



**LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

**BRUNO PEREIRA VASCONCELOS**

**EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR E A OBESIDADE INFANTIL:  
UMA POSSIBILIDADE DE VIDA SAUDÁVEL.**

Salvador  
2015

**BRUNO PEREIRA VASCONCELOS**

**EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR E A OBESIDADE INFANTIL:  
UMA POSSIBILIDADE DE VIDA SAUDÁVEL.**

Trabalho de conclusão de curso apresentado como requisito final para obtenção do grau de licenciado em Educação Física da Faculdade Regional da Bahia.

Orientadora: Prof<sup>a</sup>. Esp. Lygia Maria dos Santos Bahia.

Salvador  
2015

Vasconcelos, Bruno Pereira

Educação Física Escolar e a Obesidade Infantil: Uma Possibilidade de Vida Saudável / Bruno Pereira Vasconcelos - Salvador, 2015.

39f.

Monografia (graduação) Curso de Licenciatura em Educação Física – Faculdade Regional da Bahia – UNIRB.

Orientadora: Prof<sup>ª</sup>. Esp. Lygia Maria dos Santos Bahia.

1. Educação Física Escolar, 2. Obesidade infantil, 3. Construção de hábitos saudáveis. I. Título

CDD: 79721

**BRUNO PEREIRA VASCONCELOS**

**EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR E A OBESIDADE INFANTIL:  
UMA POSSIBILIDADE DE VIDA SAUDÁVEL!**

Trabalho de conclusão de curso apresentado como requisito final para obtenção do grau de licenciado em Educação Física da Faculdade Regional da Bahia.

Aprovado em 14 de dezembro 2015.

**Banca Examinadora**

---

Lygia Maria dos Santos Bahia. – Orientadora  
Especialista em Educação Física pela Universidade Federal da Bahia e Educadora da UNIRB

---

Viviane Fernandes - Parecerista  
Coordenadora do Curso de Educação Física da UNIRB

---

Karine Miranda da Silva Pettersen – Professora de TCC II  
Mestre em Medicina e Saúde pela Universidade Federal da Bahia e Educadora da UNIRB

A

Valdeci, minha mãe e mentora, por ter me ensinado a seguir meu coração.

Josemário, meu pai e tutor, por me ensinar a desbravar a vida com o coração.

Natiele, esposa inseparável, que me mostrou novos horizontes ao conquistar meu coração.

## AGRADECIMENTOS

São tantos, e tão especiais...

A Deus em primeiro lugar, Criador de todas as coisas, meu Senhor e meu Rei, em quem busco forças e inspiração todos os dias.

A Lygia, minha orientadora, por toda dedicação e empenho nesse processo de ensino-aprendizagem.

A Karine, minha docente em diversos componentes curriculares, sou grato por toda dedicação e empenho que empregastes nessa empreitada, toda paciência e todas as correções que se fizeram necessárias em vários momentos.

A Coordenação do curso de Educação Física, desde Gurgel, meu primeiro coordenador; passando por Fernanda, incansável em sua missão; até Viviane atual gestora. Vocês têm inquestionável importância nesta minha vitória, obrigado.

A todos os professores e funcionários desta conceituada instituição, por todo tempo dedicado na minha formação.

A Prefeitura Municipal de Madre de Deus, em especial à Secretaria da Juventude por toda confiança e todos os investimentos oriundos desta parceria.

A todos os meus familiares e amigos, que acreditaram e me apoiaram, vocês são o alicerce deste edifício. Foram necessários vários anos para a realização deste sonho e vocês sempre estiveram ao meu lado.

Meu muito obrigado a meus professores e tutores por contribuírem com a minha caminhada, em especial a Alexandre Veloso, Marcelo Ticks, Lavínia Bomsucesso, Cristiano Pitanga, João Franco, dentre outros, vocês me enriqueceram com conhecimentos e experiências esplêndidas.

A todos os meus colegas de turma, que me acompanharam neste processo, pois muitos estiveram presentes nessa experiência enriquecedora, muitos perseveraram e muitos desistiram, mas a todos o meu muito obrigado.

“Convém lembrar que já houve épocas em que os programas de educação física escolar eram vistos com objetivo de aquisição e manutenção da saúde”  
(GUEDES, 1999, p.10).

## SUMÁRIO

RESUMO .....	9
1. INTRODUÇÃO .....	9
2. HISTÓRIA DA EDUCAÇÃO FÍSICA E DA EPIDEMIOLOGIA .....	13
2.1 HISTÓRIA DA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR NO BRASIL .....	13
2.2 VIRADA EPIDEMIOLÓGICA E EDUCAÇÃO FÍSICA .....	19
3. CONTEXTUALIZANDO A OBESIDADE COM A NECESSIDADE DE MUDANÇA DE HÁBITOS .....	21
4. UMA ABORDAGEM EM BUSCA DA SAÚDE E DA CONSTRUÇÃO DE HÁBITOS SAUDÁVEIS .....	26
4.1 Hábitos de vida e alimentares e a obesidade infantil .....	26
4.2 EDUCAÇÃO FÍSICA E A SAÚDE RENOVADA EM COMBATE À OBESIDADE INFANTIL .....	28
5. O PAPEL DO PROFESSOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA E SUAS METODOLOGIAS NO CONTEXTO ESCOLAR.....	33
CONSIDERAÇÕES FINAIS .....	37
REFERÊNCIAS .....	38

VASCONCELOS, Bruno Pereira. Educação Física Escolar e a obesidade infantil: Uma possibilidade de vida saudável. 39 pag. 2015. Monografia (graduação) – Licenciatura em Educação Física, Faculdade Regional da Bahia – UNIRB, Salvador, 2015.

## RESUMO

Esta é uma monografia produzida no curso de Licenciatura em Educação Física da Faculdade Regional da Bahia – UNIRB. Tem como temática principal a Educação Física Escolar e a obesidade infantil, que é dissertada durante todo o texto buscando respostas para fundamentar os objetivos que visam compreender como o profissional de Educação Física pode ser importante diante desta epidemia. Sabendo da importância de contextualizar o tema historicamente e situá-lo no cenário escolar, o autor, recorre a nomes conhecidos como: Francisco Pitanga (2010), Queiroga (2005) e Arantes (2008). Tendo o Professor como interventor no processo de ensino-aprendizagem e consciente da sua influência sobre o seu alunado, em especial na fase da infância, foi necessário recorrer a abordagem de ensino Saúde Renovada que preconiza, dentre outros fatores, a conscientização do aluno e maior desenvolvimento de sua aptidão física em prol da saúde do mesmo. Esta abordagem traz como referência Guedes (1997, 1999), que destacam limitações das atuais abordagens de ensino e metodologias para adequar as aulas de Educação Física a esta necessidade que é combater as doenças crônicas degenerativas, aqui em especial a obesidade infantil.

**Palavras chave:** Educação Física Escolar; Obesidade infantil; Construção de hábitos saudáveis.

## 1. INTRODUÇÃO

A Educação Física Escolar pode ser utilizada no combate a obesidade infantil, influenciando crianças e jovens a adotarem hábitos mais saudáveis através de uma intervenção educativa que, segundo a abordagem Saúde Renovada, busca trabalhar e desenvolver a conscientização dos alunos para uma vida mais saudável, abordando temas importantes, como alimentação balanceada e prática de atividades físicas, conscientização corporal, dança, artes marciais, aptidão física, etc. Essa portanto vem a ser a temática principal desse trabalho, refletindo e buscando respostas sobre estudos que abordam a relação entre obesidade na infância e/ou juventude com os hábitos de vida nada saudáveis, que os conduziram à obesidade, como alimentação rica em gordura e colesterol e a ausência da prática de atividade física.

