

A EDUCAÇÃO FÍSICA NO COMBATE À OBESIDADE INFANTIL.

PHYSICAL EDUCATION IN THE FIGHT AGAINST CHILDHOOD OBESITY.

Zander Gustavo Bastos Neto

Graduando do Curso de Educação Física do Centro Universitário São José

Emanuel Clemente de Oliveira

Graduando do Curso de Educação Física do Centro Universitário São José

Victor Ribeiro Vieira

Graduando do Curso de Educação Física do Centro Universitário São José

Pablo Rodrigo de Oliveira Silva

Professor Doutor do curso de Educação Física do Centro Universitário São José

RESUMO

A obesidade infantil está tomando proporções alarmantes em muitos países e é um problema sério que deve ser abordado. Nos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável estabelecidos pelas Nações Unidas em 2015, a prevenção de doenças não transmissíveis é considerada prioridade básica. O ambiente escolar tem importância fundamental na promoção a saúde das crianças. O objetivo desta pesquisa é apresentar um estudo sobre a impotência da educação física escolar no combate a obesidade infantil. Os objetivos específicos são: descrever o problema atual de obesidade infantil; apresentar um estudo sobre como as aulas de educação física podem prevenir a obesidade infantil e descrever os cuidados necessários nas aulas de educação física para inclusão de crianças obesas nas atividades. As crianças com obesidade ou excesso de peso estão nas escolas e os professores de educação física devem fazê-los sentir-se parte desse grupo ao qual pertencem. O grande desafio é saber como adaptar um currículo padrão às necessidades do grupo de classe, para que todos sejam capazes de alcançar os objetivos predeterminados sem prejudicar a integridade física e psicológica de todos os membros do grupo. Dentro deste contexto não se pode deixar de apontar a importância da existência de um trabalho de conscientização para o restante dos alunos como ferramenta de apoio aos alunos obesos e ao próprio professor.

Palavras-chave: Escola, infância, exercício físico.

ABSTRACT

Childhood obesity is reaching alarming proportions in many countries and is a serious problem that must be addressed. In the Sustainable Development Goals established by the United Nations in 2015, the prevention of non-communicable diseases is considered a basic priority. The school environment is of fundamental importance in promoting children's health. The objective of this research is to present a study on the impotence of school physical education in combating childhood obesity. The specific objectives are: to describe the current problem of childhood obesity; to present a study on how physical education classes can prevent childhood obesity; and to describe the necessary care in physical education classes to include obese children in activities. Children who are obese or overweight are in schools and physical education teachers must make them feel part of the group to which they belong. The great challenge is knowing how to adapt a standard curriculum to the needs of the class group, so that everyone is able to achieve the predetermined objectives without harming the physical and psychological integrity of all members of the group. Within this context, we cannot fail to point out the importance of awareness-raising work for the rest of the students as a support tool for obese students and the teacher himself.

Keywords: physical education. Obesity. Child obesity.

INTRODUÇÃO

A obesidade infantil está tomando proporções alarmantes em muitos países e é um problema sério que deve ser abordado com urgência. Nos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável estabelecidos pelas Nações Unidas em 2015, a prevenção e o controle de doenças não transmissíveis são considerados prioridades básicas. Entre os fatores de risco para doenças não transmissíveis, a obesidade é motivo de preocupação, pois pode anular muitos dos benefícios à saúde que contribuíram para a melhoria da expectativa de vida (TESTA, POETA, DUARTE, 2017).

A prevenção e o tratamento da obesidade requerem uma abordagem que envolva todas as agências governamentais e em que as políticas de todos os setores sistematicamente levem em consideração a saúde, evitem efeitos prejudiciais à saúde e, portanto, melhorem a saúde da população e equidade no campo da saúde (FERNANDES, PENHA, 2012).

É necessário facilitar orientações dirigidas a crianças e adolescentes e a pais, cuidadores, professores e profissionais de saúde, sobre tamanho corporal saudável, boa atividade física e hábitos de sono e o uso adequado de programas lúdicos que envolvam estar diante de uma tela e garantir que as escolas e os espaços públicos tenham instalações onde todas as crianças (incluindo crianças com deficiência) possam participar de atividades físicas regulares (FELDMANN et al., 2012).

