

A conduta do professor de educação física escolar na prevenção e no combate à obesidade

Gabriel Augusto de Camargo¹
Thiago Augusto Costa de Oliveira²

RESUMO

A obesidade é uma doença crônica que abrange todo território mundial, pessoas de todas as idades, de ambos os sexos e de diferentes níveis socioeconômicos. A obesidade é o resultado de uma série de maus hábitos, como a má alimentação e a falta da prática de atividades físicas, resultando no acúmulo de gordura no tecido adiposo. Diante deste contexto, o presente estudo teve como objetivo avaliar se o professor de Educação Física escolar, através das atividades realizadas durante as aulas, pode intervir para prevenir e combater a obesidade infantil. Participaram do estudo 10 professores de Educação Física escolar do ensino fundamental I e II, da RMC (região metropolitana de Campinas) que responderam a um questionário com 2 perguntas abertas. Os resultados mostraram que, 90% dos professores entrevistados responderam que é possível diagnosticar a obesidade em seus alunos durante as aulas de Educação Física escolar. Quanto à intervenção para diminuir os níveis de obesidade, 100% dos professores relataram que possuem ferramentas para combater a obesidade infantil através das aulas. Porém, sugere-se que o combate à obesidade não seja feito em curto prazo de tempo, o “tratamento” é longo e requer muito empenho e determinação. O profissional de Educação Física pode ser importante neste processo, porém é destacado que o envolvimento e dedicação da família são de suma importância para obter sucesso na prevenção e no combate da obesidade.

Palavras chaves: Educação Física Escolar, Combate à Obesidade, Intervenção.

ABSTRACT

Obesity is a chronic disease that covers the whole world, people of all ages, of both sexes and different socioeconomic levels. Obesity is the result of a series of bad habits such as poor diet and lack of physical activity, resulting in the accumulation of fat in adipose tissue. In view of the context, the present study had as objective to evaluate if the teacher of Physical Education school, through the activities carried out during classes, can intervene to prevent and combat the childhood obesity. A total of 10 physical education teachers from Elementary School I and II, from the RMC (Campinas Metropolitan Region), who answered a questionnaire with 2 open questions, participated in the study. The results showed that 90% of the interviewed teachers answer. What is practiced decreasing obesity levels, 100% of teachers report that they have tools to combat childhood obesity through classes. However, it is suggested that the fight against obesity is not done in a short time; the "treatment" is long and requires a lot of commitment and determination. The Physical Education professional may be important in the process, but it is highlighted for the involvement and dedication of the family are of utmost importance for success in preventing and fighting obesity.

Key words: School Physical Education, Combating Obesity, Intervention.

¹Graduado em Educação Física (Licenciatura), Faculdades Network – Av. Ampélio Gazzetta, 2445, 13460-000, Nova Odessa, SP, Brasil (e-mail: gabriel.atendimento@nwk.edu.br / gabrieldestroi@gmail.com).

² Professor Mestre em Educação Física – Coordenador do curso de Educação Física, Faculdades Network – Av. Ampélio Gazzetta, 2445, 13460-000, Nova Odessa, SP, Brasil (e-mail: tacooliveira@yahoo.com.br).

INTRODUÇÃO

Podemos definir obesidade como uma doença na qual o excesso de gordura corporal se acumulou a tal ponto que a saúde pode ser afetada e, além disso, é considerada fator de alto risco para doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), como o diabetes mellitus tipo 2, hipertensão arterial, infarto do miocárdio, acidente vascular cerebral, entre outras complicações (WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2000).

Relatos antigos mostram figuras de pessoas obesas, inclusive, em alguns períodos da história, a obesidade chegou a ser sinônimo de saúde e também padrão de beleza (BARROS FILHO, 2004).

Cruz, Santos e Alberto (2007) e Nascimento (2013) enfatizam que a herança genética é um fator importante, mas a obesidade pode ser causada pela combinação de hábitos alimentares pouco saudáveis com um estilo de vida sedentário, com pouco gasto de energia diário. Assim, quando a ingestão de energia supera o gasto energético, o excesso é guardado no tecido adiposo na forma de gordura corporal.

