

**FACULDADE SANT'ANA
CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA
ANGELA BEATRIZ BARBOSA VILAS BOAS**

**COMO A EDUCAÇÃO FÍSICA E EXERCÍCIO FÍSICO PODEM AUXILIAR NO
COMBATE CONTRA A OBESIDADE EM CRIANÇAS E JOVENS.**

**PONTA GROSSA – PR
2016**

ANGELA BEATRIZ BARBOSA VILAS BOAS

**COMO A EDUCAÇÃO FÍSICA E EXERCÍCIO FÍSICO PODEM AUXILIAR NO
COMBATE CONTRA A OBESIDADE EM CRIANÇAS E JOVENS.**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado
como requisito parcial para a obtenção do título de
Licenciado em Educação Física, da Faculdade
Sant'Ana.

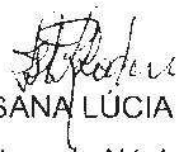
Orientador: Prof. Lucio Mauro Braga Machado

**PONTA GROSSA – PR
2016**

ANGELA BEATRIZ BARBOSA VILAS BOAS

**COMO A EDUCAÇÃO FÍSICA E EXERCÍCIO FÍSICO PODEM AUXILIAR NO
COMBATE CONTRA A OBESIDADE EM CRIANÇAS E JOVENS**

Trabalho de Conclusão de Licenciatura em Educação Física da Instituição de Ensino Superior Sant'Ana apresentado como requisito final para a obtenção do Grau de Licenciado em Educação Física. Aprovado no dia 19 de novembro de 2016 pela banca composta por LUCIO MAURO BRAGA MACHADO(Orientador), FÁBIO RICARDO HILGEMBERG GOMES e MARIANA DE MARTINO



IR. SUSANA LÚCIA RHODEN
Coordenadora do Núcleo de TCC

AGRADECIMENTOS

Obrigada aos meus pais, minhas irmãs e ao meu filho, que nos momentos de minha ausência dedicados ao estudo superior, sempre fizeram entender que o futuro é feito a partir da constante dedicação no presente!

A Deus por ter me dado saúde e força para superar as dificuldades.

RESUMO

O presente trabalho tem por objetivo debater como a atividade física escolar e hábitos saudáveis podem prevenir e combater a obesidade, pois a atual realidade do tema em questão vem tomando grande proporção é de grande importância a atuação do professor de Educação Física para o combate desta doença que esta se tornando uma epidemia. O trabalho foi desenvolvido através de pesquisa bibliográfica com base em artigos e livros demonstrando como a atividade física na infância pode trazer benefícios sobre fatores de risco. Trazendo em seu desenvolvimento conceitos referente ao tema ajudando na compreensão do mesmo. Ao seu fim concluindo a real importância do professor de Educação Física nos anos iniciais e também que não é apenas o papel do professor alertar combater mas sim um trabalho conjunto.

Palavras-chave: Educação Física; Obesidade; Nutrição

ABSTRACT

This study aims to discuss how school physical activity and healthy habits can prevent and combat obesity, as the current issue of reality in question is taking large proportion is very important the role of the physical education teacher to combat this disease which is becoming an epidemic. The work was developed through literature based on articles and books demonstrating how physical activity in childhood can bring benefits on risk factors. Bringing development concepts related to the issue helping the understanding of it. To an end concluding the real importance of physical education teacher in the early years and also that it is not only the teacher's role combat alert but a joint effort.

Keywords: Physical Education; Obesity; Nutrition

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

PCNS- Parâmetros Curriculares Nacionais

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	9
2 FUNDAMENTAÇÕES TEORICA	11
2.1 - Educação Física Escolar	11
2.2 Prática de esportes	13
2.3 Obesidade e obesidade infantil	16
2.4 Alimentação Saudável.....	19
3 CONSIDERAÇÕES FINAIS	20
REFERÊNCIAS.....	21

1 INTRODUÇÃO

A Educação Física não esta apenas ligada a esportes coletivos ou individuais, mas também ao bem estar promoção e manutenção de saúde.

Os estudos sobre obesidade na sociedade contemporânea vem assumindo um papel cada vez mais relevante ao longo dos anos. Durante as duas últimas décadas, alterações ocorridas na estrutura social e econômica da sociedade como os processos de modernização, urbanização e todas as inovações tecnológicas, provocaram mudanças nos hábitos cotidianos (SPENCE; LEE, 2003 apud FERNANDES, PENHA e BRAGA, 2012). Presente tema foi escolhido por ter uma ligação direta com a Educação Física, que por sua vez tem relação com o ambiente escolar, o objetivo geral deste trabalho é debater como a atividade física escolar e hábitos saudáveis podem prevenir e combater a obesidade.