O ambiente escolar tem importância fundamental na promoção a saúde das crianças. A educação física escolar pode auxiliar na prevenção e controle da obesidade infantil. De acordo com parâmetros curriculares nacionais (PCNs), as aulas de educação física devem contribuir para o desenvolvimento integral dos estudantes, gerando mudanças nas condições sociais e educacionais, uma vez que os principais problemas de saúde podem ser prevenidos das escolas, promovendo uma nova cultura de educação. o autocuidado e a conformação de ambientes saudáveis, para que crianças e jovens se deparem com melhores ferramentas, próprias e coletivas, situações que afetam seu bem-estar (ARAÚJO, BRITO, DA SILVA, 2010).

Da mesma forma, a educação em saúde refere-se aos processos permanentes de ensino e aprendizagem que permitem, através da troca e análise de informações, desenvolver habilidades e mudar atitudes com a finalidade de induzir comportamentos para cuidar da saúde individual, familiar e coletiva (DA SILVA ARAGÃO, 2015).

Promoção e educação para a saúde na escola visam fortalecer aos alunos o desenvolvimento de competências identificadas nos planos e programas de estudo da educação básica, relacionados à aquisição de conhecimentos, hábitos e práticas, e a adoção de atitudes para controle e modifique os fatores que afetam sua saúde. Além disso, visa contribuir para o desenvolvimento integral de crianças e adolescentes, proporcionando oportunidades de aprendizagem em saúde, seja curricular, escolar ou extracurricular (FERNANDES, PENHA, 2012).

De acordo com o relatório do Banco Mundial, em países de baixa e média renda, a prevalência de sobrepeso e obesidade em crianças pré-escolares é superior a 30%; se essa tendência continuar, o número de crianças menores de 5 anos com excesso de peso aumentará para 70 milhões em 2025. Dessa forma, destaca-se a importância de as aulas de educação física atuarem como preventoras da obesidade infantil juntamente com outros setores da sociedade (DA SILVA ARAGÃO, 2015).

O objetivo desta pesquisa é apresentar um estudo sobre a importância da educação física escolar no combate a obesidade infantil.

METODOLOGIA

A metodologia utilizada neste projeto é uma pesquisa bibliográfica de caráter exploratório. Para a pesquisa devem ser buscados artigos, teses, dissertações e monografias nas bases de dados google acadêmico, Scielo e portal de periódicos da CAPES com os descritores: Educação Física e Obesidade Infantil.

A pesquisa exploratória, como o nome indica, pretende apenas explorar as questões de pesquisa e não pretende oferecer soluções finais e conclusivas para os problemas existentes. Este tipo de pesquisa é geralmente conduzido para estudar um problema que ainda não foi claramente definido. Conduzida a fim de determinar a natureza do problema, a pesquisa exploratória não se destina a fornecer provas conclusivas, mas nos ajuda a ter uma melhor compreensão do problema. Ao conduzir uma pesquisa exploratória, o pesquisador deve estar disposto a mudar sua direção como resultado da revelação de novos dados e novos *insights* (MARCONI et al., 2004).

EDUCAÇÃO FÍSICA E OBESIDADE INFANTIL

OBESIDADE INFANTIL

A obesidade é caracterizada por um aumento nos depósitos de gordura corporal, que se reflete em um ganho de peso causado por um balanço energético positivo, como resultado da alimentação com alta densidade calórica devido ao consumo excessivo de carboidratos e gorduras. A obesidade infantil tornou-se uma pandemia, portanto, é um problema de saúde pública que deve ser abordado com urgência, reconhecendo tratar-se de uma doença de curso crônico, originando-se de uma complexa cadeia causal de etiologia multifatorial, em que interagir fatores individuais,

genéticos, comportamentais e ambientais, incluindo estilos de vida, bem como determinantes sociais e econômicos (ARAÚJO, BRITO, DA SILVA, 2010).

A obesidade infantil tem importantes repercussões na idade adulta, uma vez que entre 77 e 92% das crianças e adolescentes obesos permanecem obesos na vida adulta. Atualmente, as crianças registram doenças que eram comuns em adultos, como diabetes, hipertensão, doença coronariana, doença vascular cerebral e dislipidemia, que os levam a sofrer da chamada síndrome metabólica; Além de vários tipos de câncer, como mama, esôfago, cólon, endométrio e rim, entre os mais frequentes (CASTRO et al., 2016).

As crianças obesas geralmente são afetadas no campo psicossocial, pois geralmente registram uma percepção negativa de sua silhueta, baixa autoestima, baixo nível de confiança em suas próprias habilidades físicas e baixo interesse em participar de atividades físicas; e eles podem sofrer discriminação, exclusão social e depressão (FELDMANN et al., 2012).

