

ABORDAGEM DO TEMA SAÚDE NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA NA PREVENÇÃO DA OBESIDADE INFANTIL

Halyne Karla Ramos
Edeilson Matias da Silva

RESUMO

A obesidade infantil vem aumentando e está sendo considerada um problema de saúde pública, suas principais causas estão relacionadas a mudança dos hábitos. Visto este crescimento, faz necessário ações que combata a obesidade infantil e o sobre peso. A Educação Física escolar tornou-se estratégias utilizada pelos professores abordando o tema saúde em suas aulas. O presente estudo traz de qual maneira são aplicadas essas estratégias.

Palavras-chave: Obesidade Infantil, Educação Física Escolar, Saúde.

HEALTH THEME APPROACH IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES IN PREVENTING CHILDHOOD OBESITY

ABSTRACT

Childhood obesity is increasing and is being considered a public health problem, the main causes are related to changing habits. Since this growth is necessary actions to combat childhood obesity and over weight. The Physical Education became strategies used by teachers addressing the theme health in their classes. The present study which way these strategies are applied.

Keywords: Childhood Obesity, Physical Education, Health.

1 INTRODUÇÃO

Atualmente a obesidade vem crescendo no mundo, atingindo todas as idades, classes e sexos, ela é definida como o excesso de gordura em relação à

massa magra e já se tornou uma epidemia do mundo moderno, no Brasil a obesidade chega a atingir 50% da população e nas crianças em torno de 15%, tornando-se um problema de saúde pública sendo frequentemente associada a doenças como: síndrome metabólica, diabetes mellitus tipo 2 e a hipertensão arterial e nos dias de hoje isso tem apresentado um grande impacto na infância e adolescência.(OMS,2003).

Este aumento significativo da obesidade infantil, é devido as mudanças dos hábitos, que é caracterizada pelo consumo excessivo de alimentos com alto valor calórico, a falta da pratica de exercícios físicos, e com avanço da tecnologia as crianças começaram a trocar brincadeiras por horas e horas na utilização de eletrônicos (tv, vídeo games, tabletes..). (FISBERG 1995)

Neste sentido a Educação Física Escolar pode ser utilizada como estratégia no combate da obesidade infantil sendo incluída na proposta político-pedagógica das escolas; onde o professor tem um papel importante como mediador deste processo, fazendo necessário a utilização do tema transversal saúde, com aulas motivadoras e lúdicas, que proporcionem as crianças e adolescentes conhecimentos diversos e estimule-as a pratica de exercícios físicos. (COLAÇO, 2008).

O professor de Educação Física não deve submeter aos alunos apenas as aulas competitivas e abordar somente as aptidões físicas como conteúdo, mas inserir também conhecimento significativo sobre prevenção e tratamento da enfermidade obesidade dentro do tema saúde utilizando aulas motivadoras, prazerosas e lúdicas como estratégia. As aulas de Educação Física escolar é claramente um dos poucos lugares aonde as crianças têm oportunidade de fazer exercícios físicos com um professor graduado, portanto faz-nos indagar, o tema saúde está sendo abordado nas aulas de Educação Física com o objetivo da prevenção da obesidade infantil nas escolas públicas do Bairro Potengi na Zona Norte da cidade de Natal/RN?

O sedentarismo é um dos motivos que levam a obesidade infantil e com o passar dos anos as crianças estão exercendo menos suas habilidades físicas, aumentando essa enfermidade, que traz enorme prejuízos, dificuldades locomotoras, respiratórias, alguns tipos de câncer e até problemas psicológicos, portanto, a escola é um dos poucos lugares aonde são proporcionadas a praticarem exercícios de forma regular e planejada. Os professores são desafiados a identificar os alunos com essa tendência e a organizarem aulas motivadoras, prazerosas e lúdicas

contemplando o tema saúde, já que a Educação Física tem uma grande importância no combate a problemas relacionados a doenças, especificamente a obesidade infantil, minimizando tais malefícios, o profissional com a utilização de atividades lúdicas haverá um resgate e um desejo das crianças para continuar as atividades fora da escola.