Segundo Colaço e Santos (2011), a obesidade na infância e na adolescência vem crescendo de forma desenfreada em todo o território mundial e em todas as classes sócio- econômicas, tanto em adultos como em crianças e adolescentes. Esse aumento de obesos é um reflexo das mudanças que vêm ocorrendo no estilo de vida das pessoas, principalmente nos hábitos alimentares e nos baixos níveis de atividade física.

Em meados de 1990, as crianças e adolescentes, entre 7 e 16 anos, brincavam na rua de bets, mamãe da rua, pega-pega, pipa, bolinha de gude, entre outras atividades. Fatores socioeconômicos, como o crescimento da população, o aumento da quantidade de automóveis, (o que tornou complicado a realização das referidas brincadeiras nas ruas por questão de segurança) e o aumento constante da violência, são determinantes para que as crianças fiquem mais tempo em casa e deste modo não participam mais de brincadeiras “ativas” o que, conseqüentemente as tornam mais sedentárias.

Atualmente, no mundo globalizado temos que trabalhar, estudar, cumprir com as obrigações do lar e etc. A falta de tempo é um fator que implica diretamente na manutenção da saúde. Por exemplo, quem trabalha na rua e precisa de refeições rápidas, procura normalmente por um *fast food*, essas refeições na maioria das vezes são ricas em gordura saturada e não fazem bem à saúde, mas o principal problema, está relacionado ao tempo. As pessoas do mundo contemporâneo, não conseguem dispor de uma parte do dia para a prática de atividades físicas.

Deste modo, Soares e Petroski (2003) destacam que a obesidade pode desencadear uma série de problemas graves à saúde, como é o caso da diabete tipo 2, hipertensão e o colesterol. Ou seja, manter um percentual de gordura do corpo abaixo dos 25% em relação ao peso corporal, é sinônimo de qualidade de vida.

O processo de se tornar uma pessoa obesa não acontece num período curto de tempo, assim como o processo de emagrecimento não ocorre do dia para a noite. Então para tratar a obesidade, é crucial que haja uma reeducação alimentar para toda a família, pois as crianças normalmente seguem os hábitos dos pais (NEVES, et al., 2010).

Para garantir a perda de peso sem causar danos à saúde, o ideal é consultar um nutricionista para seguir uma dieta que atenda às necessidades nutricionais diárias, ingerindo menos calorias do que o corpo consome durante o dia. “Quanto maior o acúmulo de tecido adiposo, maior a prevalência do comportamento físico sedentário e menor o gasto de energia. A prática de atividade física e a alimentação balanceada devem ser estimuladas desde a infância” (COLAÇO; SANTOS, 2011, p.22),

pois é fato que “existe associação entre sedentarismo, obesidade e dislipidemias e as crianças obesas provavelmente se tornarão adultos obesos” (CRUZ; SANTOS; ALBERTO, 2007, p 18).

Diante deste cenário, uma inquietude aflora em nossos pensamentos: o que efetivamente pode ser feito para que a obesidade possa ser combatida?

Uma possível solução é apontada no estudo de Araújo, Brito e Silva, (2010), que deixam bem claro que a aula de educação física escolar é um dos momentos mais oportunos para transmitir a importante relação que existe entre a prática de atividades físicas e a alimentação balanceada, com a manutenção da saúde. Os autores ainda sugerem que a educação física escolar deveria ser a disciplina mais indicada, para atuar junto à prevenção e combate da obesidade em crianças e jovens. Ainda relatam que hábitos inadequados de alimentação e o sedentarismo podem ser determinantes para o desenvolvimento dos fatores que levam à obesidade infantil, e deste modo, consideram que a falta de informações e a educação inadequada influenciam neste processo. Diante do exposto é interessante saber se a intervenção do professor de educação física escolar junto aos alunos pode ser um fator positivo na prevenção e no combate da obesidade.

1. REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

De acordo com Neves, et al. (2010), a má alimentação e a ausência de atividade física regular, são ingredientes perfeitos para transformar uma criança em obesa. Estudos contidos nessa pesquisa mostram que a obesidade deve ser tratada por uma equipe multidisciplinar, incluindo Pediatra, Nutricionista, Psicólogo e Profissional de Educação Física. Cada profissional deve trabalhar com suas habilidades, o profissional de Educação Física tem que fazer o trabalho relacionado às atividades físicas, o nutricionista cuidará da alimentação, propondo hábitos alimentares saudáveis, o psicólogo cuidará da parte emocional e o pediatra fará o acompanhamento da saúde.

A pesquisa de Calegari (2012), enfatiza que a luta contra a obesidade não é simplesmente uma questão de força de vontade, ou autocontrole. Métodos eficazes para perda de peso necessitam de estratégias de gestão em uma abordagem combinada de terapia nutricional e atividade física propondo intervenções no comportamento.

Sabemos que para emagrecer é necessário ingerir menos calorias do que gastamos. Ainda que o indivíduo consiga emagrecer, é necessário manter os bons hábitos, como uma alimentação balanceada e a prática regular de atividades físicas para que não ocorra um retrocesso quanto a perda de peso, ou seja, para que o indivíduo não volte a ganhar peso.

Soares e Petroski (2003), demonstram em sua pesquisa que o tratamento contra a obesidade é longo, por isso é importante que o relacionamento dos profissionais com o paciente seja integrado. Quanto à reeducação alimentar, dietas flexíveis devem ser sugeridas para que atendam às necessidades nutricionais da criança. Quanto ao programa de atividades físicas para a criança obesa, sugerem-se atividades desenvolvidas de acordo com a capacidade individual, pois este é o fator determinante para que haja adesão da criança ao programa, garantindo assim o sucesso do tratamento.

Já Cruz, Santos e Alberto (2007), almejam em seu estudo explicar o que é o aumento de gordura corporal em comparação à massa magra que deve ser tratada como uma enfermidade crônica, pois pode desencadear complicações para a saúde. Através de uma revisão bibliográfica, os pesquisadores sugerem, como prevenir e como realizar o tratamento da obesidade infantil, levando em consideração o desenvolvimento físico da criança para a utilização da atividade física e seus benefícios nesta etapa de prevenção e tratamento. Chega-se ao consenso que existem algumas recomendações gerais a serem

seguidas, como: dieta balanceada que determine crescimento adequado e manutenção de peso, exercícios físicos controlados além do apoio emocional individual e familiar. Para melhores resultados no tratamento é importante a cooperação dos pais.

Colaço e Santos (2011), relatam os fatores que causam a obesidade, as suas consequências, e as complicações que essa doença pode acarretar bem como o papel da atividade física na prevenção dessa enfermidade. Foi feita uma revisão bibliográfica onde verificamos que, quanto mais cedo for detectada a obesidade, maior será o êxito para a reversão do quadro. Os autores concluem que na grande maioria dos casos, exercício físico aliado a uma dieta balanceada é a melhor opção para o combate da obesidade.

No estudo de Melo e Lopes (2013), conclui-se que as crianças com sobre peso apresentam algumas restrições no desenvolvimento da coordenação motora quando comparadas com as crianças com menor índice de gordura em relação à massa corporal. Nos leva a buscar estudos que tratam da temática da obesidade na educação física escolar, para lidar com essa doença que faz parte da vida de muitos alunos.

Neste contexto, Araújo, Brito e Silva (2010), realizaram um ensaio na tentativa de contextualizar o papel da educação física escolar na prevenção e controle da obesidade em crianças e adolescentes. A pesquisa foi feita através uma revisão de literatura. Diante dos elevados índices de prevalência já configurados de obesidade e das consequências que ela provoca em todas as faixas etárias, se faz necessário que os profissionais de saúde tenham uma conduta mais efetiva para o diagnóstico, prevenção e controle desta enfermidade. Os autores concluem que no ambiente escolar, a aula de Educação Física é um dos momentos mais oportunos para enfatizar a relação existente entre a prática da atividade física e a alimentação com a saúde.