É consenso entre os especialistas que se tivessem sido estimulados a hábitos saudáveis e a prática de atividade física quando eram crianças, a realidade da obesidade poderia ser bem diferente. Neste sentido, a Educação Física escolar pode contribuir para a saúde do indivíduo, influenciando de forma positiva na criação de hábitos saudáveis, principalmente no que se refere às práticas corporais, já que “a prática sistemática da atividade física desempenha papel de grande importância para a saúde” (MONTEIRO, 1996, p. 44).

A relevância na escolha do tema justifica-se devido ao alarmante número de crianças com obesidade, existente em todo o mundo, e pela necessidade em saber a respeito das possíveis intervenções que o profissional de Educação Física poderá exercer frente a esse problema, que em vários países já está na instância de saúde pública, segundo a Organização Mundial de Saúde - OMS (1989 apud ARAÚJO e cols., 2010), entre 1990 e 2012, o número de crianças afetadas pela obesidade, passou de 31 milhões para 44 milhões, segundo os últimos números publicados de 2012. Na região da África, que compreende também os países árabes, o número de crianças obesas disparou de quatro para dez milhões, a tendência é que até 2025 haverá 75 milhões de afetados no mundo. Sabe-se que a Educação Física tem como especificidade as experiências corporais, podendo tornar a escola um espaço possível para a aplicação de ações educativas no combate à epidemia da obesidade em crianças e adolescentes (ARAÚJO e cols, 2010).

Os hábitos saudáveis como uma dieta balanceada e a prática de exercício físico são adquiridos e solidificados na infância, idade mais comum para a propagação da obesidade. Dessa forma, nas últimas décadas, a obesidade infantil tem se tornado pauta de grandes números das pesquisas mundiais. Considerada pela OMS (1998 apud MELLO e cols, 2004), como a “primeira causa mundial de doença evitável, esta patologia é promotora de uma significativa diminuição da esperança média de vida, nomeadamente através das inúmeras comorbidades que lhe podem estar associadas”. Segundo o autor, aproximadamente 15% das crianças e 8% dos adolescentes sofrem de problemas de obesidade, e oito em cada dez adolescentes continuam obesos na fase adulta.

As questões ambientais são consideradas uma das principais causadoras de obesidade infantil, pois atualmente, nas grandes cidades, as crianças não têm quase espaço para atividades físicas, consomem uma dieta monótona, rica em alimentos altamente calóricos, ficam muito tempo de seu dia em frente a aparelhos eletrônicos, o que conduz ao sedentarismo. Além disso, os pais destas crianças têm cada vez menos tempo para seus filhos.

Sabe-se que grande parte da população mundial passa pelo menos por uma educação básica e que nesse período podem ser influenciados de forma positiva ou negativa pelos seus professores, que são tidos como exemplos a serem seguidos, e como os professores de Educação Física são historicamente mais presentes na vida dos alunos, acredita-se que essa relação embasada na especificidade das experiências corporais da disciplina, possa se tornar o ponto inicial para o combate da obesidade e uma disseminação ainda maior de hábitos saudáveis voltados à prática de atividades físicas, dada à prevalência de obesidade entre crianças e adolescentes no Brasil e a relevância dessa enfermidade, a escola tem sido considerada o melhor espaço para o levantamento de dados sobre esta enfermidade e para intervenções necessárias, como medidas e ações educativas. Em diversas cidades brasileiras percebemos que o sobrepeso e obesidade permeiam os 30% em crianças e adolescentes, como por exemplo, em Recife (MELLO e cols, 2004)

Como o sobrepeso infantil está intimamente ligado a fatores externos, é de extrema importância o papel de um profissional de Educação Física que auxilie tanto no processo de emagrecimento, quanto na orientação da atividade física tirando a criança de frente de aparelhos eletrônicos e promovendo nela à vontade de praticar

atividade física. Essa transformação da realidade dos jovens obesos deve ser a busca constante de todos os profissionais ligados a saúde, tentando um despertar para os hábitos saudáveis e uma vida em que a prática seja tão constante como as atividades rotineiras.

Por saber que as crianças e os adolescentes obesos podem se tornar adultos com sérios problemas de saúde e que nas últimas décadas a obesidade se tornou um alerta para a sociedade, a OMS declarou que a obesidade infantil é uma epidemia que está afetando todo o mundo (OMS 1998 apud MELLO e COLS, 2004). São numerosos os problemas de saúde que são oriundos da obesidade infantil e dos maus hábitos alimentares que são adotados na infância e juventude, e que poderiam sofrer uma influência positiva dos profissionais de Educação Física.

O presente estudo visa compreender como o profissional de Educação Física pode ser importante neste contexto da obesidade infantil. Se tratando de crianças é necessário estudar todo o contexto em que elas estão inseridas e, nada melhor do que analisar no âmbito escolar, o qual passamos grande parte de nossas vidas. O presente estudo também objetiva, de forma secundária, identificar como a Educação Física escolar pode desenvolver hábitos saudáveis, contribuindo assim para o combate da obesidade infantil. Acredita-se, que o professor de Educação Física pode ser um interventor direto nesse processo, devendo este estudo evidenciar os riscos e consequências da obesidade, destacar o papel da Educação Física em conscientização à uma vida saudável e identificar a importância do educador físico em meio a essa realidade.

A pesquisa científica possibilita uma aproximação e um entendimento da realidade a investigar, sendo um processo permanentemente inacabado (SILVEIRA e CÓRDOVA, 2009). Esta produção acadêmica tem como foco descobrir e interpretar os dados expostos sobre este contexto da obesidade infantil. Com relação ao objeto de estudo, foi executada uma pesquisa de revisão bibliográfica; tratando-se, portanto, de um tipo de texto que reúne e discute informações produzidas na área de estudo, através de artigos, monografias, livros, etc. Pode ser a própria revisão de um trabalho completo, pode aparecer como componente de uma publicação, ou ainda organizadas em publicações que analisam o desenvolvimento de determinada área no período de um ano, os chamados de revisão anual.

Moreira (2004) define revisão de literatura como uma tomada de contas sobre o que foi publicado. Será realizado um inquérito minucioso sobre a relação da obesidade x Educação Física Escolar, buscando explorar como os educadores físicos poderão interferir nos hábitos de vida das crianças e adolescentes no contexto escolar, a partir da busca nos sites das bases de dados científicos, tais com: Scielo, Livros Acadêmicos, Lilacs e Google acadêmico; utilizando como descritores as seguintes palavras: educação física escolar, obesidade infantil, construção hábitos saudáveis.

## **2. HISTÓRIA DA EDUCAÇÃO FÍSICA E DA EPIDEMIOLOGIA**

### **2.1 HISTÓRIA DA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR NO BRASIL**

A história poderá ser determinada pelos acontecimentos marcantes que compõem a vida política, econômica, intelectual e moral de um povo (Silva, 2002). A autora chama a atenção para a existência de atividade física desde os tempos pré-históricos, passando pelos grandes períodos de divisão da história da humanidade, sendo importante ressaltar a correlação da história com os grandes sucessos das sociedades e/ou com grande marcos históricos e sociais.