É Claramente percebido a importância da Educação Física Escolar e o planejamento das aulas pelo professor, pois o mesmo possui estratégias para tratar do tema saúde com atividades físicas agradáveis e saudáveis permitindo aos alunos a adotarem o uso frequente da prática de exercícios físicos. (OLIVEIRA, 2009)

Segundo o ministério da saúde, em 2011, Natal apresenta-se com terceiro maior número de obesos do mundo. Os estudos científicos sobre a utilização do tema saúde nas aulas de Educação Física são escassos, por isso à necessidade da realização do mesmo.

A obesidade sendo tratada na infância, de forma a mostrar os riscos associados a ela e a conscientização das crianças, tornarão estes indivíduos adulto com hábitos saudáveis. Desta forma o objetivo de nossa pesquisa é analisar se o tema transversal saúde está sendo abordado nas aulas de Educação Física com o objetivo da prevenção da obesidade infantil nas escolas da rede municipal do bairro Potengi na Zona Norte de Natal/RN.

2 METODOLOGIA

2.1 CARACTERIZAÇÃO DA PESQUISA

A pesquisa trata-se de um estudo do tipo descritivo/exploratório, que tem por objetivo mostrar se o tema transversal saúde está sendo utilizado pelos professores da rede municipal das escolas do bairro Potengi na Zona Norte de Natal/RN. Portanto, além do caráter descritivo faz-se necessário a realização de uma pesquisa bibliográfica para podermos fundamentar de forma consistente nosso trabalho. A pesquisa bibliográfica é aquela que é: “Desenvolvida a partir de material já elaborado, constituído principalmente de livros e artigos científicos [...]”. Tem ainda como objetivo, “revisar a literatura existente e não repetir o tema de estudo ou experimentação” (Gonçalves, 2005, p. 58, 59).

2.2 POPULAÇÃO E AMOSTRA

A pesquisa foi realizada no bairro Potengi, nas escolas localizadas na região norte de Natal/RN e contou com um universo de professores pertencentes a rede municipal daquela região de forma a contribuir com a vida dos mesmos, onde procuramos detectar e descobrir as diversas abordagens de aplicação do tema saúde nas aulas de educação física. A pesquisa foi composta de 05 professores.

2.3 CRITÉRIOS DE INCLUSÃO E EXCLUSÃO

Participaram da pesquisa apenas os professores da rede municipal, pertencentes ao ensino fundamental II, e que estavam cientes do teor da pesquisa e assinaram o Termo de Consentimento e Livre Esclarecido.

2.4 INSTRUMENTO DE COLETA

O instrumento utilizado foi um questionário de perguntas abertas. Para Negrine (1999), as perguntas abertas abrem o caminho para o entrevistador obter informações mais exatas no decorrer da entrevista, o mesmo pode ser aplicado a um grande número de pessoas ao mesmo tempo, uma vez que não há necessidade de adaptação para cada participante que é um instrumento de fácil administração e compreensão.

O questionário aplicado aos professores foi composto por duas Questões: 1) Você conhece a proposta dos PCN's e do tema transversal Saúde? 2) Você utiliza estratégias em suas aulas no combate a Obesidade e sobre peso infantil? De que maneira?

3 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Neste capítulo discorreremos sobre os resultados colhidos em nossa pesquisa onde iniciaremos informando que todos os professores têm curso superior, atuam a mais de 10 anos na área e todos fizeram o curso em faculdade pública. Os professores de Educação Física questionados na realização da pesquisa, conhecem as propostas dos Parâmetros Curriculares Nacionais - PCN's, e a proposta do tema

transversal Saúde. Após a análise dos dados foi percebido que as estratégias utilizadas nas aulas de Educação Física para o combate da obesidade e sobre peso infantil são semelhantes, utilizam conteúdos teóricos e práticos, de maneira inclusiva, trabalhando temas como alimentação, pratica de exercícios físicos, e conhecimento sobre o corpo.

Os professores de Educação Física ao trabalharem estratégias no combate da obesidade em suas aulas, com os conteúdos e temas ligados a saúde, contribuem de forma satisfatória para a promoção da mesma, propondo aos seus alunos valiosas experiências educacionais, orientando e o motivando a ter hábitos saudáveis para toda a vida (SILVA, 2010).