Nascimento (2013) tenta verificar a percepção do professor de Educação Física na prevenção da obesidade e o seu papel na realização de aulas voltadas para a prática de exercícios que favoreçam ao aluno um aprendizado de forma lúdica e divertida. Para esse estudo foi feita uma pesquisa de campo em 05 escolas na cidade de Formosa/GO com 10 professores da área de Educação Física com a aplicação de um questionário com perguntas abertas para que fossem coletadas informações necessárias chegando a um consenso sobre o papel do professor de Educação Física no combate à obesidade infantil. A discussão dessa pesquisa questiona se o professor tem como fazer o diagnóstico da obesidade em seus alunos. Chega-se à conclusão que os professores de Educação Física escolar, além de diagnosticar a obesidade, ainda tem meios para propor uma aula que garanta o movimento da criança de forma lúdica e prazerosa, o que pode ajudar na prevenção e no combate da obesidade.

Calegari (2012), através de uma revisão de literatura, analisa se existe alguma ligação entre a compulsão alimentar e o sedentarismo com a obesidade, que é uma doença crônica, multifatorial e geneticamente relacionada a um acúmulo excessivo de gordura corporal. Está intimamente ligada a morbidades médicas, psicológicas, sociais, físicas e econômicas. Em resposta a elevada prevalência da obesidade, os transtornos alimentares e o sedentarismo são fatores de risco que levam à obesidade.

Barros Filho (2004), tem como objetivo em seu estudo entender por que em tão pouco tempo a obesidade se tornou um problema gravíssimo. Em sua revisão de literatura, o que se discute é porque o tratamento da obesidade é difícil e qual a frequência com que as pessoas que conseguem emagrecer, acabam recuperando o peso após algum tempo. As conclusões do estudo apontam que as pessoas não têm tempo para praticar atividades físicas, seja em função do trabalho ou das horas de atividade escolar e ainda fazem ingestão de alimentos ricos em calorias e pobres “nutricionalmente”. Uma das sugestões apontadas no estudo é que, alimentos “não saudáveis” não sejam vendidos nas escolas nem promovidos pela mídia. O autor relata ainda que as pessoas precisam saber que comer, pode ser uma atividade saudável e prazerosa, mas que não é isenta de riscos, que não se pode comer à vontade e

depois só tomar um remédio para ajudar na digestão não traz benefícios. As conclusões remetem a um conjunto de fatores que colaboram para que as pessoas tenham tanta dificuldade para manter o peso.

A pesquisa de Soares e Petroski (2003), teve como objetivo investigar a prevalência da obesidade infantil, identificar os possíveis fatores etiológicos e ainda verificar quais as intervenções que se destacaram nesta última década como forma de diminuir e/ou prevenir a obesidade em crianças. Com base em uma revisão de literatura, os resultados encontrados foram que a obesidade é uma das enfermidades nutricionais que mais têm apresentado aumento de sua prevalência, tanto nos países desenvolvidos quanto nos países em desenvolvimento. Através deste trabalho pôde-se perceber que a obesidade infantil é uma enfermidade multicausal, e está fortemente relacionada com a obesidade na vida adulta, além de ser uma das patologias nutricionais que mais tem apresentado aumento de prevalência. Para o tratamento da obesidade infantil, faz-se necessário a presença de equipe multiprofissional, que consiste de médico, nutricionista, psicólogo, e o profissional de Educação Física. Contudo, a prevenção é o melhor caminho, começando pela amamentação materna, que deve durar no mínimo seis meses, a introdução de alimentos saudáveis e em quantidades não exageradas após o desmame, além do hábito de praticar atividades físicas desde criança.