A história da Educação Física pode ser narrada e descrita desde a história Antiga, com os chineses, hindus, egípcios, persas e mesopotâmicos que começaram esse processo que vem se aperfeiçoando até os dias atuais, que relaciona os principais fatos ocorridos neste campo de estudo. Com os gregos e romanos, a História da Educação Física passa a ser colocada em destaque pelas civilizações mais cultas e intelectuais, permitindo maior precisão nos seus registros, em face de um conhecimento melhor das condições de seu desenvolvimento sociocultural. A Idade Média é chamada também de o período da obscuridade da Educação Física, que ressurgiu com o movimento conhecido como renascença. Os períodos modernos e contemporâneos são mais ricos em informações e constituem-se os de maior interesse para este estudo (SILVA, 2002).

Diante deste estudo, faz-se necessário analisar não somente a história da Educação Física, mas, sobretudo a história da Educação Física Escolar, pois “quando se pensa sobre a história da Educação Física escolar no Brasil, é muito importante lembrar que a sua recomendação, introdução e permanência na educação formal ocorreram em um cenário de época bastante conservador, ocupando um espaço físico modesto e marcado por uma história social com muitos percalços” (ARANTES, 2008).

Ainda segundo Arantes (2008), a Educação Física Escolar no Brasil é oriunda do militarismo e é norteadada por princípios médicos. Complementa, afirmando que os primeiros professores de Educação Física Escolar, antiga gymnástica foram os soldados de D. Leopoldina, que era princesa austríaca, e Imperatriz do Brasil. Esta guarda pessoal composta de soldados e cientistas, praticavam exercícios que foram

adotados pelos militares brasileiros. “A partir deste fato, a prática da gymnástica foi gradualmente ‘ganhando espaços’. Vencendo os costumes, combatendo o preconceito e ampliando seus conteúdos a citada prática motora de então, hoje, educação física, é oferecida aos escolares brasileiros sem distinção de sexo, gênero ou classe social” (ARANTES, 2008, p.01).

O século XIX foi marcado por intenso debate sobre a ação da educação popular, segundo Souza (2000), acreditava-se que a escola e o poder poderiam crescer em paralelo, pois quando faziam uso da educação da escola, era para melhorar o status de modernização, progresso e mudança social. Era soberana a ideia de que deveriam criar uma escola que acolhesse as exigências do processo de urbanização e de industrialização. A caminho dessa tão cobiçada modernização, “a organização escolar, métodos de ensino, livros e manuais didáticos, classificação de alunos, estrutura física da escola, formação docente e a inclusão de disciplinas tais como ciências, desenho e educação física – ginástica- serviram a nova causa: orientar um novo homem para uma nova sociedade” (ARANTES, 2008, s.p.). A partir do ensino desta época, inicia-se com Rui Barbosa, uma forma de educação menos abstrata e de maneira mais ativa, permitindo ao alunado participar da sua construção do conhecimento.

É possível destacar dois métodos ginásticos deste período (sec. XIX): a de quarto; realizada pelo alunado em sala de aula, que era composta por exercícios localizados, os quais eram utilizados em busca da melhoria da saúde e, a ginástica alemã, que tinha como proposta principal a melhoria do condicionamento físico dos alunos, pela utilização de exercícios acrobáticos; este último método foi planejado inicialmente para soldados (ARANTES, 2008).

Segundo Arantes (2008), quando se defendiam a implementação da atividade física no ensino, referenciavam assim a Grécia antiga, e sendo parte vigente da educação da juventude, favoreceria incorporação de hábitos higiênicos. A manutenção das práticas motoras era defendida pela necessidade de uma Educação Física voltada às crianças. Sugeriam exercícios voltados para a “flexibilidade, equilíbrios, lutas, forças, saltos, exercícios pyrrichos, natação e de volteios militares seriam praticados. O pósito, barras fixas, argolas, escada de cordas, paus, cabos volantes, barras paralelas, escadas de madeiras, graduador de saltos, pesos, cordas, cabos, tamboretas seriam usados como facilitadores da

aprendizagem gimnica” (ARANTES, 2008, s.p.). Por se tratar de um método que necessitava de recurso, foi recusado pelo governo, sendo utilizados no método higiênico, apenas atividades mais simples, deixando as mais complexas para colégios com maior estrutura, como por exemplo, o da Marinha.

Segundo registros, a Associação Cristã de Moços (A.C.M.), em 1893, estabeleceu-se no Brasil, onde começou a estimular a prática da ginástica e desportos, como os jogos de basquetebol e voleibol. Silva (2002) destaca que aproximadamente uma década depois, em 1907, a Missão Militar Francesa veio para o Brasil, trazendo consigo o método francês de ginástica, utilizada pela Força Pública de São Paulo. Surgindo assim a Escola de Educação Física da Polícia Militar, a mais antiga do país. Pode-se notar o porquê dessa influência militar sobre a Educação Física. Desta forma, só em 1931 a Educação Física tornou-se obrigatória nas escolas brasileiras, devido à necessidade do ensino desta disciplina para os jovens estar se tornando cada vez mais habitual (SILVA, 2002).

Segundo Arantes (2008), em 1948 o governo de Getulio Vargas implantou uma lei, na qual direcionava a educação a um superficial intuito de democratização, esta sugeria que a educação escolar deveria iniciar-se aos sete anos de idade, com os carentes cursando o ensino técnico e os mais favorecidos financeiramente tinham direito a uma educação mais enciclopédica, voltada às poucas faculdades existentes no Brasil. Ainda segundo o mesmo autor neste período as aulas de Educação Física eram voltadas para um ensino nacionalista.

Arantes (2008) destaca ainda que em meados da década de 60, a Educação Física utilizada no ensino primário, possuía caráter recreativo, mas que esta Educação buscava estimular a coordenação sensório motor, atitudes posturais, aumento da sensibilidade rítmica. Nesse mesmo período, no tocante das aulas para a juventude faziam-se o uso das práticas esportivas, que tem como marca principal a exclusão dos jovens que não se enquadravam em um padrão de normalidade para estas práticas.

No ano de “1961 promulgou-se a primeira Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional LDB. Nº 4024 As diferentes estruturas de educação escolar receberam a denominação de Primário (quatro anos), (o quinto ano) e o Ginásio também com quatro anos” (ARANTES, 2008, s/p). Dez anos depois, em 1971, promulgou-se a segunda LDB Nº 4224/61, desta vez os distintos níveis de

escolarização possuíam nova estrutura, com o primeiro segmento denominado 1º Grau era composto por oito séries integradas. Destacam-se as disciplinas que eram chamadas de cunho prático e que não poderiam reprovar, exceto por número de faltas, eram estas: Educação Artística, Inglês e Educação Física. Já o 2o. Grau era composto por três ou quatro séries, de cunho técnico profissionalizante (ARANTES, 2008).