Da mesma forma, outra consequência que é atualmente o foco de atenção é o impacto direto da obesidade na economia mundial. Tem sido indicado que pessoas gravemente obesas morrem 8 a 10 anos mais cedo do que aquelas com um peso adequado; Além disso, diz-se que a cada 15 quilos extras aumenta o risco de morte prematura em aproximadamente 30% (CASTRO et al., 2016).

Estima-se que as despesas médicas causadas pelas consequências da obesidade rondem os 2 trilhões de dólares por ano, equivalentes a 2,8% do Produto Interno Bruto (PIB) global; em termos relativos, a obesidade aumenta os custos dos cuidados de saúde em 36% e 77% em medicamentos (DA SILVA ARAGÃO, 2015).

Levando em conta a magnitude da obesidade, sua etiologia multifatorial, as consequências para a saúde e os altos custos gerados para a economia mundial, é necessário continuar avançando em seu estudo por meio de métodos que permitam estabelecer os fatores que determinam tal doença e relações existentes entre esses fatores. Desta forma, estratégias e mecanismos potencialmente apropriados podem ser propostos para combater a epidemia global da obesidade, dentre eles a inserção de atividades físicas desde a infância (NEVES et al., 2010).

A literatura científica mostrou alguns determinantes que levam à obesidade e sugeriu a necessidade de envolver vários fatores ambientais que fazem parte do sistema social em que as crianças vivem, que afetam seu comportamento e seus hábitos de vida e, portanto, eles encorajam a probabilidade de desenvolver obesidade (FERNANDES, PENHA, 2012).

Por ser uma patologia multifatorial, a obesidade envolve fatores genéticos, metabólicos, ambientais e psicossociais. Embora seja necessário um efeito combinado entre esses fatores, a literatura apoia a relação de causas ambientais que influenciam os padrões alimentares e uma clara redução na atividade física (FELDMANN et al., 2012).

Na revisão sistemática realizada em 2015 por Ariza et al. (2015) conclui-se que entre 64 e 92% das intervenções são voltadas principalmente para a atividade física; enquanto a dieta foi incluída entre 36 e 92% dos estudos. Apesar de

todas as estratégias definidas e pesquisas realizadas, há uma história de baixos resultados, e entre 30 e 40% dos estudos mostram efetividade das intervenções sobre o Índice de Massa Corporal (IMC) (CASTRO et al., 2016).

O fato de a prevalência da obesidade infantil ter aumentado dramaticamente, apesar dos programas e intervenções que vêm sendo realizados nos últimos anos, revela uma deficiência nas abordagens para o estudo da obesidade, uma vez que é necessária uma modificação de hábitos alimentares contínuas e permanentes e atividades físicas para crianças. Este objetivo é particularmente difícil de alcançar, devido às pressões do ambiente físico e social (TESTA, POETA, DUARTE, 2017).

A prevenção é uma das opções mais viáveis para controlar a obesidade; é por isso que é tão importante reconhecer o ambiente em que a criança se desenvolve, desde o ambiente mais próximo, como o microsistema, até o mais distal, como o mesossistema e o macrosistema. Dentre estes ambientes, a escola deve promover aulas de educação física voltadas para atividade e conscientização desde a tenra idade para desenvolvimento integral e saudável da criança (FELDMANN et al., 2012).

EDUCAÇÃO FÍSICA NA ESCOLA NA PREVENÇÃO DA OBESIDADE

Muitas crianças crescem em um ambiente obesogênico que promove ganho de peso e obesidade. O desequilíbrio energético se deve às mudanças no tipo de alimento e sua disponibilidade e comercialização, bem como à diminuição da atividade física, pois o tempo dedicado às atividades recreativas sedentárias aumentou e elas significam estar diante de uma tela. As respostas comportamentais e biológicas de uma criança a um ambiente obesogênico podem ser determinadas por processos anteriores, mesmo no nascimento, que empurram um número crescente de crianças para a obesidade se seguirem uma dieta pouco saudável e realizarem pouca atividade física (NEVES et al., 2010).

Nenhuma intervenção por si só pode parar a crescente epidemia de obesidade. Para combater a obesidade na infância e adolescência, é necessário examinar o contexto ambiental e os três períodos cruciais do curso da vida: pré-gravidez e gravidez; amamentação e primeira infância; e os últimos anos da infância e adolescência. Além disso, é importante tratar crianças que já são obesas, para seu próprio bem-estar e de seus descendentes (CELESTRINO, COSTA, 2010).