Este tema tem grande importância para a Educação Física pelo fato de que nos últimos anos a porcentagem de obesidade infantil tem aumentado incontrolavelmente, em uma pesquisa realizada pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatísticas (IBGE) aponta que 15% das crianças entre 05 e 09 anos esta acima do peso. Buscaremos compreender neste trabalho a importância do estímulo dado à criança e adolescentes nos anos iniciais.

Também tem por objetivo mostrar como a atividade física na infância e na adolescência pode trazer efeitos benéficos sobre fatores de risco tais como: Obesidade, hipertensão arterial, diabetes, doença coronariana bem como capacidade funcional do individuo e também sua capacidade aeróbica demonstrando que a Educação Física tem função de prevenção e controle sobre esses fatores de risco. Expor a importância de hábitos alimentares básicos que ajudam no combate a estas doenças. O trabalho também trás conceitos das doenças citadas a cima para ajudar na compreensão e com isto ajude a compreender a importância da Educação Física

Pesquisa de caráter bibliográfico, que foi dada por meio de leitura em artigos e livros ligados a Educação Física, atividade física, Educação Física e nutrição voltada a crianças e adolescentes para que assim observar se a EF esta ligada diretamente a esse assunto. Com base nos estudos já realizados buscou-se demonstrar através deste trabalho um pouco referente à obesidade.

O trabalho em questão foi devidamente dividido em quatro sessões. Na primeira seção foi abordado Educação Física escolar e seu histórico quando e onde foi inserida na escola e qual a sua função para com o aluno, já a segunda sessão trata da prática de esportes e sua importância para o aluno. Na terceira sessão são trabalhadas questões referente à obesidade e a obesidade em crianças e adolescentes. E por fim na última sessão são discutiu-se as atribuições da nutrição adequada na vida da criança e adolescente.

2 FUNDAMENTAÇÕES TEORICA

2.1 Educação Física Escolar

Segundo Betti e Zuliani (2002, p.73) Educação física é uma expressão que surge no século XVIII, em obras de filósofos preocupados com a educação.

Para os mesmos autores a Educação Física como uma atividade complementar e relativamente isolada nos currículos escolares, com objetivos no mais das vezes determinados de fora para dentro: treinamento pré-militar, eugenia, nacionalismo, preparação de atletas, etc.

Para podermos entender os benefícios da Educação Física precisamos compreender que seu surgimento no Brasil e também buscando conceitos de atividade física e exercício físico.

Ramos (1982 apud SOARES, 2012) afirma que a mais antiga notícia sobre a Educação Física em terras brasileiras data o ano de sua descoberta, 1500. Tal fato se deve ao relato de Pedro Vaz de Caminha, que em uma de suas cartas, que relatam indígenas dançando, saltando, girando e se alegrando ao som de uma gaita tocada por um português. A Educação Física ao longo de sua história priorizou os conteúdos gímnicos e esportivos, numa dimensão quase exclusivamente procedimental, o saber fazer e não o saber sobre a cultura corporal ou como se deve ser (DARIDO E RANGEL, 2005).

Segundo o portal da educação a inclusão da educação física na escola ocorreu oficialmente no Brasil ainda no século XIX, a figura de Rui Barbosa, precursor que muito lutou e influenciou, enaltecendo os benefícios que a educação física traz para a vida da população, que detinham na época maus hábitos alimentares e viam na atividade física uma forma que não lhes agradavam, associando sempre ao trabalho escravo.

Desde a década de 1920, a Educação Física é vista como uma atividade complementar e relativamente isolada nos currículos escolares, com objetivos na maioria das vezes determinados de fora para dentro: treinamento pré-militar, preparação de atletas, etc (BETTI E ZULIANI, 2002)

Segundo Darido (2003), com a ascensão dos militares no governo brasileiro, a partir de 1964, o esporte é fortalecido nas aulas de Educação Física escolar, tendo como meta à busca de resultados em competições internacionais.

Galvão, Rodrigues e Silva (2005 p.179) conceituaram o esporte como “[...] em sua origem, a palavra esporte significa regozijo, ou seja, diversão, e continua, ainda hoje, servindo de base para quase todas as definições atuais”.

Já para Barbieri (2001) a palavra esporte tem sua origem no inglês sport, que se referia a exercícios físicos, prazer, distração, brincadeira e repouso corporal. Como sinônimo, temos em língua portuguesa a palavra desporto, originária do antigo francês desport. Tubino (2002) fala que o esporte pode ser visto de três formas diferentes que são elas: o esporte educação que tem como função a formação de quem o pratica estando mais direcionado a crianças e adolescentes, o esporte participação que tem como objetivo a integração e diversão do participante e o esporte performance que tem com finalidade a competição ou seja é todo o esporte regido por regras de cada modalidade.

