Souza; GOUVÊA, José Alípio Garcia; OLIVEIRA, Ana Paula de; SILVA, Joseane Dorneles da; CASSIANO, Angélica Capellari Menezes; BENNEMANN, Rose Mari. Obesidade e sedentarismo: fatores de risco para doença cardiovascular. **Comunidade ciência saúde**, v. 24, n. 4, p. 375-384, 2013.

CELESTRINO, Juliana Oliveira; DOS SANTOS COSTA, André. A prática de atividade física entre escolares com sobrepeso e obesidade. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, v. 5, n. 3, p. 48- 53, 2010.

COELHO, Christianne de Faria; BURINI, Roberto Carlos. Atividade física para prevenção e tratamento das doenças crônicas não transmissíveis e da incapacidade funcional. **Revista de Nutrição**, v. 3, n. 4, p. 937-946, 2009.

ENES, Carla Cristina; SLATER, Betzabeth. Obesidade na adolescência e seus principais fatores determinantes. **Revista Brasileira de epidemiologia**, v. 13, n. 1, p. 163-171, 2010.

FERNANDES, Marcela de Melo; PENHA, Daniel Silva Gontijo; BRAGA, Francisco de Assis. Obesidade infantil em crianças da rede pública de ensino: prevalência e consequências para flexibilidade, força explosiva e velocidade. **Revista de Educação Física**, v. 23, n. 4, p. 629-634, 2012.

FERNANDES, Rômulo Araújo; CASONATTO, Juliano; CHRISTOFARO, Diego Giuliano Destro; CUCATO, Gabriel Grizzo; OLIVEIRA, Arli Ramos de; JÚNIOR, Ismael Forte Freitas. Fatores familiares associados à obesidade abdominal entre adolescentes. **Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil**, v. 2, n.3, p. 451-457, 2009.

FERREIRA, Heraldo Simões. As lutas na Educação Física escolar. **Revista de Educação Física**, v. 1, n. 133, p. 15-21 2006.

FERREIRA, Sherley; TINOCO, Adelson Luiz Araújo; PANATO, Emanuelle; VIANA, Nataly Lopes. Aspectos etiológicos e o papel do exercício físico na prevenção e controle da obesidade. **Revista de Educação Física**, v. 133, n. 2, p. 15-24, 2006.

GOES, Ana Rita; GARCIA, José Alípio; CÂMARA, Gisele; LOUREIRO, Isabel; BRAGANÇA, Graciete; NUNES, Luiz Sabogo; BOURBUN, Mafalda. «Papa Bem»: investir na literária em saúde para a prevenção da obesidade infantil. **Revista Portuguesa de Saúde Pública**, v. 33, n. 1, p. 12-23, 2015.

GORDIA, Alex Pinheiro; QUADROS, Teresa Maria Bianchini; SILVA, Luciana Rodrigues; SANTOS, Gilton Marques do. Conhecimento de pediatras sobre a atividade física na infância e adolescência. **Revista Paulista de Pediatria**, v. 33, n. 4, p. 400-406, 2015.

LIMA, Dartel Ferrari de; LUIZ, Olinda Do Carmo. Atividade física na promoção da saúde: uma avaliação das diretrizes. Semina: **Ciências Biológicas e da Saúde**, v. 36, n. 2, p. 57-66, 2016.

MATSUDO, Victor Keihan Rodrigues FERRARI, Gerson Luis de Moraes; ARAUJO, Timóteo Leandro; OLIVEIRA, Luis Carlos; MIRE, Emily; BARREIRA, Tiago V.; LOCKE, Catrine Tudor; KATZMARZYK Peter. Indicadores de nível socioeconômico, atividade física e sobrepeso/obesidade em crianças brasileiras. **Revista Paulista de Pediatria**, v. 34, n. 2, p. 162-170, 2016.

PEREIRA, Abel; GUEDES, Alexis D.; VERRESCHI, Leda T.N.; SANTOS, Raul D.; MARTINEZ, Tânia L.R. A obesidade e sua associação com os demais fatores de risco cardiovascular em escolares de Itapetininga, Brasil. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**, v. 93, n. 3, p. 253-260, 2009.

POETA, Lisiane Schilling; DUARTE, Maria de Fátima da Silva; GIULIANO, Isabela de Carlos Back. Qualidade de vida relacionada à saúde de crianças obesas. **Revista Associação Medicina Brasileira**, v. 56, n. 2, p. 168-72, 2010.

POETA, Lisiane Schilling; DUARTE, Maria Fatima da Silva; GIULIANO, Isabela de Carlos Back; JÚNIOR, José Cazuza de Farias. Interdisciplinary intervention on body composition and physical fitness tests in obese children. **Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano**, v. 14, n. 2, p. 134-143, 2012.

SAPORETTI, Gisele Marcolino; MIRANDA, Paulo Sérgio Carneiro; BELISÁRIO, Soraya Almeida. O profissional de Educação Física e a promoção da saúde em núcleos de apoio à saúde da família. **Trabalho, Educação e Saúde**, v.14, n. 2, p 523- 543, 2016.

SEVERINO, Antônio Joaquim. **Metodologia do trabalho científico**. 23ª Edição revista e atualizada 7ª reimpressão, p. 122. São Paulo, Cortez, 2007.

SOARES, Carlos Alex; HALLAL, Pedro. Interdependência entre a participação em aulas de Educação Física e níveis de atividade física de jovens brasileiros: estudo ecológico. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 20, n. 6, p. 588, 2016.

SOARES, Gabriela da Costa; LEMOS, Willeny Cerqueira; BEZERRA, Raphael Rodrigues; SILVA, Rodrigo Aragão da; MADEIRA, Maria Zélia de Araújo, fatores que influencia o na obesidade infantil, uma revisão da literatura. **Revista brasileira de Atividade Física & saúde**, v. 20, n. 6, p. 592- 597. 2014. Disponível <scielo> acesso em 21 de mar 2016.

TASSITANO, Rafael Miranda; DUMITH, Samuel Carvalho; CHICA, David Alejandro González; TENÓRIO, Maria Cecilia Marinho. Aggregation of the four main risk factors to non-communicable diseases among adolescents. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, v. 17, n. 2, p. 465-478, 2014.

TORRES, Juana María Meléndez; FUENTE, Gloria María Cañez de la; FRÍAS, Hevilat. Comportamiento alimentario y obesidad infantil en Sonora, México. **Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud**, v. 8, n. 2, p. 1131-1147, 2010.

VERDE, Sara Maria Moreira Lima. Obesidade infantil: o problema de saúde pública do século 21. **Revista Brasileira em Promoção da Saúde**, v. 27, n. 1, p. 1-4, 2014.

VIEIRA, Viviane Laudelino; GREGÓRIO, Maria João; MANCUSO, Ana Maria Cervato; GRAÇA, Antônio Pedro Soares Ricardo. Ações de alimentação e nutrição e sua interface com segurança alimentar e nutricional: uma comparação entre Brasil e Portugal. **Saúde e Sociedade**, v. 22, n. 2, p. 603-607, 2013.