Xavier et al., (2015) fizeram uma pesquisa de campo com o objetivo de identificar a prevalência de sobrepeso e obesidade em crianças escolares, e verificar sua relação com a pressão arterial. Foram avaliadas 56 crianças, estudantes de uma escola pública de Ubá-MG, na faixa etária entre 8 e 10 anos. Para a determinação do sobrepeso e obesidade, foi utilizado o índice de massa corporal (IMC) e, além disso, o método auscultatório para a verificação da pressão arterial. Foi realizado o teste *t Student* para comparação da média entre os grupos independentes (< 10 anos e 10 anos), e a correlação linear de Pearson para verificar a relação entre o IMC e a pressão arterial. Se somados os números de sobrepeso e obesidade obtidos nesta pesquisa, obtém-se o valor de 44,5% de indivíduos com excesso de peso, demonstrando a abrangência desse problema. Com base nos resultados obtidos, é possível concluir que a prevalência de sobrepeso e obesidade observada no presente estudo se apresentou elevada, principalmente no grupo de crianças com 10 anos de idade; isso porque esse é considerado um período de intenso anabolismo e propício para o desenvolvimento da obesidade.

A associação entre o índice de massa corporal e a coordenação motora em crianças, foi o tema da pesquisa de Melo e Lopes (2013), o propósito do estudo foi analisar a associação entre o índice de massa corporal (IMC) e a coordenação motora (CM). Foram avaliadas 794 crianças (seis a nove anos) de ambos sexos na CM, com a bateria de testes KTK. O IMC foi calculado a partir das medidas de peso e estatura. Uma das principais causas da obesidade, quer em crianças quer em adultos, é o sedentarismo. Embora um largo número de crianças não cumpra as recomendações dos níveis de atividade física, acredita-se que as crianças são por natureza ativas, e envolvem-se com frequência em atividades lúdicas, ativas desde que se lhe dê oportunidade. A coordenação motora pode assim ser considerada um agente importante no aumento dos níveis de atividade física e, por consequência, na redução dos valores de obesidade nas crianças. Os resultados do presente estudo mostram que são as crianças com sobrepeso e obesas, aquelas que marcadamente apresentam baixos níveis de coordenação motora, comparativamente às crianças com peso normal. Outros estudos contidos nessa pesquisa encontraram resultados idênticos.

No estudo de Wanderley e Ferreira (2010), através de uma revisão bibliográfica, abordaram o caráter multifatorial da obesidade, envolvendo a ampla variedade de fatores ambientais e genéticos implicados na sua etiologia. Frente ao exposto, os autores acreditam ser necessário criar novas agendas de investigação em saúde e nutrição que valorizem abordagens metodológicas que partam da perspectiva da obesidade enquanto uma enfermidade multifatorial, não fragmentada, como normalmente se apresenta a literatura sobre o tema. Neste sentido, alguns autores já têm realizado, ainda que timidamente, estudos com esta abordagem mais abrangente e plural. Os autores concluem

que é a partir da construção de estudos dessa natureza que será possível promover uma instrumentalização mais eficiente dos profissionais de saúde para o tratamento da obesidade no nível individual e familiar, no qual as abordagens multidisciplinares e intersetoriais assumiriam destaque.

Através de uma revisão de literatura, Neves, et al. (2010) objetivam mostrar as causas e consequências da obesidade infantil enfatizando a importância do seu tratamento e prevenção. Esta revisão destaca que uma alimentação desequilibrada e a falta de exercícios no cotidiano das crianças são elementos fundamentais causadores da obesidade infantil e de suas consequências. Desse modo, a orientação nutricional e a prática regular de atividade física desde a infância são essenciais para o desenvolvimento de um estilo de vida e hábitos saudáveis, assim como para a modificação do comportamento e estilo de vida de crianças já obesas.