Cada um dos ramos do esporte tem sua função pré estabelecida, para que um individuo passe a ser um competidor de alto nível deve ser iniciado da base com o esporte participação de deve ser iniciado na escola.

De acordo com Soares et al 1992. A influência do esporte no sistema educacional é tão forte que não é o esporte da escola, mas sim o esporte na escola. O esporte é, para essa fase, o objetivo e o conteúdo da Educação Física escolar e estabelece uma nova relação passando de professor-instrutor para professor-treinador. Proporcionar a pratica esportiva para o aluno ajuda o mesmo a desenvolver aspectos motores, cognitivos afetivos e também habilidades motoras importantes para atividades cotidianas e para a pratica de atividades físicas. Não importando o nível ou dificuldade da atividade, pois ela em todas as formas executa um papel importante para formação do individuo.

Para Pereira e Moulin (2006, p. 12)

Atividade física é todo o movimento corporal voluntário humano, que resulte, num gasto energético acima dos níveis de repouso. Para os mesmos autores No âmbito da Intervenção do Profissional de Educação Física, compreende a totalidade de movimentos corporais, executados através de Exercícios Físicos no contexto de diversas práticas, como: Ginástica, Lutas, Capoeira, Artes Marciais, Ioga e etc.

Para os mesmos autores exercícios físico é conceituado como uma Seqüência sistematizada de movimentos de diferentes segmentos corporais, executados de forma planejada, segundo um determinado objetivo a atingir inclusive

para o Esporte. A partir dessas definições podemos buscar entender onde a Educação Física escolar tem sua inserção.

A Educação Física enquanto componente curricular da Educação básica deve assumir então uma outra tarefa: introduzir e integrar o aluno na cultura corporal de movimento, formando o cidadão que vai produzi-la, reproduzi-la e transformá-la, instrumentalizando-o para usufruir do jogo, do esporte, das atividades rítmicas e dança, das ginásticas e práticas de aptidão física, em benefício da qualidade da vida. (BETTI E ZULIANI, 2002, 75)

Os Parâmetros Curriculares Nacionais (PCNS 1998) cita que a educação física no Ensino Fundamental II o aluno tem por direito o conhecimento e aprendizagem da cultura corporal do movimento, e evidencia a construção do corpo com base nas utilizações de movimentos.

Para Betti (1991, p. 286)

Não basta (o aluno) correr ao redor da quadra; é preciso saber por que se está correndo, como correr, quais os benefícios advindos da corrida, qual intensidade, frequência e duração são recomendáveis. Não basta aprender as habilidades motoras específicas do basquetebol; é preciso aprender a organizar-se socialmente para jogar, compreender as regras como um elemento que torna o jogo possível... aprender a respeitar o adversário como um companheiro e não um inimigo a ser aniquilado, pois sem ele simplesmente não há jogo. É preciso, enfim, que o aluno seja preparado para incorporar o basquetebol e a corrida na sua vida, para deles tirar o melhor proveito possível.

O esporte dentro do ambiente escolar pode e deve ser trabalhado de diversas maneiras não apenas com esportes tradicionais como vôlei, basquete, futebol, mas também através de atividades lúdicas ou esportes que fujam dos tradicionais trabalhados diariamente assim buscando com esses esportes alternativos promover uma maior participação da criança em questão.

2.2 Práticas de esportes

De fato a atividade física tem uma grande influência, na perda ou manutenção do peso corporal, para Viuniski (2000) a família age sobre o peso corporal das crianças tanto pela hereditariedade como pelos hábitos e fatores socioculturais.

Para Alves, 2003 (apud Borda 2006)

Nos leva a acreditar que: ser fisicamente ativo desde a infância apresenta muitos benefícios, não só na área física, mas também nas esferas social e emocional, e pode levar a um melhor controle das doenças crônicas da vida adulta. Além disso, a atividade física melhora o desenvolvimento motor da criança, ajuda no seu crescimento e estimula a participação futura em programas de atividade física.

Partindo desta ideia começamos a ter a real dimensão da importância da atividade física para criança e adolescente um programa de treinamento físico deve conter exercícios aeróbios, tais como caminhada, ciclismo, natação, entre outros e que de mesma maneira utilizem grandes grupamentos musculares (TROMBETTA E COL, 2002 apud BORBA, 2006). Já Mcardle e col (2000) nos falam que atividades devem ser de forma aeróbica fazendo utilização de grandes grupamentos musculares e através de jogos recreativos. Assim este programa de treinamento tornando – se atrativo para criança o que acarretara uma maior pratica da mesma como já citado anteriormente, estas formas atrativas podem ser trabalhadas através de atividades lúdicas o que para Bernardi (2003) é visto como jogos, brincadeiras e principalmente divertimento para as crianças. O que segundo Borba (2006) ocasionaria o distanciamento do meio eletrônico que esta facilmente ao acesso de crianças e adolescentes.