Todos os conteúdos indicados pelos educadores estão ligados à necessidade de mudanças individuais no estilo de vida, é importante ressaltar que um professor manifestou preocupação com as atividades extracurriculares, atividades que possivelmente possam ser reproduzidas por grupos que estão inseridos na comunidade.

Para a apresentação dos resultados da pesquisa do combate a obesidade foi encontrada as seguintes respostas: o *Professor 1*: “[...]trabalho com aula prática e teórica; aula teórica com textos e vídeos. Aula prática com aferição de peso e altura; oficinas e seminários com atividades diversificada que eles podem reproduzir nos grupos sociais em que estão inserido (igreja, através de grupos de jovens; convivência familiar com irmãos, primos, pais, etc)”. A escola não deve está dissociada da comunidade, a promoção a saúde dentro da escola deve ser estendida para que todos possam ser beneficiados com as estratégias promotoras de saúde, é um processo educativo integral, onde a escola oferece subsídios aos sujeitos para educa-los para a vida. (CARDOSO et al, 2008).

Para o professor 2: “[...] temas como alimentação saudável, conhecimento sobre o corpo e conscientização da prática do exercício físico desde da infância, são importantes”. A inatividade física é um importante fator de risco para doenças crônicas, estudos comprovam que práticas de atividades físicas e lazer desenvolvido na infância contribuem para que estas crianças continuem a desenvolver exercícios físicos na vida adulta (ALVES e MONTENEGRO, 2005). O professor 3, relata que: “Através de conteúdos teóricos e práticos, buscamos a conscientização de hábitos mais saudáveis através da alimentação e uma rotina de exercícios físicos.

Wilmore e Costil (2001) afirmam que a atividade física também é importante

para o controle a obesidade, por promover um gasto calórico por um período pós exercício a atividade física juntamente com uma alimentação saudável a massa gorda é perdida e a massa magra é mantida ou aumentado, trazendo inúmeros benefícios a saúde.

O professor 4: “[...] *procuro oferecer aulas que sejam motivantes para que dessa forma os alunos realizem de forma prazerosa.* Segundo Souza (2010), as aulas de Educação Física precisam ser planejadas utilizando as riquezas de possibilidades lúdicas onde pode ser uma saída para a participação de todos nas aulas, já que a utilização de temas atuais e que fujam de meios tecnicistas são mais atraentes e prazeroso.

Nosso último pesquisado, professor 5, discorre que: “[...] *Adoto atividades do tema saúde tratando as mesmas de forma diferenciadas*”. Compreendemos que as estratégias são diversas, mas quando se trabalha em conjunto, associando a teoria e a prática, o processo de assimilação se torna muito mais eficaz. Por isso, todo e qualquer exercício sendo incorporado de forma prazerosa é muito melhor aproveitado pelo aluno, que pode ser futuramente, incorporado a uma prática com regularidade. (COLAÇO, 2010).

Os estudos de Cardoso et al (2012), foram desenvolvidos no município de Araquari (MG) e participaram da pesquisa 22 professores de duas escolas do município, localizadas na área de abrangência de 2 equipes da estratégia saúde da família. Teve como objetivo propor um processo de educação continuada, para que as escolas se tornem promotoras de saúde, por meio da identificação da percepção dos professores em relação aos temas: saúde, promoção e educação em saúde e a necessidade de capacitação nos mesmos temas. Utilizou-se como instrumento de coleta de dados um questionário semiestruturado com questões abertas e fechadas; análise das respostas foi feita através do método de análise temática proposta por Minayo. Foi possível observar que o conceito de saúde dos professores limita-se ao bem estar físico, assim como o de educação em saúde à transmissão informações sobre cuidados de higiene. Além disso, não há adoção de estratégias para o enfrentamento dos riscos encontrados no ambiente escolar, apesar do espaço físico ser identificado por eles como inadequado e principal condicionante dos acidentes no ambiente escolar. Assim sendo, as autoras consideram que há necessidade imediata de um processo de educação permanente, para que os professores possam ampliar seus conceitos de saúde e trabalhar com os princípios da Escola

Promotora de Saúde, em prol da qualidade de vida de todos aqueles que convivem no ambiente escolar.