Oliveira (2002) destaca a correlação da Educação Física escolar com a ditadura militar brasileira, já que a Educação Física escolar foi conformada de forma autoritária pelo Estado no Brasil, a partir das reformas educacionais de 1968 (Lei 5.540) e 1971 (Lei 5.692 e decreto 69.450). Nos anos 70 foi instituída a Lei 5.692/71, a qual em seu artigo 7º tornava a educação física como atividade obrigatória nos currículos escolares, neste período o governo construía políticas públicas voltadas para o patriotismo. Ao se vincular a Educação Física escolar ao esporte, notava-se a interferência governamental no desenvolvimento da Educação Física escolar, tornando-a

Referência praticamente exclusiva para a prática de atividades corporais no plano mundial, seja dentro ou fora da escola. Isso teria ocorrido, em parte, porque numa certa perspectiva o esporte codificado, normatizado e institucionalizado pode responder de forma bastante significativa aos anseios de controle por parte do poder, uma vez que tende a padronizar a ação dos agentes educacionais, tanto do professor quanto do aluno (OLIVEIRA, 2002, p.53).

Por este motivo, os métodos escolares de Educação Física passaram a ter como alicerce inicial a técnica esportiva, o gesto técnico, a repetição, reduzindo assim as possibilidades corporais a algumas poucas técnicas estereotipadas.

Segundo Oliveira (2002), foi a partir da década de 1970, que a produção acadêmica em Educação Física começou a se ampliar em padrões científicos no Brasil, especialmente pelo início do processo de titulação de seus profissionais e pelo nascimento dos primeiros cursos de pós-graduação no Brasil. Percebe-se ainda que, em virtude do atrasado sistema de gestão brasileiro, muitas das áreas educacionais ainda encontravam-se defasadas, tendo em vista que em todo o mundo a Educação Física caminhava de forma acelerada no desenvolvimento científico. No Brasil, literaturas de teorias críticas que já estavam sendo produzidas e discutidas no âmbito educacional por volta da década de 70, só vieram a fazer parte do cenário dos profissionais da Educação Física de maneira tardia na década de 80.

De acordo com Freire (2009, p.78), “a questão para o ser humano, não é só o fazer, mas sim tomar consciência daquilo que se faz”. Analisando essa afirmação, percebe-se uma oposição ao pensamento do governo (Estado) daquela época, que propunha uma educação controladora e engessada, impedindo o sujeito de se desenvolver. Oliveira (2009) discorre a respeito do pensamento dos anos 70 e 80, destacando em seus estudos que:

O ‘Estado’ é concebido como uma instância que paira acima dos conflitos e dos consensos e determina a prática e os interesses cotidianos dos sujeitos na história. Essa perspectiva marca ainda uma profunda crença na última instância da estrutura econômica como orientadora da organização da cultura e das práticas culturais em particular, como é o caso da educação escolarizada (OLIVEIRA, 2002, p.54).

“Essa perspectiva da história da Educação Física foi marcada por uma visão linear, um tanto mecânica, desenvolvida no âmbito da pesquisa em história da educação no Brasil a partir da década de 1970” (OLIVEIRA, 2002, p.54). Na contramão desta perspectiva devem ser implantadas as metodologias educacionais sempre buscando o desenvolvimento do ser biopsicossocial, desenvolvendo sujeitos em toda a sua integralidade.

Não tão distante destaca-se o método que tem como referência Guedes (1997, 1999), Saúde Renovável, que tem pensamentos e práticas voltadas para a busca da saúde e qualidade de vida. Esta abordagem pedagógica da década de 70/80 utiliza a Educação Física escolar como instrumento para alcançar seus objetivos, levando hábitos de vida ativa para a sociedade, sempre com foco na saúde. Partindo desta análise, percebemos que esta é uma possível nova roupagem da abordagem Higienista, que também buscava um ser mais saudável. Segundo Souza (2000), destaca que a prática da Educação Física possuía função moralizadora, higiênica, agente de prevenção dos hábitos perigosos da infância, estratégia para a edificação de corpos saudáveis, instrumento que impediria a degeneração da raça; cultivaria por certo, valores cívicos e patrióticos concorrendo para a defesa da pátria, este era o pensamento do séc. XIX, baseado no método higienista.

Percebemos assim que uma Educação Física Escolar deve-se basear no estímulo ao desenvolvimento, possibilitando ao ser, ter consciência daquilo que se faz, deve-se instruir os alunos para que os mesmos saibam o que é bom para si

próprio, o que o faz bem, pois percebe-se que ao longo do tempo foi tirado do indivíduo o interesse em pensar e refletir de maneira crítica os problemas da sociedade.

Desde a chegada das teorias críticas educacionais à área de Educação Física no Brasil na década de 1980, seus pesquisadores têm afirmado que ela se encontra em crise. Mais notadamente no âmbito escolar, a educação física tem sido considerada como uma disciplina sem um lugar muito claro no âmbito educacional. Muitos pesquisadores caracterizam-na como uma atividade sem legitimidade sem função social, sem função política e até mesmo sem função educativa no interior da escola. (MEDINA, 1983; CARMO, 1985; GUIRALDELLI Jr, 1988; MARIZ DE OLIVEIRA, 1988; BRACHT, 1992; TANI, 1998; *apud* OLIVEIRA 2010). Assim, Arantes (2008, s/p), destaca que:

Desde 1996 o currículo vigente está organizado segundo a terceira Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional LDB. Nº 9394. O processo de escolarização brasileiro apresenta-se agora completo. Iniciando pela Educação infantil nosso Sistema Escolar termina formalmente na Graduação, no Ensino Superior. Hoje, as propostas e os conteúdos têm a preocupação em atender, incluir e integrar todos os estudantes em torno do Projeto Escolar.

Arantes (2008), ainda destaca que, após esta Lei entrar em vigor, iniciou-se o entendimento a respeito do currículo escolar como único. A escola deve ser espaço no qual a busca pelo conhecimento e informação devem ser primordiais, além de permitir aos alunos seu pleno desenvolvimento, seja: psíquico, intelectual, social ou biológico, de forma igualitária para todos os estudantes. Para que isso ocorra, faz-se necessário o trabalho harmônico e interdisciplinar de todos os profissionais, disciplinas e componentes curriculares envolvidos; pois o compromisso e comprometimento para com o desenvolvimento dos planos de aula/course, seja, utilizando os Temas ou Eixos Transversais os assuntos do cotidiano, mas que se adequem-se a realidade de cada aluno.

A Educação Física, que por diversas vezes, teve uma preocupação com a saúde coletiva e qualidade de vida da população, está inserida na área da saúde sendo uma das principais responsáveis pela utilização da cultura corporal e do movimento em prol de benefícios para o ser humano; essa mesma área do conhecimento que foi muito ligada ao higienismo, até os anos de 1930, fase esta que buscava os

estudos de medidas sócio-sanitárias, sociais e educacionais, que influenciava física e mentalmente as pessoas, pensando em fazer com que as gerações vindouras fossem mais fortes e mais saudáveis. Confunde-se nesse período com a epidemiologia moderna caracterizada pelo estudo das enfermidades, epidemias, doenças e como esses se originam, elaborando dados estatísticos para ajudar a sociedade a superá-los.

## 2.2 VIRADA EPIDEMIOLÓGICA E EDUCAÇÃO FÍSICA

A história da epidemiologia é muito antiga, segundo Pitanga (2010), os dados que fundamentam e antecipam o pensamento epidemiológico vêm da Grécia Antiga, desde os tempos de Hipócrates, com seus escritos sobre epidemias e distribuição das enfermidades no ambiente. Segundo o mesmo autor, o antagonismo da medicina curativa e da medicina que preconiza as manobras físicas (buscava ações preventivas) também permeiam essa época. A Roma Antiga também contribui com essa história, quando o Imperador Marco Aurélio, introduziu a criação de um registro para o controle de nascimento e óbitos. Seguindo o pensamento hipocrático, por volta do século X, foi criado um sistema de monitoramento epidemiológico da saúde pública no Islã.