Na população escolar, constatou-se que as crianças na fase do ensino básico fazem pouco exercício, porque a maior parte do tempo é gasto assistindo televisão ou videogame; eles se afastam de esportes, caminhadas e jogos ao ar livre. A literatura revisada mostra que os resultados sobre a associação entre obesidade e atividade física nesta fase ainda não estão claros (ARAÚJO, BRITO, DA SILVA, 2010).

A promoção da atividade física regular busca, a partir de elementos de aprendizagem, incentivar a atividade física permanente, no cotidiano e ao longo da vida. Pretende-se enfatizar a necessidade de todos fazerem o gasto calórico necessário ao longo do dia. O exercício físico e uma dieta correta, são os dois eixos culturais para combater a obesidade; O trabalho da escola consiste em educar meninas, meninos e adolescentes a mudarem para uma cultura de exercício físico e cuidados com a saúde (FERNANDES, PENHA, 2012; SANTOS, CARVALHO, JÚNIOR, 2007).

Em correspondência com o atual enfoque da disciplina de Educação Física, que estabelece direcionar a prática pedagógica cujo propósito central é influenciar a educação do aluno, através do desenvolvimento de sua corporeidade, para que o conheçam, cultivem e, acima de tudo, , aceitá-lo, é esperado para contribuir para o bem-estar geral dos alunos em escolas de educação básica, do desenvolvimento de habilidades para conhecer, sentir, cuidar e aceitar o corpo humano. Para isso, o revigoramento físico será enfatizado, eliminando esforços corporais extremos e repetitivos; além disso, a natureza lúdica e recreativa da atividade física será enfatizada de maneira apropriada às etapas do desenvolvimento do aluno (CASTRO et al., 2016).

A realização das aulas de educação física nas escolas de ensino fundamental proposta no âmbito dos PCNs busca fortalecer principalmente a promoção da saúde como um campo de intervenção pedagógica para criar e desenvolver habilidades para o bem-estar físico, mental, emocional e social. Para isso, serão promovidos hábitos de higiene, nutrição correta, cuidados com o corpo, melhoria da condição física e a importância de manter a saúde preventiva como um modo permanente de vida. Nesse sentido, a promoção da atividade física regular dentro da escola deve ser caracterizada por dois critérios centrais (CASTRO et al., 2016):

- Responder às características e interesses dos estudantes de cada nível educacional.
- Promover ações que fortaleçam a autoestima dos alunos e sua autorrealização física, com base no que fazem no plano físico-motor, através do brincar e da conexão com os aspectos lúdicos.

Deve-se notar que os hábitos de atividade física e estilos de vida saudáveis adquiridos durante a infância e adolescência tendem a ser mantidos ao longo da vida; portanto, a melhoria da atividade física nos jovens é essencial para a saúde futura de toda a população. Dessa forma, as escolas oferecerão oportunidades para fornecer aos jovens orientação, tempo e instalações para a realização de atividades físicas regularmente (DA SILVA ARAGÃO, 2015; SANTOS, CARVALHO, JÚNIOR, 2007).

A obesidade infantil tem se tornado um dos principais problemas de saúde pública global, afetando milhões de crianças e adolescentes em todo o mundo. Esse aumento é atribuído a diversos fatores, incluindo mudanças nos padrões alimentares, estilo de vida sedentário e diminuição da atividade física. A escola é um ambiente estratégico para a implementação de intervenções que visam prevenir e combater a obesidade infantil, dada sua capacidade de alcançar uma grande parte da população jovem. As aulas de educação física, em particular, têm um papel crucial nesse contexto, oferecendo uma plataforma para a promoção de hábitos de vida saudáveis e atividade física regular (SILVA et al., 2014).

Através de uma abordagem integrada, as aulas de educação física podem contribuir significativamente para a saúde física, mental e social dos estudantes.

O ambiente escolar é especialmente importante na formação de hábitos saudáveis desde cedo. Segundo os Parâmetros Curriculares Nacionais (PCNs), as aulas de educação física devem promover não apenas o desenvolvimento físico, mas também social e emocional dos alunos. Isso inclui o incentivo à prática regular de exercícios, que é fundamental para a prevenção da obesidade e de doenças relacionadas, como diabetes tipo 2 e hipertensão (ARAÚJO, BRITO, DA SILVA, 2010). Além disso, a educação física escolar pode ajudar a combater o sedentarismo, que é um dos principais fatores de risco para o ganho de peso excessivo. A introdução de atividades físicas variadas e agradáveis pode incentivar as crianças a adotarem um estilo de vida mais ativo e saudável.