A obesidade é uma característica marcante e fácil de ser identificada. Diante da análise literária, podemos sugerir que, após a identificação da enfermidade (obesidade), o próximo passo do professor de Educação Física escolar pode ser, propor atividades que mantenham os alunos obesos motivados, em um segundo momento o professor deve ir dosando a intensidade das brincadeiras para que se mantenha a integridade física dos referidos alunos. Outro fator não menos importante, é o diálogo com os pais desses alunos sobre a importância do acompanhamento nutricional.

Diante do exposto, o estudo teve por objetivo avaliar se o professor de Educação Física escolar, através das atividades realizadas durante as aulas, consegue diagnosticar prevenir e/ou combater obesidade infantil.

2. MÉTODO

Foi feita uma revisão embasada na literatura de artigos científicos e pesquisas que foram publicados entre os anos de 2000 e 2015, que abordam o tema “obesidade” e “o combate à obesidade”. Para analisar o conteúdo dos artigos e publicações, utilizamos o método influenciado pela literatura (NELSON; THOMAS, 2012; CERVO; BERVIAN, 2007), seguindo a ordem de leitura de reconhecimento, leitura seletiva, leitura crítica ou reflexiva e por último a leitura interpretativa. Também foi elaborado um questionário com duas perguntas abertas. Responderam às perguntas 10 professores de Educação Física escolar do ensino fundamental I e II, da RMC (região metropolitana de Campinas) formados entre os anos de 1982 e 2016, buscando entender a importância do profissional de Educação Física na percepção da obesidade e ainda verificar como usar as aulas de Educação Física para tentar prevenir e combater a obesidade.

3. RESULTADOS E DISCUSSÕES

Na pesquisa de campo relacionado à primeira questão: “Dentro das suas atribuições profissionais, você considera possível o professor de Educação Física escolar diagnosticar a obesidade em seus alunos? Justifique”.

Dos professores entrevistados, 90% responderam que é possível diagnosticar, a obesidade em seus alunos durante as aulas de Educação Física escolar. Somente 10% dos entrevistados (suj. 10) escreveu uma resposta que não condiz com a pergunta. Determinado professor, diz que através de uma observação da estrutura corporal do aluno, é possível identificar a obesidade. Já para outro professor, o diagnóstico da obesidade só pode ser dado por um médico, mas deixa claro que o profissional de Educação Física tem condições de identificar a obesidade, uma vez que é uma característica visual

marcante. Um terceiro professor menciona que é possível diagnosticar a obesidade através de atividades de avaliação física, respeitando os parâmetros dos estudos e as capacidades individuais de cada aluno. O quarto professor ressalta que o profissional de educação física é um profissional da área da saúde e tem total preparo para detectar possíveis problemas de sobrepeso.

Na ciência, existem vários testes de avaliação física que podem ser feitos pelos professores de Educação Física escolar relacionado com o IMC (índice de massa corporal). Quanto mais rápido acontecer o diagnóstico da obesidade, mais rápido o professor poderá fazer a intervenção para dar início ao tratamento da criança.

Relacionado à segunda questão: “Você acha que as aulas de Educação Física escolar possam ser utilizadas como instrumento para prevenção e combate a obesidade? Justifique”. Dos entrevistados, 100% responderam que sim.

Um dos professores, citou que as aulas de Educação Física escolar não são apenas práticas esportivas, mas são também informativas e educativas. Já outro professor entrevistado, mencionou que a Educação Física, trata-se de uma das áreas do conhecimento, ligada ao corpo humano, associada às práticas corporais, com ênfase no movimento, então é um dos mais eficientes meios de combate e controle da obesidade.

Outra resposta relevante é que as aulas de Educação Física escolar devem ser utilizadas para tal fim, através da orientação sobre alimentação saudável, hábitos de higiene e estilo de vida, além da prática da atividade física que para muitos alunos só são realizadas na própria aula de Educação Física.