Alves cita citado por Borba (2006) nos fala que existem três grandes vantagens da atividade física para crianças sendo a primeira crianças mais saudáveis o que leva a ter menos excesso de peso e doenças relacionadas, segundo os efeitos da atividade na infância são transferidos para a vida adulta e terceiro a manutenção dos hábitos adquiridos na infância na vida adulta.

Para Araújo, Brito e Silva (2010) os professores utilizando podem e devem fazer uso dos conhecimentos adquiridos nas áreas como: Cineantropometria, Fisiologia, Anatomia e Biomecânica para fazer orientação e controlo sobre esta doença. Quando professores de Educação Física desenvolvem métodos para combater a inatividade e o sedentarismo pode vir á obter resultados satisfatórios para o aluno e a si mesmo.

O exercício físico regular é de grande relevância na prevenção e tratamento tanto da obesidade como de várias outras doenças, como o diabetes e as doenças cardiovasculares e os benefícios podem ser adquiridos geralmente como conseqüências de melhoras cardiorrespiratórias e alterações na composição corporal (como diminuição de gordura corporal e/ou aumento de massa magra) (FRANCISCHI et al, Apud HERNANDES E VALENTINI 2010).

Os professores de Educação Física, como profissionais de Saúde, devidamente capacitados, podem contribuir sobremaneira para o combate a esta enfermidade. Ao utilizar os dados dos testes antropométricos, podem detectar a prevalência da enfermidade, e, a partir daí, orientar os alunos nas aulas de Educação Física sobre prática regular de atividades físicas,

alimentação saudável, e também, nos casos mais graves, sensibilizar os pais à busca por tratamentos (ARAÚJO, BRITO E SILVA, 2010)

Não existem estudos suficientes comprovando a eficácia do exercício físico em longo prazo, porém alguns estudos no ramo da obesidade infantil demonstram resultados a longo prazo (LEMURA; MAZIEKAS, apud SICHIERI, SOUZA 2008).

Além disso, poucos estudos avaliaram especificamente o efeito do exercício no tratamento da obesidade, embora a maioria dos programas recomende atividade física regular. Entre os programas de prevenção, há os que promoveram atividade física e aqueles que simplesmente a recomendaram. (AMARAL, GOMES e ROCKENBACH, 2013)

Mas de fato sabemos que uma alimentação desequilibrada aliada à falta de exercício físico são responsáveis pelo sobrepeso em crianças e adolescentes. Para que exista mudança deve ser iniciado um trabalho para que a prática de exercício físico se torne cotidiana para estas crianças. Deste modo deve ressaltar o papel do educador físico profissional da saúde.

Alves segundo Borba (2003) nos fala que ser fisicamente ativo desde a infância pode acarretar vários benefícios sendo eles na área física, emocional ou social evitando doenças e controlando doenças crônicas na vida adulta.

A atividade física também contribui para o afastamento das crianças da tecnologia assim evitando influência direta da mídia para consumo deliberado de alimentos com alto valor calórico.

Segundo Matsudo e Matsudo (2007) a principal influência para a obesidade é o sedentarismo aliado também à prática irregular ou insuficiente da atividade física.

Nesse sentido entendemos a real importância do profissional de educação física e principalmente do professor. Que venha através de atividades alternativas buscarem maneiras de retirar a criança da zona de conforto assim assumindo o papel de cuidar da saúde do aluno, bem como fazendo com que o indivíduo adquira prazer ao realizar atividade física e conseqüentemente de continuidade a estas práticas na vida adulta.

A diminuição da quantidade de atividade física contribui de forma importante para o aumento do sobrepeso e da obesidade. Existem prováveis mecanismos através dos quais o exercício pode auxiliar na perda e manutenção do peso. Alguns deles seriam o aumento do gasto diário de energia, a redução do apetite, o aumento da taxa metabólica de repouso, o aumento da massa muscular, o aumento do efeito térmico de uma refeição, a elevação do consumo de oxigênio, a otimização dos índices de mobilização e utilização de gordura, bem como uma sensação de auto-suficiência e bem-estar.

Segundo a OMS é recomendado tanto para crianças e adultos que sejam realizados no mínimo 30 minutos de exercícios diários sendo ela continua ou acumulada podendo ser de intensidade leve ou moderada, que por consequência geraria uma perda calórica de 500 a 1000 kcal podendo chegar a perda de um kg de gordura semanal. Guedes e Guedes nos falam que indivíduos ativos podem chegar a possuir gastos energéticos de 20 a 40% a mais que os sedentários.