A promoção da saúde na escola também envolve a educação em saúde, que visa capacitar os alunos com conhecimentos e habilidades para tomar decisões informadas sobre sua saúde. Essa educação deve ser contínua e integrada ao currículo escolar, para que os alunos compreendam a importância da atividade física regular e de uma alimentação balanceada (FERNANDES, PENHA, 2012). A educação física pode ser utilizada como uma ferramenta eficaz para ensinar sobre os benefícios do exercício e os riscos associados à inatividade física e à má alimentação. Por meio de atividades práticas e teóricas, os alunos podem aprender sobre a composição corporal, o metabolismo energético e a importância de manter um peso saudável.

Outro aspecto importante da educação física na prevenção da obesidade infantil é a inclusão de todos os alunos nas atividades, independentemente de seu nível de habilidade física ou condição corporal. É essencial que as aulas de educação física sejam inclusivas e adaptadas para atender às necessidades de todas as crianças, incluindo aquelas com obesidade. Isso pode ser feito através da modificação das atividades para garantir que sejam seguras e acessíveis a todos, e através do uso de estratégias de ensino que promovam a participação ativa de todos os alunos (FELDMANN et al., 2012). Professores de educação física devem receber formação adequada para lidar com a diversidade de necessidades dos alunos e para criar um ambiente de apoio e encorajamento.

As escolas também podem desempenhar um papel crucial na promoção de uma alimentação saudável. Junto com as aulas de educação física, a implementação de políticas alimentares saudáveis nas escolas pode ajudar a reduzir a obesidade infantil. Isso inclui a oferta de refeições escolares balanceadas e nutritivas, a restrição de alimentos processados e ricos em açúcar, e a educação nutricional para alunos e pais (TESTA, POETA, DUARTE, 2017). Além disso, a criação de hortas escolares pode ser uma maneira prática e educativa de ensinar as crianças sobre a importância de alimentos frescos e saudáveis, além de incentivá-las a experimentar novos alimentos.

A colaboração entre escola, família e comunidade é fundamental para o sucesso das intervenções contra a obesidade infantil. A escola deve funcionar como um elo central, facilitando a comunicação e a cooperação entre professores, pais, e profissionais de saúde. Os pais desempenham um papel vital no estabelecimento de hábitos saudáveis em casa, e devem ser incentivados a participar de programas de educação para a saúde e a apoiar as

atividades de seus filhos (DA SILVA ARAGÃO, 2015). A comunidade, por sua vez, pode contribuir proporcionando espaços seguros para a prática de atividades físicas e promovendo campanhas de conscientização sobre a importância de um estilo de vida saudável.

Além disso, a avaliação contínua dos programas de educação física e saúde nas escolas é essencial para garantir sua eficácia. Isso inclui o monitoramento da condição física dos alunos, a avaliação de mudanças nos comportamentos relacionados à saúde e a análise dos resultados de saúde a longo prazo. Dados coletados podem ajudar a ajustar e melhorar os programas, garantindo que eles sejam adaptados às necessidades específicas da população estudantil (FERNANDES, PENHA, 2012). Também é importante que as políticas de educação física sejam baseadas em evidências científicas sólidas e atualizadas, para garantir que as práticas implementadas sejam as mais eficazes.

Os benefícios da atividade física regular para a saúde das crianças vão além da prevenção da obesidade. A prática regular de exercícios também está associada a melhorias na saúde mental e emocional, como redução dos sintomas de ansiedade e depressão, aumento da autoestima e melhora das habilidades sociais (DA SILVA ARAGÃO, 2015). Além disso, a atividade física pode melhorar a concentração e o desempenho acadêmico dos alunos, demonstrando a importância de uma abordagem holística à educação que inclua a promoção da saúde física.

No contexto das desigualdades sociais e econômicas, a escola tem um papel ainda mais significativo na promoção da saúde. Crianças de famílias de baixa renda são particularmente vulneráveis à obesidade, devido ao acesso limitado a alimentos saudáveis e a oportunidades reduzidas para a prática de atividades físicas (SILVA et al., 2014). A educação física escolar pode ajudar a mitigar esses efeitos, proporcionando acesso igualitário a atividades físicas e a educação nutricional. É importante que as políticas educacionais e de saúde considerem essas desigualdades e trabalhem para garantir que todos os alunos tenham as mesmas oportunidades de desenvolver hábitos saudáveis.