Não é difícil identificar uma criança com sobrepeso. Ainda que o professor de Educação Física escolar faça uma análise visual, o formato do corpo desses alunos, dão indícios de obesidade. Outros testes podem ser aplicados para confirmar a suspeita dessa enfermidade, como pesar os alunos em balanças de kg e usar fita métrica para medir a altura e circunferências. Quando identificado o problema, é importante que o professor sinalize o problema para a família do aluno, para que providências pertinentes à família possam ser tomadas.

Primeiramente é essencial que o professor de Educação Física escolar esteja sempre atento em seus alunos, principalmente nos alunos que atingem a fadiga rapidamente, ou que tenham dificuldade para realizar uma atividade, ou um movimento motor específico, esses sintomas podem significar obesidade. Testes podem ser realizados para confirmar a suspeita de sobrepeso.

Os profissionais de Educação Física escolar devem utilizar de muita criatividade, para elaborar as atividades de suas aulas, para que os alunos se sintam atraídos e motivados pelos jogos e brincadeiras. “As aulas de Educação Física na educação infantil são de suma importância para o desenvolvimento cognitivo e motor da criança” (NASCIMENTO, 2013, p. 27).

A análise da literatura permite apontar que o professor de Educação Física escolar tem todos os elementos para combater a obesidade. As atividades devem ser elaboradas de forma atrativa, de modo a despertar o interesse dos alunos a participar das atividades propostas, para que esses façam voluntariamente a adesão de um programa de tratamento através dos jogos e brincadeiras.

Diante dessa pesquisa podemos sugerir que a obesidade é um problema de saúde que abrange todo território mundial e pessoas de todas as idades. Esse problema é desencadeado por uma série de maus hábitos, como a má alimentação e a falta de atividades físicas, ressaltando ainda os fatores genéticos. A obesidade pode trazer prejuízos ainda mais sérios à saúde, como a diabete, colesterol e hipertensão, assim como pode deixar o repertório motor restrito de alguns movimentos e limitar a flexibilidade do corpo devido ao alto índice de gordura.

Pensando no ambiente escolar, as crianças com sobrepeso, encontram dificuldades para realizar as atividades propostas pelos professores de Educação Física, se comparados com as crianças com o percentual de gordura inferior em relação à massa magra, principalmente quando as atividades possuem como objetivo velocidade ou agilidade. Sendo assim, vê-se a importância de aumentar as horas aulas semanais de educação física na escola, com pressuposto dos professores desenvolverem um trabalho mais intenso e específico para as crianças com maior percentual de gordura corporal, potencializando assim os resultados.

O diagnóstico pode ser feito através de testes de IMC disponíveis na ciência e a interferência do profissional da área de Educação Física na vida dessas crianças obesas, é fundamental para que elas tenham uma melhor qualidade de vida no futuro. Essa intervenção se dá através do aprendizado, garantindo o movimento, juntamente com a melhoria da condição de vida, de forma prazerosa e divertida.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Através das questões aplicadas aos professores de Educação Física escolar e a revisão de literatura utilizada nesse estudo, podemos sugerir que o professor de Educação Física escolar, tem plenas condições de diagnosticar a obesidade em seus alunos, assim como é possível elaborar atividades que previnam e combatam essa doença crônica. “Ainda fica claro que o acompanhamento de um nutricionista e a prática de atividades físicas, são essenciais no tratamento da obesidade infantil, proporcionando perda de peso controlada, de acordo com o crescimento e desenvolvimento normal da criança”. (NEVES, et al., 2010).

Coloca-se em questão a intervenção dos governantes para que se proibam as propagandas e as vendas de alimentos gordurosos e hipercalóricos nas escolas, como refrigerantes, bala, doces, salgados fritos e chocolates, pois as crianças são facilmente seduzidas pelos produtos citados acima. E que sejam introduzidos produtos mais saudáveis como frutas, lanches e sucos naturais.

É de extrema importância ressaltar que não basta somente o professor de Educação Física intervir na vida da criança obesa propondo atividades físicas. O ideal é que essas crianças com sobrepeso mantenham uma dieta balanceada de acordo com suas necessidades nutricionais, receitada por um nutricionista e façam também um acompanhamento médico e psicológico. Para que se obtenha perda de peso, é necessário que o gasto de energia diário seja maior do que o consumo.