Percebe-se até então uma forte ligação da epidemiologia com a educação física, na qual, ambas as áreas buscam interferir com ações de cunho próprio sobre a saúde da população; Pitanga (2010) destaca ainda, que o sec. XIX é sem dúvida um marco da epidemiologia moderna, nesta época marcada pela revolução industrial e pelo crescimento do capitalismo, as cidades cresciam e as condições de vida se tornavam cada vez mais precárias, com grande parte da população morando em ambientes impróprios que caracterizavam as doenças desta época, principalmente como oriundas de contaminações ambientais (poluição da terra, ar e água). Para um melhor controle deste miasma e redução do índice de morbidade e mortalidade foram adotadas medidas com coleta de lixo, sistemas de água e fechamento de esgotos.

Do final do século XIX até meados do século XX, as epidemias infecciosas determinavam o paradigma dominante, tendo os organismos vivos (vírus e bactérias) como principais agentes epidemiológicos. Em meados do século XX, com

o aumento de doenças, tais como: úlceras pépticas, doença arterial coronariana e câncer de pulmão; surgindo assim a era das doenças crônico-degenerativas. “Os epidemiologistas Britânicos Richard Doll, Jeremy Morris, Tomas McKeown, entre outros foram figuras-chave dessa era”.

Caracterizou-se nessa época como que as unidades reservadas e inerentes ao processo estão escondidas da visão, este pensamento nos remete às causas das doenças e enfermidades, tendo em vista que estas não são causadas única e exclusivamente por um agente e sim por uma exposição invisível à várias condições e situações que podem agir de maneira prejudicial sob à saúde do ser; dando origem assim ao termo paradigma da “caixa-preta”, esse termo se refere ainda a uma exposição de uma rede multicausal de fatores determinantes das doenças Ele salienta ainda que no modelo multicausal que foi proposto por Testh em 1988, “grande número de fenômenos causam doenças: agentes que contaminam o solo, a água, o ar e os alimentos; estresse psicológico; comportamento pessoal não saudável; predisposição genética; aspectos econômicos e sociais” (Pitanga, 2010, p.29).

Ao perceber a influência dos hábitos de vida e a sua correlação com saúde/doença, percebe-se também que o desequilíbrio entre o homem, o seu estilo de vida e o meio ambiente influenciam-no de forma negativa à sua saúde, e que do outro ponto de vista a alimentação, repouso (sono reparador) e a prática de atividade física, podem ser importantes elementos utilizados no controle de algumas doenças crônico-degenerativas, em especial as chamadas de doenças hipocinéticas (pouco-movimento), como obesidade, diabetes melitus e algumas doenças coronarianas.

De acordo com o autor a adoção de um estilo de vida fisicamente ativo, irá proporcionar direta ou indiretamente uma mudança de comportamento de indivíduos, fato que contribui para a redução de diversos agravos à saúde, possibilitando ao indivíduo ter a experiência de uma maior qualidade de vida (PITANGA, 2010). Silva (2002) destaca que atualmente, a prática desportiva é essencial, tanto que cada vez mais se difunde a Educação Física, cresce o número de simpatizantes, reduzindo assim, o número de enfermidades, graças a atividade física praticada.

### **3. CONTEXTUALIZANDO A OBESIDADE COM A NECESSIDADE DE MUDANÇA DE HÁBITOS**

A obesidade é uma das enfermidades antigas da história. Existem registros, pinturas e estátuas, referente à cultura de povos desde os mais remotos períodos da história da humanidade, que comprovam a existência de pessoas obesas. A comunidade científica tem uma preocupação especial na área da Educação Física e da saúde pública, essa preocupação leva a diversos estudiosos da área da saúde a buscar de alternativas e possibilidades que possam amenizar ou reverter a elevada incidência de distúrbios orgânicos associados à falta de atividade física, como por exemplo: a obesidade. (GUEDES & GUEDES, 1997, p. 49).

Obesidade refere-se à condição de estar com excessiva quantidade de gordura corporal (KENNEY, WILMORE, COSTILL, 2013); isso traz consigo a necessidade de quantificar a gordura real de um indivíduo, estabelecendo ou buscando estabelecer um percentual de peso total. Segundo os mesmos autores, ainda não existe um padrão exato de percentuais de gordura aceitáveis, mas estima-se que os homens com mais de 25% de gordura corporal e as mulheres com mais de 35% devem ser considerados obesos.

Ainda hoje, o excesso do tecido adiposo (gordura), é um dos maiores problemas de saúde de todo o mundo, principalmente nos países industrializados. Esse excesso de adiposidade tornou-se um problema de abrangência mundial pela OMS, por atingir um elevado número de pessoas e predispor o organismo a vários tipos de doenças e até mesmo à morte prematura, este aumento de gordura corporal leva as consequências econômicas, médicas, sociais e psicológicas, (SALVE, 2006)

A constatação do peso corporal é um aspecto importante no diagnóstico do estado de saúde de uma pessoa. O peso corporal é composto por massa muscular, massa gordurosa, água, proteínas, minerais e lipídios. Para obter um estado desejável de saúde é necessário manter o peso corporal dentro dos limites, respeitando as características pessoais. Caso a taxa de massa de gordura ultrapasse esses limites ocorre comprometimento na qualidade de vida do homem (SALVE, 2006).

Para Kenney, Wilmore e Costill (2013), a obesidade tem como causas as alterações hormonais, genéticas, socioculturais, psicológicos, diminuição do gasto

energético, aumento da ingestão alimentar e o sedentarismo. Segundo Pitanga (2010) a análise do peso corporal é feita a partir da determinação do índice de massa corporal, densidade, tomografia computadorizada, ressonância magnética e por meio de imagens, tendo portanto, várias medidas de controle e prevenção dessa epidemia. Sendo assim, é de fundamental importância uma dieta alimentar equilibrada associada à prática de uma atividade física regular. Pitanga (2010) ainda sugere que sejam realizadas atividades aeróbias, de baixa e moderada intensidades, e que tenham um ritmo constante.

A principal preocupação, não é apenas a questão estética e sim as consequências fisiológicas sobre o corpo humano, Araújo e colaboradores (2010) citam algumas consequências da obesidade, como: hipertensão, males hepáticos, doença renal, diabetes, distúrbios psicológicos, coronariopatias, dificuldades biomecânicas, entre outras. Um elevado valor de gordura corporal está intimamente relacionado aos distúrbios metabólicos e à baixa aptidão física (MCARDLE e cols, 2001). Corroborado por (COSTA e cols, 2010), sugerem que a obesidade não é mais apenas um problema estético; o excesso de peso pode provocar o surgimento de vários problemas de saúde como diabetes e a má formação do esqueleto.

Segundo Kenney, Wilmore e Costill (2013), muitos fatores contribuem para a obesidade infantil, dentre esses fatores estão: a genética, a nutrição, o tempo prolongado em frente à televisão (videogame, computador e outras tecnologias) e pouca atividade física. Afirmam ainda que muitos estudos estão sendo produzidos com o intuito de encontrarem as causas e o tratamento apropriado para essa epidemia.