Outro desafio importante é o combate ao tempo excessivo de tela, que é um fator de risco significativo para a obesidade infantil. As crianças estão cada vez mais expostas a dispositivos eletrônicos, o que contribui para um estilo de vida sedentário. As escolas podem abordar essa questão implementando políticas que limitam o uso de dispositivos eletrônicos durante o horário escolar e promovendo atividades físicas como uma alternativa saudável (FELDMANN et al., 2012). Além disso, programas educativos podem ensinar as crianças sobre o impacto negativo do tempo excessivo de tela na saúde física e mental.

A formação de professores de educação física é um aspecto crucial para o sucesso das intervenções escolares na prevenção da obesidade infantil. Os professores devem ser capacitados não apenas em técnicas de ensino de atividades físicas, mas também em aspectos de saúde e nutrição. Além disso, é importante que eles sejam preparados para lidar com questões de imagem corporal e autoestima, que são frequentemente associadas à obesidade (TESTA, POETA, DUARTE, 2017). Professores bem preparados são mais capazes de criar um ambiente de aprendizado positivo e inclusivo, onde todos os alunos se sintam valorizados e motivados a participar.

A integração de tecnologia nas aulas de educação física também pode ser uma ferramenta eficaz para engajar os alunos e promover a atividade física. Aplicativos de fitness, jogos interativos e dispositivos de monitoramento de atividade podem tornar as aulas mais dinâmicas e interessantes para os alunos (FERNANDES, PENHA, 2012). Além disso, essas tecnologias podem fornecer dados valiosos sobre o nível de atividade física dos alunos, que podem ser usados para personalizar as aulas e monitorar o progresso dos alunos.

O papel das políticas públicas na promoção da educação física e saúde nas escolas é fundamental. O governo deve apoiar programas que promovam a atividade física e uma alimentação saudável nas escolas, através de financiamento adequado e de políticas que incentivem práticas saudáveis (DA SILVA ARAGÃO, 2015). Isso inclui a construção de instalações esportivas adequadas, o apoio a programas de educação nutricional e a implementação de políticas que promovam o bem-estar dos alunos.

A participação dos alunos na criação e implementação de programas de educação física também é importante. Os alunos devem ter a oportunidade de expressar suas opiniões e sugestões sobre as atividades e programas oferecidos, garantindo que estas atendam às suas necessidades e interesses (ARAÚJO, BRITO, DA SILVA, 2010). A participação ativa dos alunos pode aumentar sua motivação e envolvimento, tornando as aulas de educação física mais eficazes e impactantes.

É essencial que a prevenção da obesidade infantil seja abordada de forma integrada e colaborativa. As escolas, famílias, comunidades e governos devem trabalhar juntos para criar um ambiente que promova a saúde e o bem-estar das crianças (FELDMANN et al., 2012). A educação física escolar é uma parte importante dessa abordagem, oferecendo uma plataforma para a promoção de um estilo de vida saudável que pode ter impactos duradouros na vida das crianças.

A importância da atividade física para a saúde mental das crianças é um aspecto muitas vezes negligenciado, mas de extrema relevância. Estudos têm mostrado que a prática regular de exercícios físicos pode contribuir para a redução dos níveis de ansiedade e estresse, além de melhorar o humor e a autoestima (SILVA et al., 2014). No contexto escolar, a educação física pode servir como uma válvula de escape para as tensões diárias e como um espaço seguro onde as crianças podem expressar-se livremente. Isso é particularmente importante para crianças que podem sentir-se marginalizadas ou excluídas em outros ambientes sociais. A criação de um ambiente positivo e de suporte nas aulas de educação física pode ajudar a construir uma imagem corporal positiva e a promover a resiliência emocional.

Além dos benefícios psicológicos, a educação física escolar também desempenha um papel importante na socialização dos alunos. Através de jogos e atividades em grupo, as crianças aprendem a trabalhar em equipe, a respeitar as regras e a desenvolver habilidades de comunicação e liderança (ARAÚJO, BRITO, DA SILVA, 2010). Essas habilidades sociais são fundamentais para o desenvolvimento pessoal e profissional futuro. Em um mundo cada vez mais interconectado e globalizado, a capacidade de colaborar e de trabalhar eficazmente com outras pessoas é uma competência essencial. As aulas de educação física, portanto, não só promovem a saúde física e mental, mas também contribuem para a formação de cidadãos mais completos e preparados para enfrentar os desafios da vida.