É necessário, o envolvimento da família no tratamento da obesidade. A intervenção dos pais é importante, para que ocorram alterações nos hábitos que não condizem com uma vida saudável. O tratamento é longo e requer empenho e dedicação, para que se obtenha êxito no tratamento. A manutenção dos bons hábitos é essencial para que a criança não volte a engordar.

REFERÊNCIAS

- 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**, v. 4, n. 2, mai./jun./jul./ago. 2010. Disponível em: <<https://portalrevistas.ucb.br/index.php/efr/article/view/1651/1159>>. Acesso em: 04 jul. 2016.
- BARROS FILHO, A. A. Um quebra-cabeça chamado obesidade. **Jornal de Pediatria (Rio de Janeiro)**, Porto Alegre, v. 80, n. 1, p. 1-3, fev. 2004.
- CALEGARI, K. Associação entre compulsão alimentar e sedentarismo: Fatores que levam a obesidade. **Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, São Paulo, v. 6, n. 35, p. 242-253, set./out. 2012.
- CERVO, A.L.; SILVA, R. **Metodologia Científica**. Pearson Education - 6ª Ed. 2007.
- COLAÇO, N. S.; SANTOS, S. L. C. Papel da atividade física na prevenção e controle da obesidade infanto-juvenil. In: PARANÁ. Secretaria de Estado da Educação. Superintendência de Educação. **O professor PDE e os desafios da escola pública paranaense, 2008**. Cadernos PDE. v. I. Curitiba: SEED/PR., 2011. Disponível em: <http://www.diaadiaeducacao.pr.gov.br/portals/cadernospde/pdebusca/producoes_pde/2008_ufpr_edfis_artigo_nilceia_schwartz_colaco.pdf>. Acesso em: 04 jul. 2016.
- CRUZ, E. C.; SANTOS, S. P.; ALBERTO, V. **A contribuição da educação física escolar na prevenção terapêutica da obesidade**. 2007. 55 p. Monografia (Licenciatura em Educação Física) – Faculdade de Educação Física, Universidade Federal de Rondônia, Ji-Paraná, 2007.
- MELO, M. M.; LOPES, V. P. Associação entre o índice de massa corporal e a coordenação motora em crianças. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v. 27, n. 1, p. 7-13, mar, 2013.
- NASCIMENTO, L. A. **A percepção do professor de educação física na prevenção da obesidade infantil**. Trabalho de Conclusão de Curso (Licenciatura em Educação Física), Faculdade de Educação Física, Universidade de Brasília, Brasília, 2013.
- NEVES, P, M, J; TORCATO, A, C; URQUIETA, A, S; KLEINER, A, F, R. Importância do tratamento e prevenção da obesidade infantil. **Educação Física em Revista**, Brasília, v.4, nº2, p. 150-153, mai./jun./jul./ago. 2010.
- SOARES, L. D.; PETROSKI, E. L. Prevalência, fatores etiológicos e tratamento da obesidade infantil. **Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano**. Florianópolis v. 5, n. 1, p. 63-74, 2003.
- THOMAS, J.R.; NELSON, J.K. **Métodos de Pesquisa Em Atividade Física** - 6ª Ed. São Paulo: Artmed. 2012.
- XAVIER, S. A.; FERREIRA, E. F.; CARNEIRO JUNIOR, M. A.; OLIVEIRA, R. A. R. prevalência de sobrepeso e obesidade em alunos de uma escola pública. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, São Paulo, v. 9, n. 56, p. 622-629, 2015.
- WANDERLEY, E. N.; FERREIRA, V. A. Obesidade: uma perspectiva plural. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 15, n. 1, p. 185-194, jan, 2010.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Obesity:** preventing and managing the global epidemic. Report of a WHO consultation (WHO technical report series; 894). Geneva: WHO, 2000.