Acreditam também que os fatores genéticos são os maiores influenciadores da obesidade, com números alarmantes que variam de 25 a 85% dos casos, entretanto não é a única causa. Também com base em estudos de Baruki e colaboradores (2006) em pesquisa sobre o estado nutricional e atividade física de escolares apontam que a correlação negativa com as atividades físicas ativas (deslocar-se para a escola e brincar e/ou praticar exercícios formais) e a correlação positiva com as atividades físicas sedentárias (televisão e/ou videogame) mostram que as crianças mais ativas têm menor percentual de gordura e menores valores de IMC.

Salve (2006) em seus estudos especula que menos de 5% das pessoas tem

problemas hormonais (glandulares), como hipotireoidismo. Observa-se que crianças, de progenitores que não são obesos, apresentam 10% de chance de virem a obesos, se um dos pais for obeso essa possibilidade sobe para 40% e 80% se a mãe e o pai forem obesos. Sugere-se também que o ambiente tem função determinante no desenvolvimento da obesidade. Kenney, Wilmore e Costill (2013) corroboram falando que o exercício físico, dieta e genótipo interagem de modo complexo, e por mais que se altere o meio, os genes parecem ter papel expressivo na determinação da longevidade, risco de doenças, potencial atlético e tendência à obesidade.

A ociosidade física é algo a ser observado em todas as fases da vida, na questão da obesidade não é diferente, como também o consumo excessivo de alimentos onde as pessoas comem muito mais do que o necessário para continuar a viver com saúde. As questões genéticas não são os principais influenciadores da obesidade, ela destaca que:

As questões ambientais são as principais causadoras de obesidade infantil, pois atualmente, nas grandes cidades, as crianças não têm quase espaço para atividades físicas, consomem uma dieta monótona, rica em alimentos altamente calóricos, ficam muito tempo de seu dia em frente a aparelhos eletrônicos, o que conduz ao sedentarismo. Além disso, os pais destas crianças, têm cada vez menos tempo para seus filhos (BORBA, 2006, pag. 01).

Ultimamente a alimentação da população mundial modificou-se, em especial a população do mundo ocidental, trocando uma dieta rica em alimentos frescos, vegetarianos, para uma dieta farta de alimentos processados, refinados e de origem animal. Isto tem movido a população a ingerir calorias e gorduras em demasia, muito açúcar e sal refinados e pouco amido e fibras. Paralelamente ocorreu aumento de tecnologias poupando energia da população (SALVE, 2006).

Destaca-se que “a atividade física é fator protetor contra a obesidade e sobrepeso” (BARUKI e cols., 2006, p.91). Esses autores ainda falam que as crianças mais ativas apresentam menor taxa de gordura corpórea e menores valores de IMC. Crianças obesas, quando confrontadas com crianças não obesas, são menos ativas e compartilham menos de atividades moderadas e/ou intensas, com preponderância das atividades de baixa intensidade.

Entretanto, se ponderarmos que a chance de uma criança obesa ser pouco

ativa é duas vezes maior do que a criança de peso natural, assim reforça-se a hipótese de que a gordura corporal pode determinar o nível de atividade física em crianças obesas e inibir o controle do excesso de gordura corporal. Essas crianças são menos ativas porque são obesas e não simplesmente são obesas porque são menos ativas. Porém, vale ressaltar o valor da prática de atividade física, já que crianças que são ativas desde cedo têm maior probabilidade de continuarem ativas quando adultas.

Segundo Baruki e Cols. (2006), quanto maior a idade da criança, menor o tempo gasto nas atividades físicas. Constatou-se que crianças eutróficas (que apresentam boa nutrição) são mais ativas, praticam atividades físicas mais intensas e gastam menos tempo assistindo à televisão e jogando videogames do que as crianças com sobrepeso. Os dados evidenciam a importância em promover mudanças no estilo de vida com a adoção de hábitos saudáveis, desde a infância, e a sua manutenção por toda a vida. Crianças ativas favorecem uma população adulta também ativa e saudável contribuindo, conseqüentemente, para a redução da incidência de morbidade e mortalidade na idade adulta.

Salve (2006) explica que a obesidade na fase adulta parece ser estabelecida mais cedo na vida e que a participação ordenada e sistemática em programas de atividade física na vida adulta é influenciada pelas experiências vividas durante a infância e a adolescência. Assim muitos dos problemas relacionados à saúde da população mundial poderiam ser evitados com a construção de hábitos saudáveis. Dentre estes problemas que são decorrentes da obesidade, Kenney, Wilmore e Costill (2013), citam a doença arterial coronariana, hipertensão, acidente vascular encefálico, lipídios sanguíneos elevados, disfunções metabólicas e funcionais, disfunções pulmonares, diabetes mellitus, problemas ortopédicos e ainda emocionais e psicológicos.

É necessário saber que “combater o sedentarismo é o enfoque principal nas intervenções direcionadas à criança no tratamento e controle da obesidade, sendo necessário o levantamento de dados que fundamentem a aplicação de políticas educacionais adequadas à população” (BARUKI e COLS., 2006, p.91). Torna-se assim, de fundamental importância a utilização de intervenções sociais envolvendo a escola, as famílias e os profissionais da área de saúde devendo proporcionar orientações nutricionais, conscientizando a população para a redução do

sedentarismo e estimular a prática de atividades físicas em crianças e adolescentes, com destaque principalmente na sua conservação durante a juventude e a idade adulta, promovendo saúde pública e melhor qualidade de vida para todos.

## **4. UMA ABORDAGEM EM BUSCA DA SAÚDE E DA CONSTRUÇÃO DE HÁBITOS SAUDÁVEIS**

### **4.1 Hábitos de vida e alimentares e a obesidade infantil**

Tendo o fator ambiental como grande influenciador do sobrepeso infantil e sabendo que a obesidade infantil está intimamente ligada a fatores externos, é de fundamental importância a ação de um profissional de Educação Física que auxilie tanto no processo de emagrecimento, quanto na orientação da atividade física extraindo a criança da frente de aparelhos eletrônicos e promovendo nela a cobiça pela prática de atividade física (BORBA, 2006).

É extremamente imprescindível descobrir as causas da obesidade de cada pessoa, no entanto identificar o efeito desencadeador da obesidade se tornou algo muito difícil. Geralmente são várias as causas da alteração no peso de um indivíduo. Normalmente fatores internos e externos estão em constante interação. Destaca-se ainda a dificuldade no tratamento à obesidade, quando a esta está interligada aos fatores externos, pois apresenta uma procedência comportamental. Sendo necessária uma mudança nos hábitos de vida do indivíduo, como por exemplo: ser uma pessoa mais ativa, substituindo o constante uso tecnológico, com baixo gasto calórico por estilo de vida com mais atividades e exercícios físicos; além de uma redução na ingestão de alimentos gordurosos (BORBA, 2006).

Esses maus hábitos alimentares e de vida podem desencadear na obesidade infantil, tanto por questões ambientais, quanto sociais; desta forma, o exemplo dos pais e amigos e da cultura a qual estas crianças e/ou jovens estão inseridos podem ser um grande influenciador na construção dos seus próprios hábitos de vida, pois muitas são as possíveis causas do sobrepeso da criança: a ingestão de alimentos ricos em lipídios, hipercalóricos, o descimento da prática de exercícios físicos, relação familiar instável, tempo de televisão diária e influência midiática, aumento da violência que em na maioria das vezes deixa as pessoas dentro de residências, progressos tecnológicos da sociedade atual com a difusão dos jogos eletrônicos.