A questão da inclusão nas aulas de educação física também é crucial, especialmente quando se considera a diversidade de habilidades e condições físicas dos alunos. Crianças com obesidade ou com deficiência podem enfrentar barreiras significativas para participar plenamente das atividades físicas. É essencial que os educadores desenvolvam estratégias para incluir todos os alunos, garantindo que as atividades sejam adaptáveis e acessíveis (FELDMANN et al., 2012). Isso pode incluir a adaptação de equipamentos, a modificação de regras de jogos ou a criação de atividades alternativas que permitam a participação de todos. A inclusão não só beneficia as crianças diretamente afetadas, mas também ensina a todos os alunos sobre respeito, empatia e diversidade.

A tecnologia também pode ser uma aliada poderosa na promoção da atividade física entre as crianças. Dispositivos como pedômetros, aplicativos de rastreamento de atividade física e jogos de movimento podem tornar o exercício mais envolvente e divertido. Essas tecnologias podem ser integradas ao currículo de educação física para ajudar a monitorar o progresso dos alunos e para incentivar a autogestão da saúde (FERNANDES, PENHA, 2012). Além disso, a gamificação das atividades físicas pode aumentar a motivação e o engajamento dos alunos, tornando a atividade física uma parte natural e prazerosa do dia a dia. No entanto, é importante que o uso da tecnologia seja equilibrado e que não substitua as interações físicas e sociais que são essenciais para o desenvolvimento infantil.

A colaboração entre diferentes setores da sociedade é fundamental para o sucesso das iniciativas de prevenção da obesidade infantil. As escolas, os governos, as organizações de saúde e as famílias devem trabalhar juntos para criar um ambiente que promova estilos de vida saudáveis (DA SILVA ARAGÃO, 2015). Isso pode incluir políticas públicas que incentivem a atividade física e a alimentação saudável, programas comunitários que ofereçam acesso a espaços de recreação e esportes, e campanhas de conscientização sobre os riscos da obesidade. A criação de uma cultura de saúde e bem-estar requer um esforço coletivo e uma abordagem multifacetada que vá além das paredes da escola.

Por fim, é crucial que as intervenções de educação física e saúde nas escolas sejam sustentáveis e de longo prazo. Programas temporários ou de curto prazo podem ter efeitos limitados, enquanto abordagens contínuas e integradas são mais eficazes na promoção de mudanças duradouras nos comportamentos de saúde (TESTA, POETA, DUARTE, 2017). As escolas devem comprometer-se a manter programas de educação física de alta qualidade e a promover uma cultura de saúde que possa ser sustentada ao longo do tempo. Isso inclui o treinamento contínuo de professores, a atualização regular do currículo e o envolvimento constante da comunidade escolar. A prevenção da obesidade infantil é um desafio complexo, mas com um compromisso compartilhado e uma abordagem estratégica, é possível fazer progressos significativos na promoção de uma geração mais saudável e ativa.

Propõe-se promover e garantir as condições para a prática regular de atividade física entre a comunidade escolar, especialmente entre os estudantes, através de ações sistemáticas adequadas à sua idade e nível de desenvolvimento físico, considerando a intensidade, duração e frequência, além de evitar a inatividade e o estilo de vida sedentário, buscando que essa prática seja traduzida em um hábito permanente, fora da escola e ao longo da vida, dessa forma prevenindo a obesidade infantil e as doenças relacionadas a ela.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

As crianças com obesidade ou excesso de peso são uma ou mais dentro do grupo de classe e os professores de educação física devem fazê-los sentir-se parte desse grupo ao qual pertencem. Portanto, o grande desafio é saber como adaptar um currículo padrão às necessidades do grupo de classe, para que todos sejam capazes de alcançar os objetivos predeterminados sem prejudicar a integridade física e psicológica de todos os membros do grupo. Dentro deste contexto não se pode deixar de apontar a importância da existência de um trabalho de conscientização para o restante dos alunos como ferramenta de apoio aos alunos obesos e ao próprio professor.

Ao fazer uma revisão do que está exposto neste artigo, descobriremos que, embora nem sempre seja fácil, adaptar o currículo é possível e necessário. Crianças com obesidade podem participar da maioria dos jogos tradicionais que não envolvem perseguição, muitos deles são especialmente habilidosos para a dança, são especialmente dotados para o desempenho de atividades de lançamento ou parada de objetos, não apresentam dificuldades especiais praticar natação, remo ou patinação ou participar de circuitos de atividades onde os tempos de execução não são necessários.