É de grande importância questionar qual o motivo que faz com que a criança seja sedentária esse questionamento deve partir da família e também do professor de EF da escola em questão, para que possam surgir ações conjuntas da escola com a família para que esse cenário seja modificado, assim tornando o aluno devidamente ativo e como consequência auxiliando no combate a obesidade e sobrepeso.

Segundo Leite (2000) a atividade física ocasiona grandes benefícios a saúde de quem a pratica tais com: redução do peso e gordura corporal, aumento da taxa metabólica basal, utilização das reservas lipídicas, melhora da capacidade aeróbica, regulação do apetite, melhor imagem e expressão corporal e também uma maior integração social. Domingues cita em sua obra que a atividade física trás benefícios psicológicos sendo eles: autoconceito, autoconfiança, autoestima, diminuição da ansiedade e também de níveis de depressão.

2.3 Obesidade e obesidade infantil

A definição de obesidade pode ser facilmente descrita de maneira simples quando deixamos de lado elementos e nomenclaturas científicas como Oliveira (2005) citado por Reis (2009) afirmando que a obesidade é o acúmulo excessivo de gordura no tecido adiposo, em partes do corpo ou no corpo todo, com grande aumento da massa corporal. Segundo Sorensen (1995, apud ESCRIVÃO et al.,2000). A obesidade é uma doença crônica, multifatorial, em que ocorre uma sobreposição de fatores genéticos e ambientais.

Obesidade é uma doença crônica caracterizada pelo excesso de gordura corporal, que causa prejuízos à saúde do indivíduo (RECINE e RADAELLI, 2002) todas as definições acima citadas se assemelham de certa forma e podemos classificar a obesidade conforme a sua causa podendo ser ela:

Para Oliveira (2005)

A obesidade exógena onde ocorre o desequilíbrio do gasto calórico com a ingestão alimentar, levando o aumento de peso e a endógena acontece o ganho de peso por fatores de desequilíbrio hormonal, provenientes de alterações do metabolismo tiroideano, gonadal, hipotálamo-hipofisário, de tumores e síndromes genéticas.

DAMIANI et al, apud Luiz et al (2005) afirma que síndromes genéticas e algumas alterações endocrinológicas são responsáveis por apenas 1% dos casos de obesidade endógena e 99% é de causas exógenas sendo ela decorrente do consumo deliberado de alimentos sem o controle energético necessário. Brownell e O'neil (1999) Tratam em sua obra que vários fatores contribuem para a epidemia da obesidade tais fatores como: genéticos, culturais, econômicos, emocionais e comportamentais atuam em diferentes combinações nos indivíduos obesos.

Para Fisberg 2005 não é apenas o fator crônico, mas sim um conjunto de fatores que podem levar crianças a obesidade. Tais como, variações biológicas, psicológicas, social, econômicos e genéticos. Pode ser explicada nos hiperbáricos por alterações culturais, emocionais, regulatórias e metabólicas.

Mello, Luft e Meyer citam em sua obra que a obesidade pode acarretar doenças como: articulares como uma predisposição a artrose, osteoartrites, epifisiólise de cabeça femoral, genu valgum e coxa vara. As cardiovasculares podendo ser hipertensão arterial hipertrofia cardíaca, dermatológicas endócrino-Metabólicas.

Os estudos sobre obesidade na sociedade contemporânea vem assumindo um papel cada vez mais relevante ao longo dos anos. Durante as duas últimas décadas, alterações ocorridas na estrutura social e econômica da sociedade como os processos de modernização, urbanização e todas as inovações tecnológicas, provocaram mudanças nos hábitos cotidianos (FERNANDES et al, 2012)

Para o mesmo autor essas modificações das condições de vida da população têm influencia na dinâmica familiar e afeta a população infantil que progressivamente vem sofrendo com o sedentarismo, gerando diversos problemas de saúde, como a obesidade.

Fernandes et al (2012) cita em sua obra a pesquisa realizada pela Organização Mundial da Saúde (OMS, 2006), que o sedentarismo e a obesidade vem crescendo de forma alarmante no mundo inteiro que passou apenas de uma preocupação estética e esta se tornando uma epidemia global.

Segundo a obra de Brownell e O'neil 1999 apud LUIZ et al. Nos países desenvolvidos, a obesidade infantil atinge proporções epidêmicas, começando a substituir a desnutrição e as doenças infecciosas, tornando-se fator significativo em problema de saúde publica.

Esses países têm concentrado seus esforços na área de saúde pública e na prevenção das doenças não-transmissíveis, dando ênfase à redução da obesidade, modificação do padrão alimentar e redução do sedentarismo (LUIZ et al, 2005).