Sabe-se também que tem havido uma redução do aleitamento materno com uma maior utilização de alimentos formulados na alimentação infantil e a substituição dos alimentos processados em nível doméstico pelos alimentos

industrializados, estes, em geral, com maior volume energético, mais saborosos e sempre acompanhados de forte campanha de estímulo ao seu consumo. Estes são fatores que devem ser considerados na determinação do crescimento da obesidade infantil (BORBA, 2006).

É importante destacar a importância de um diagnóstico precoce e da prevenção, como formas de controlar o aumento da obesidade, sendo assim, todos que tem convívio diário com as crianças (família, escolas, creches, pediatras, etc.), são importantes no processo de combate à esta enfermidade, pois quanto antes identificar o sobrepeso, mais rapidamente serão eliminados os seus fatores causadores (BORBA, 2006).

Segundo Romera (2003), para o entendimento sobre o exercício de ensinar/aprender, quanto mais espontânea e prazerosa for a atividade melhores os resultados que seus praticantes obterão. A autora se refere à educação escolar, mas dentro deste contexto pode-se também pensar no exercício de ensinar/aprender a vontade de se exercitar, os benefícios das atividades físicas e o quanto pode ser gostoso praticar uma atividade. Quando o indivíduo aprende a ter hábitos saudáveis desde a infância, através do lúdico, aumenta a probabilidade dele manter esses hábitos durante sua vida inteira, aumentando a qualidade de vida e conseqüentemente à perspectiva de vida. Neste contexto, Silva (2003) expõe que as atividades lúdicas, por meio de seus conteúdos educativos, despertam nas crianças comportamentos e valores que serão reproduzidos em uma fase mais tardia no contexto social em que se encontram inseridas.

A abordagem da Saúde Renovável destaca segundo Guedes & Guedes (1994), que a carência na fundamentação referente à atividade física e saúde, são um dos principais responsáveis pela falta de informação da sociedade que desencadeiam na falta de interesse pela vida fisicamente ativa. Assim, com base nas teorias que apontam a necessidade em despertar o interesse pela prática de atividades físicas em prol da saúde durante a escolarização para uma vida mais ativa na idade adulta; faz-se necessário a utilização de estratégias e planos de ensino que possam mirar não exclusivamente os aspectos práticos, mas também, o enfoque de conceitos e princípios teóricos que tragam elementos e informações aos alunos com o intuito de adotarem decisões, independentes, que contribuam para com seus hábitos de vida, que contemplem atividades físicas para que sejam

cultivados por toda a vida.

#### 4.2 EDUCAÇÃO FÍSICA E A SAÚDE RENOVADA EM COMBATE À OBESIDADE INFANTIL

Segundo Camilo e Cols. (2010), na década de 70, a Educação Física tem um aumento considerável nas suas titulações de doutores e mestres, passando assim, a ter contato com novas teorias contrárias ao modelo que tem como base uma educação centrada única e exclusivamente no esporte. São elaboradas, algumas abordagens teóricas que tentam romper com o modelo hegemônico vigente. Assim, ainda segundo os mesmos autores, surgem as Abordagens Pedagógicas da Educação Física Escolar. Esses moldes ou teorias de ensino-aprendizagem, podem ser definidas como movimentos que buscam a renovação da teoria e da prática, com vista para a reestruturação da área de conhecimento, em especial o da Educação Física.

No Brasil destacam-se as abordagens Psicomotricista, Construtivista-Interacionista, Desenvolvimentista, Sistêmica, Crítico-Superadora, Crítica-Emancipatória, Cultural, Jogos Cooperativos, Saúde Renovada e PCN's. Elas têm função de validar a Educação Física no espaço escolar e expor uma proposta metodológica, guiando o docente a esquematizar e planejar suas aulas evidenciando o que está embasando o fazer (CAMILO e Cols., 2010).

Nesse contexto destaca-se de um modo especial a abordagem da Saúde Renovada, que partiu de inúmeras investigações científicas na área biológica. Isso ocorreu a partir de 1970, quando, vários pesquisadores e estudiosos voltaram suas pesquisas na busca de alternativas para melhorar e/ou aperfeiçoar a performance e, em função do crescimento do número das academias e a busca pela prática da atividade física, houve um cuidado especial aos aspectos pertinentes à saúde e à qualidade de vida (CAMILO e cols., 2010).

Em decorrência desses estudos essa abordagem chega à escola na busca de renovar as perspectivas de vida dos discentes, interferindo não só no contexto escolar, mas também no social e cultural, como no caso da obesidade infantil, que carece de intervenções positivas dos educadores, influenciando nos hábitos de vida do seu alunado, pois, segundo Camilo (2010), esta nova perspectiva de Abordagem

Pedagógica para Educação Física, é essencial e faz-se necessário a promoção da prática da atividade física e melhoria de fatores fisiológicos, como o cardiovascular, a flexibilidade, a resistência muscular e a composição corporal como fatores coadjuvantes na busca de uma melhor qualidade de vida por meio da saúde.

A Educação Física escolar visa o desenvolvimento integral do ser, em todas as suas dimensões (biopsicossocial), deve intervir de forma ativa neste contexto, auxiliando no tratamento e/ou prevenção. Segundo Kenney, Wilmore e Costill (2013), o tratamento central para a obesidade infantil e o grupo de doenças a ela associadas envolve modificação na dieta, aumento na atividade física e promoção do estilo de vida saudável. Continuam ainda sugerindo que os programas de treinamento devem estar relacionados com as intervenções nutricionais.

Deve-se tentar aumentar o tempo em que as crianças ficam fisicamente ativas, pois em contrapartida, está o decréscimo do tempo de aulas de Educação Física na escola; deve-se também fazer com que a Educação Física obtenha um papel ainda mais significativo na batalha contra a obesidade infantil, demonstrando às crianças os benefícios do exercício e torná-lo divertido e duradouro. Salve (2006) complementa falando que a família, os amigos e os profissionais ligados à saúde têm importantes papéis de incentivar e informar às pessoas que estão obesas, para que modifiquem os seus estilos de vida, tanto em termos alimentares quanto a prática da atividade física.

Alguns estudos mostram que, uma grande parcela da população jovem e de adultos vem apresentando hábitos de vida que favorecem um cotidiano mais sedentário, evitando ou diminuindo a realização de esforços físicos que ajudam a garantir melhores níveis de saúde biológica, psicológica e emocional. Sabe-se que dos muitos benefícios atribuídos a realização de esforços físicos adequados na infância e na adolescência, e é baseada nessa premissa, a Saúde Renovada busca evidenciar que as experiências associadas à prática de atividades físicas vivenciadas nessa faixa etária se caracterizam como componentes importantes desenvolvimento de atitudes, habilidades e hábitos que podem auxiliar futuramente na adoção de um estilo de vida ativo fisicamente na idade adulta. (Guedes & Guedes, 1997).

A obesidade e as outras doenças crônicas degenerativas são uma realidade nos dias atuais e vem afetando grande parcela da população mundial. Partindo

deste pressuposto Monteiro (1996), destaca a acentuada preocupação na busca de uma proposta de Educação Física voltada para à promoção de saúde. Essa proposta também faz parte do novo modelo de ensino da Educação Física, com nomes de destaque como: Dartagnan Pinto Guedes, Wallace David Monteiro, Joana Pinto Guedes, dentre outros.