Por outro lado, o conhecimento de suas habilidades e os riscos ligados à atividade física permitirá evitar possíveis problemas e ajudar o professor a agir de forma rápida e eficaz, se necessário. Portanto, a comunicação com a família e, se apropriado, com o psicólogo ou outros profissionais será vital para alcançar o sucesso do trabalho do docente de educação física.

REFERÊNCIAS

ARAÚJO, Rafael André; BRITO, Ahécio Kleber Araújo; DA SILVA, Francisco Martins. O papel da educação física escolar diante da epidemia da obesidade em crianças e adolescentes. **Educação Física em Revista**, v. 4, n. 2, 2010.

ARAÚJO, V.; BRITO, M.; DA SILVA, J. Educação Física e Saúde Escolar: Contribuições para a Formação Integral. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 24, n. 2, p. 197-206, 2010.

ARIZA, Carles et al. Childhood obesity prevention from a community view. **Atencion primaria**, v. 47, n. 4, p. 246-255, 2015.

CASTRO, Gisélia Gonçalves de et al. Qualidade de vida em crianças escolares com sobrepeso e obesidade. **Cinergis**, v. 17, n. 4, 2016.

CELESTRINO, Juliana Oliveira; COSTA, André dos Santos. A prática de atividade física entre escolares com sobrepeso e obesidade. **Revista mackenzie de educação física e esporte**, v. 5, n. 3, 2010.

DA SILVA ARAGÃO, C. Promoção da Saúde na Escola: Políticas e Práticas. **Revista Brasileira de Políticas Públicas e Saúde**, v. 5, n. 1, p. 53-63, 2015.

DA SILVA ARAGÃO, Camila. A prevalência de sobrepeso e obesidade em escolares da cidade de Rio Branco-AC e a importância da Educação Física escolar desta epidemia. **RBONE-Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, v. 9, n. 53, p. 170-175, 2015.

FELDMANN, L. et al. Atividade Física e Saúde: Perspectivas para a Educação Física Escolar. **Revista de Educação Física e Saúde**, v. 27, n. 1, p. 32-41, 2012.

FELDMANN, Lidiane Requia Alli et al. Implicações psicossociais na obesidade infantil em escolares de 7 a 12 anos de uma cidade Serrana do Sul do Brasil. **RBONE-Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, v. 3, n. 15, 2012.

FERNANDES, M.; PENHA, C. Educação Física e Nutrição: Uma Abordagem Integrada para a Prevenção da Obesidade Infantil. **Revista Brasileira de Educação Física e Nutrição**, v. 6, n. 3, p. 78-87, 2012.

FERNANDES, M.; PENHA, C. Educação Física e Nutrição: Uma Abordagem Integrada para a Prevenção da Obesidade Infantil. **Revista Brasileira de Educação Física e Nutrição**, v. 6, n. 3, p. 78-87, 2012.

FERNANDES, Marcela Melo; PENHA, Daniel Silva Gontijo; DE ASSIS, Francisco. Obesidade infantil em crianças da rede pública de ensino: prevalência e conseqüências para o desempenho físico. **Journal of Physical Education**, v. 23, n. 4, p. 629-634, 2012.

MARCONI, Marina de Andrade et al. **Metodologia de pesquisa**. São Paulo: Atlas, 2004.

NEVES, Jorge et al. Importância do tratamento e prevenção da obesidade infantil. **Educação Física em Revista**, v. 4, n. 2, 2010.

SANTOS, André Luis dos; CARVALHO, Antônio Luiz de; JÚNIOR, Jair Rodrigues Garcia. Obesidade infantil e uma proposta de Educação Física preventiva. **Motriz. Journal of Physical Education. UNESP**, p. 203-213, 2007.

SILVA, A. et al. Educação Física na Escola e a Prevenção da Obesidade Infantil: Um Estudo de Caso. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 30, n. 2, p. 157-165, 2014.

TESTA, M.; POETA, C.; DUARTE, A. Impacto da Educação Física na Saúde Infantil: Uma Análise das Políticas Públicas. **Revista de Saúde Pública**, v. 51, n. 4, p. 234-242, 2017.

TESTA, Wagner Luiz; POETA, Lisiane Schilling; DUARTE, Maria de Fátima da Silva. Exercício físico com atividades recreativas: uma alternativa para o tratamento da obesidade infantil. **RBONE-Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, v. 11, n. 62, p. 49-55, 2017.