Existem poucos dados sobre a incidência e a prevalência de obesidade no Brasil, provavelmente devido às dificuldades de se manter avaliações antropométricas rotineiras nos centros de atenção primária à saúde. Um estudo realizado na população atendida pelo hospital-escola da Escola Paulista de Medicina mostrou que, aproximadamente 4 a 5% das crianças menores de 12 anos, que chegam para consulta em triagem médica, apresentam obesidade FISBERG (1995).

Araujo e Petroski (2001) também citam que a obesidade é um problema de saúde pública mas que sua grande maioria gira em torno de crianças e adolescentes em fase escolar que tem influencia direta no crescimento físico e aprendizagem motora do individuo.

Poston e col (2003): subdividem a obesidade em três níveis de gravidade: classe I (IMC = 30 a 34,9), classe II (IMC = 35 a 39,9) e classe III (IMC > 40).

CLASSIFICAÇÃO	IMC	RISCOS À SAÚDE
Abaixo do Peso	< 18,5	Baixo (mas com risco aumentado de outros problemas clínicos)
Faixa Normal	18,5 a 24,9	Médio
Pré Obeso	25 a 29,9	Aumentado
Obeso Classe I	30 a 34,9	Moderadamente aumentado
Obeso classe II	35 a 39,9	Severamente aumentado
Obeso Classe III	40 ou maior	Muito Severamente aumentado

De Seidell (2003)

Para Taddei (1995) existe a grande necessidade de se identificar o fator do qual a obesidade é decorrente porem descobrir esses fatores tem se tornado cada vez mais difícil sua identificação.

A obesidade trás com sigo diversas conseqüências como problemas sociais psicológicos e clínicos assim notamos que cada vez mais a obesidade esta presente nas comunidades e nas escolas.

2.4 Alimentação Saudável

Hábitos alimentares adequados vêm a ser um grande aliado no combate contra a obesidade, deve existir uma orientação por parte do sistema de saúde que englobe desde mães gestantes as que já possuam filho.

O fator de risco mais importante para o aparecimento da obesidade na criança é a presença de obesidade em seus pais, pela soma de influência genética e do ambiente. Os pais exercem uma forte influência sobre a ingestão de alimentos pelas crianças. Entretanto, quanto mais os pais insistem no consumo de certos alimentos, menor a possibilidade de que elas os consumam. Da mesma forma, a restrição por parte dos pais pode ter efeito deletério. Na primeira infância, recomenda-se que os pais forneçam às crianças refeições e lanches saudáveis, balanceados, com nutrientes adequados e que permitam às crianças escolher a qualidade e a quantidade que elas desejam comer desses alimentos saudáveis (MELLO; LUFT; MEYER, 2004)

Para Baladan et al (2004) os pais que tem maior controle referente a alimentação dos filhos, podem influenciar diretamente no mecanismo de autorregulação do consumo energético. Sendo assim atitudes como não tomar café da manhã ou jantar em excesso de calorias, ingerirem uma quantidade limitada de alimentos ou em grandes porções e em casos que haja a pratica alimentar inadequada desde jovem são fatores que contribuem para a obesidade (MELLO; LUFT; MEYER, 2004).

Também para Mello, Luft, Meyer (2004) pais também tem influencia direta sobre a ingestão de alimentos de seus filhos, por tanto quanto mais existir a conscientização por parte dos pais para que haja o consumo de alimentos corretamente menor será a chance de que a criança venha a adquirir consumo inadequado de alimentos posteriormente. A recomendação para os pais é que façam a alimentação de seus filhos com refeições e lanches saudáveis assim evitando futuros problemas.

Também para o mesmo autor a realização de refeições fora de hora, o consumo em grandes porções de alimentos e líquido que possuam valor calóricos fatores esses que contribuem para que a criança seja propicia e suscetível a obesidade.

Neves et al. (2010) nos fala que o ato da reeducação alimentar deve ser em família e vai muito além disso deve ser efetuada por uma equipe que englobe profissionais da área da nutrição, professores de Educação Física, pediatras e psicólogos, para que exista uma efetiva ação contra a obesidade infantil assim causando mudanças

na sua vida futura, mantendo correta a alimentação e a prática de atividade física e no âmbito social.

3 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Como observamos no decorrer desta pesquisa bibliográfica tivemos resultados referentes ao auxílio da Educação Física no combate a obesidade.