Diante do estudo realizado foi possível perceber a importância das estratégias realizadas nas aulas de Educação Física para o combate da obesidade infantil, essas aulas podem trazer vários benefícios ligados a saúde. Os professores utiliza-se de inúmeras estratégias para a realização e conscientização da importância das aulas no combate a obesidade, ficou claro que quanto mais diferenciadas metodologias para a realização das aulas, através da ludicidade, simplicidade tornam-se as aulas prazerosas sem sair do foco.

Considera-se que atualmente as aulas de Educação Física está entre uma das alternativas mais importante para o combate da obesidade infantil, onde as crianças ainda tem a oportunidade de vivenciar atividades prazerosas e educativas. Por fim, é importante ressaltar que a compreensão de saúde se adquire mediante modificações nos hábitos e atitudes diárias no estilo de vida.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A prevenção da obesidade continua sendo o melhor caminho, principalmente ocorrendo na idade escolar e mantido na durante a adolescência.

O presente estudo conclui que as aulas de Educação Física podem ser utilizada como estratégias pelos professores da disciplina, orientando e incentivando aos alunos a terem e a manterem hábitos saudáveis junto com à escola já que existem diferentes possibilidades pedagógicas que podem ser realizadas pelos professores.

Frente ao exposto sugiro que o trabalho no combate a obesidade e sobre peso infantil, seja realizado de maneira multidisciplinar relacionado ao tema saúde juntamente com a comunidade escolar.

Dessa forma, recomendo novos estudos que com intuito de saber se aulas de Educação Física são utilizadas como estratégias no combate da obesidade e sobre peso infantil.

REFERÊNCIAS

ALVES, João Guilherme Bezerra et al. Prática de esportes durante a adolescência e atividade física de lazer na vida adulta. **Rev Bras Med Esporte**, v. 11, n. 5, p. 291-4,

2005.

CARDOSO, Vanessa; REIS, Ana Paula dos; IERVOLINO, Solange Abrocesi. Escolas promotoras de saúde. **Revista brasileira de crescimento e desenvolvimento humano**, v. 18, n. 2, p. 107-115, 2008.

COLAÇO, N.S. **Obesidade infanto-juvenil e atividade física**. Disponível em: <http://www.diaadiaeducacao.pr.gov.br/portals/pde/arquivos/1837-6.pdf> 2008. Acesso em: 13 de Abril de 2016.

FISBERG, M. (1995). Obesidade na Infância e Adolescência. São Paulo: Fundação BYK. <http://www.abeso.org.br/atitude-saudavel/mapa-obesidad>, Com acesso em 10 de Abril de 2016.

GONSALVES, Elisa Pereira. Iniciação à Pesquisa Científica. 2.ed. Campinas, SP. Editora Alínea, 2001.

OMS. Organização Mundial da Saúde. CIF: Classificação Internacional de Funcionalidade, Incapacidade e Saúde [Centro Colaborador da Organização Mundial da Saúde para a Família de Classificações Internacionais, org.; coordenação da tradução Cassia Maria Buchalla]. São Paulo: EDUSP; 2003

OLIVEIRA, C. L; FISBERG, M. **Obesidade na Infância e adolescência – uma verdadeira epidemia**. Disponível em:<http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S000427302003000200001&script=sci_arttext>. Acesso em: 18 Abril de 2016.

NEGRINE, Airton. Instrumentos de coleta de informações na pesquisa qualitativa. In: MOLINA NETO, Vicente; TRIVIÑOS, Augusto N. S. (org). A pesquisa qualitativa na educação física: alternativas metodológicas. Porto Alegre: Editora Universidade/UFRGS/Sulina, 1999. p. 61-93.

SOUZA, D.P; FÁVERO, M.T, Educação Física na perspectiva dos parâmetros curriculares nacionais para o ensino fundamental. **Revista Digital**. Bueno Aires, ano 15, nº147, agosto 2010.

WILMORE, J.H.; & COSTILL, D.L. Fisiologia do Esporte e do Exercício. São Paulo, Manole, 2001.