A Educação Física ao longo da vida escolar das crianças e jovens tem papel de extrema importância na formação do aluno, sendo ele o desenvolvimento motor, concepção corporal ou formação cultural ao adquirir isso o aluno leva para sua vida, isso fará com que o mesmo tenha uma melhor desenvoltura em suas atividades diárias. Desta maneira a Educação Física não deve estar presente apenas dentro da escola, mas sim fora dela. Tendo em vista que a atividade física não deve ser apenas nas aulas de Educação Física cada vez mais precisa-se de profissionais preparados para dar o auxílio a criança e adolescente e a atividade física faça parte do cotidiano desses jovens.

Partindo desta ideia não podemos apenas direcionar este papel para o profissional de Educação Física escolar, mas sim um trabalho conjunto com profissionais da área da nutrição para que exista o direcionamento correto caso houver necessidade de reeducação alimentar, pois o professor em sua grade curricular adquire conhecimentos básicos com relação à nutrição. E também por parte da família deve existir apoio e compreensão assim facilitando para a criança ou adolescente.

Partindo das reflexões citadas anteriormente vemos a importância do profissional de Educação Física e vivenciamos na atualidade uma possível diminuição ou corte das aulas dessa disciplina tão importante para a formação da criança e do adolescente, nós como licenciados em Educação Física devemos nos colocar contra estas decisões de nossos governantes. Mostrando a real importância da Educação Física no decorrer da vida escolar da criança mostrando que podemos auxiliar os alunos de várias formas possíveis.

REFERÊNCIAS

- AMARAL, Renata Busin do; GOMES, Roberta de Figueiredo; ROCKENBACH, Carla Wouters Franco. **Síndrome metabólica, obesidade e atividade física: uma revisão**, Buenos Aires, mar. 2013.
- ARAÚJO, R. A.; BRITO, A. A.; SILVA, F. M. **O papel da educação física escolar diante da epidemia da obesidade em crianças e adolescentes**. Educação Física em Revista, Taguatinga, v.4, n. 2, maio/ ago. 2010.
- BRASIL – Ministério da Educação e do Desporto. **Parâmetros Curriculares Nacionais**. Educação Física, Terceiro e Quarto Ciclos. 1998.
- BARBIERI, César Augustus Santos. **Esporte educacional: uma possibilidade de restauração do humano no homem**. Canoas: Ed. ULBRA, 2001.
- BARBANTI, V.J. Dicionário de educação física e esporte. 2º Edição, São Paulo: Manole, 2003.
- BORBA, Patricia de Carvalho Silva. **A importância da atividade física lúdica no tratamento de obesidade infantil**. Universidade Gama Filho, Rio de Janeiro, 2006.
- Brownell, K. D., & O'Neil, P. M. (1999). Obesidade. Em D. H. Barlow (Org.), **Manual clínico dos transtornos psicológicos** (pp. 355-403). Porto Alegre: Artmed
- BETTI, Mauro; ZULIANI, Luiz Roberto. **Educação Física Escolar: Uma Proposta de Proposta de Diretrizes pedagógicas**. Revista Mackenzie, São Paulo, p.73-81, 2002.
- CARVALHO, C. M. R. R. et al. Consumo alimentar de adolescentes matriculados em colégio particular de Teresina, Piauí, Br. **Revista de Nutrição**, Campinas, v.14, n.2, p.85- 93, maio/ago. 2001.
- DARIDO, Suraya Cristina. **Educação Física na Escola: Questões e Reflexões**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2003.
- Darido, S. C. e Rangel, I. C. A. Educação física na escola: **implicações para a prática pedagógica**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan. 2005.
- DOMINGUES FILHO, L. A. *Obesidade e atividade física*. Jundiaí: Fontoura, 2000
- FERNANDES, Marcela de Melo; ENHA, 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**. 2012. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1983-30832012000400012&script=sci_abstract&tlng=pt>. Acesso em: 20 junho. 2016.
- Fisberg, M. (1995). **Obesidade na infância e adolescência**. In M. Fisberg (Org.), Obesidade na infância e adolescência. São Paulo: Fundo Editorial BYK.

- FRANCISCHI, R. P.; PEREIRA, L. O.; LANCHETA JR., A. H. Exercício, comportamento alimentar e obesidade: revisão dos efeitos sobre a composição corporal e parâmetros metabólicos. **Revista Paulista de Educação Física**, São Paulo, v. 15, n. 2, p.117-146, julho/dezembro, 2001.
- GALVÃO, Zenaide, RODRIGUES, Luiz H., SILVA, Eduardo V. M. e..Esporte. In: **Educação física no ensino superior: educação física na escola: implicações para a prática pedagógica**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2005.
- GUEDES, D. P.; GUEDES, J. E. R. P. *Controle do peso corporal: nutrição, exercício e composição corporal*. Londrina: Midiograf, 1998.
- IBGE – INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílio: **síntese dos indicadores sociais uma análise das condições de vida da população brasileira**. Rio de Janeiro. Disponível em: <http://www.mpggo.mp.br/portal/system/resources/W1siZiZiSljwMTMvMDQvMDkvMTJfMDNfNDRfNTA5X29iZXNpZGFkZV9pbmZhbnRpbDIucGRml1d/obesidade_infantil2.pdf> Acesso em: 04 de julho 2016
- LUIZ, Andreia Mara Gonçalves et al. **Depressão, ansiedade, competência social e problemas comportamentais em crianças obesas**. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1413-294X2005000300005&script=sci_arttext#end>. Acesso em: 26 julho. 2015.
- LEITE, P. F. *Aptidão física e saúde*. 3ª ed., São Paulo: Robe Editorial, 2000.
- MATSUDO, S.M.; MATSUDO, V.K.R. (2007), “**Atividade física e obesidade: prevenção e tratamento**”. São Paulo: Atheneu
- MELLO, Elza D. De; LUFT, Vivian C.; MEYER, Flávia. Obesidade infantil: como podemos ser eficazes? *Jornal de Pediatria*, v. 80, n.3, p. 173-181. 2004.
- MELLO, E. D.; LUFT, V. C.; MEYER, F. Obesidade infantil: como podemos ser eficazes? *J Pediatr*. 2004; 80(3).
- NEVES, P. M. J. et al. Importância do tratamento e prevenção da obesidade infantil. **Educação Física em Revista**, v. 4, n. 2, maio/ago. 2010.
- MCARDLE, W.D; KATCH, F.I; KATCH, V.L. *Fundamentos de Fisiologia do Exercício*. 2º Edição, Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2000.
- ORGANIZAÇÃO Mundial da Saúde (OMS). **Doenças crônico-degenerativas e obesidade: estratégia mundial sobre alimentação saudável, atividade física e saúde**. 2003. Disponível em: http://www.opas.org.br/sistema/arquivos/d_cronic.pdf Acesso em: 29 jan. 2009
- OLIVEIRA, Ricardo Jacó de. **Saúde e Atividade Física: Algumas Abordagens Sobre Atividade Física Relacionada à Saúde**. Rio de Janeiro: Shape, 2005. REIS, Cleiton Pereira. **Atividade Física e Obesidade**. *EFDeportes.com, Revista Digital*. Buenos Aires Ano 13 – N 130, março.

PEREIRA, MM; MOULIN, AFV. **Educação Física para o Profissional Provisionado**. Brasília: CREF7, 2006. P.12.

POSTON, W.S.C; SUMINSKI, R.R; FOREYT, J.P Nível de atividade física e tratamento da obesidade severa. In: **BOUCHARD, C. (Ed.). Atividade física e obesidade**. São Paulo: Manole, 2003. p. 339-358

Portal da educação. **A educação Física Escolar na Década de 80**. Disponível em: <http://www.portaleducacao.com.br/educacao-fisica/artigos/57909/a-educacao-fisica-escolar-na-decada-de-80> Acesso em: 08 de setembro de 2016.

RECINE, Elisabetta; RADAELLI, Patrícia. **Obesidade e desnutrição**. Brasília, 2002. Disponível em: <http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/obesidade_desnutricao.pdf>. Acesso em: 27 jun. 2016.

REIS, Cleiton Pereira. **Atividade Física e Obesidade**. *EFDeportes.com, Revista Digital*. Buenos Aires Ano 13 – N 130, março 2009.

SICHERI, Rosely and SOUZA, Rita Adriana de. Estratégias para prevenção da obesidade em crianças e adolescentes. *Cad. Saúde Pública* [online]. 2008, vol.24, suppl.2, pp.s209-s223. ISSN 1678-4464. <http://dx.doi.org/10.1590/S0102-311X200800140000>

SEIDELL, J. C. A atual epidemia de obesidade. In: **BOUCHARD, C. (Ed.). Atividade física e obesidade**. São Paulo: Manole, 2003. p. 23- 33.

Sorensen TIA. The genetics of obesity. *Metabolism* 1995. In: ESCRIVÃO, Maria Arlete M.S et al . **Obesidade exógena na infância e na adolescência**. Rio de Janeiro: Jornal da pediatria, 2000.

TADDEI, J. A. A. C. Epidemiologia da obesidade na infância e adolescência. In: FISBERG, M. (Org.). **Obesidade na infância e adolescência**. São Paulo: Fundo Editorial BYK, 1995. p. 14-18

TUBINO, M.J.G. **Dimensões sociais do esporte**. 2. ed. São Paulo: Cortez,2001.

VIUNISKI, N. **Obesidade Infantil: Um Guia Prático**. 1º Edição, Rio de Janeiro: EPUB, 2000.