Nesse particular, parece existir unanimidade entre as diferentes propostas quanto ao atendimento de duas metas prioritárias: promover experiências motoras que possam repercutir satisfatoriamente em direção a um melhor estado de saúde, procurando afastar ao máximo a possibilidade de aparecimento dos fatores de risco que contribuem para o surgimento de eventuais distúrbios orgânicos; e levar os educandos a assumirem atitudes positivas em relação a prática de atividades físicas para que se tornem ativos fisicamente não apenas na infância e na adolescência, mas também na idade adulta, (GUEDES & GUEDES, 1997).

Sabe-se que a abordagem Saúde Renovada busca a saúde e qualidade de vida do ser, percebe-se que uma nutrição desequilibrada e a carência de exercícios físicos são elementos que acarretam no sobrepeso infantil, sendo assim, antagonista desta abordagem. Quanto antes ocorrer a mudança nos hábitos alimentares e alteração no estilo de vida sedentário, mais fácil será alterar os hábitos e costumes da criança, contribuindo para uma vida mais saudável em tempo futuro, Faz-se necessário ressaltar que, por se tratar de criança, essa alteração nutricional não só tem a obrigação de ser lenta e gradual como também, deve conservar os nutrientes imprescindíveis para a manutenção da saúde, essa nutrição também ganha ênfase por ser uma das responsáveis pelo processo de crescimento e desenvolvimento das crianças e adolescentes (BORBA, 2006).

Diante desta abordagem teórica, alguns autores como Guedes & Guedes (1994) destacam os pontos positivos e negativos de se trabalhar com a Saúde Renovável, a começar pela cultura implantada nesta sociedade na qual as aulas de Educação Física são em boa parte voltadas para um público atlético, privilegiando aspectos como técnica e tática que fisiologicamente não irão crescer para essas crianças/jovens. Ao contrário, esta abordagem procura torná-los mais fisicamente ativos, fazendo uso da melhoria da aptidão física de seus alunos.

Em estudo, Guedes & Guedes (1994), ainda afirmam que o tempo utilizado para as aulas de Educação Física, em resumo são minimizados, pela falta de programação, pelos alunos dispersos, por estimular apenas parte da turma por vez,

diminuindo e muito o tempo destinado à conscientização dos alunos para a prática de atividades físicas e para desencadear estímulos fisiológicos adaptativos aos alunos. Em contra partida esta abordagem preconiza a aulas mais planejadas, fazendo uso de princípios e informações que saiam da superficialidade e atinjam de forma positiva a construção de hábitos saudáveis no alunado.

Esta abordagem, segundo Guedes & Guedes (1994, p. 57), trabalha tentando atingir o maior público possível, sendo contrário a abordagens que preconizam o desporto, pois, a utilização e a cobrança sobre as questões tecnicistas, e de habilidades individuais podem excluir os alunos menos favorecidos, geneticamente e tecnicamente. Com base nessas afirmações a Saúde Renovável busca alcançar melhores condições de vida para seu público alvo, sem necessariamente excluir as qualidades individuais de cada um.

Outra questão que pode ser pontuada como aspecto positivo é que esta abordagem sugere estímulos lúdicos para as crianças, a fim de desenvolver o prazer pela prática de atividades físicas, enquanto algumas aulas com atividades mal planejadas pouco se aproveita do tempo efetivo de aula, pois percebe-se ainda hoje a utilização de jogos de baixa organização que desperdiçam grande parte da aula. “Com isso, percebe-se a menor preocupação dos programas com as atividades lúdicas que, no período de escolarização, podem contribuir de maneira decisiva para cultivar o gosto pela prática da atividade física” (GUEDES & GUEDES, 1994, p. 57).

Uma questão que preocupa teóricos da abordagem Saúde Renovável, é a utilização de dança e expressão corporal, e seus conceitos nas aulas de Educação Física que praticamente não são notadas. Este elemento é de extrema importância e deve ser observado com atenção. Em estudo realizado por Guedes & Guedes (1994, p. 57) destaca-se “o fato dos professores responsáveis pelas aulas de educação física, em nenhum momento, terem recorrido a atividades envolvendo dança/expressão corporal e a exposição de conceitos associados à prática da atividade física relacionada à saúde para desenvolver seus programas”.

Dentre os pontos negativos à aplicação desta abordagem em escolas, destaca-se segundo Guedes & Guedes (1994), que uma quantidade expressiva de professores não possuem qualificação específica e/ou adequada a este tipo de ensino, tendo em vista que os programas e/ou linhas de ensino de Educação Física já estão enraizados em grande parcela dos professores que acreditam que este

componente curricular deve ser apenas utilizados para apresentar a prática de atividades físicas aos alunos.

Com base na literatura, Guedes & Guedes (1994) chamam a atenção para a dificuldade em manter os alunos dentro de um limiar adequado para gerar alterações morfológicas e fisiológicas compatíveis com as necessidades de cada um. Este aspecto negativo da abordagem, trás também um outro lado a ser observado, lado este que entende-se como positivo, pois tendo em vista as condições precárias das instituições de ensino da atualidade, em muitas das aulas desta linha de ensino, faz-se necessário apenas o corpo dos alunos e o próprio espaço, não necessitando de tantos recursos materiais.

## **5. O PAPEL DO PROFESSOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA E SUAS METODOLOGIAS NO CONTEXTO ESCOLAR**

Em seu estudo, Guedes & Guedes (1997, p.49) tentam “desenvolver uma análise quanto ao tipo das atividades e ao nível de intensidade dos esforços físicos oferecidos aos escolares durante as aulas de Educação Física, numa tentativa de estabelecer relações com os objetivos direcionados à promoção da saúde”. Esse estudo buscou aferir, através da monitorização da frequência cardíaca, o nível de intensidade dos esforços físicos que foram propostos aos alunos, algo totalmente fora da realidade da maioria das escolas e colégios atuais, mas serve como parâmetro, para os profissionais de Educação Física que querem e buscam promover ao seu alunado a promoção à saúde.

Guedes & Guedes (1997, p. 49) relatam também que ao analisarem aulas de professores que baseavam seu programa de ensino na prática esportiva, perceberam que os mesmos não ofertavam aos seus alunos a oportunidade de participarem de atividades voltadas ao desenvolvimento e ao aprimoramento da aptidão física, e que esses profissionais em nenhum momento das aulas buscavam a exposição de conceitos teóricos associados à prática da atividade física relacionada à saúde. Faz-se necessário ainda, destacar que os índices de intensidade dos esforços físicos registrados junto aos escolares, durante essas aulas, foi menor que o limite mínimo necessário para que possa ocorrer adaptações funcionais voltadas a um melhor funcionamento orgânico.

Com base na abordagem teórica da saúde renovada, que tem como autor referência o próprio Dartagnan Pinto Guedes (1997, p. 49), chega-se a conclusão de que se faz necessárias modificações nos atuais programas de Educação Física para que se possa levar os escolares a assumirem atitudes positivas quanto à prática da atividade física relacionada à saúde, sendo assim dar maior autonomia aos alunos na busca de hábitos saudáveis e de uma melhor qualidade de vida. Pois, “está bem estabelecido na literatura que a prática sistemática da Educação Física desempenha papel de grande importância para a saúde” (Monteiro, 1996, p. 44).

Ao analisar o trabalho de alguns Professores de Educação Física em diversos escolares, de vários níveis de ensino do estado de Londrina, ficou caracterizado que, os planejamentos das aulas para pequenos grupos de alunos deixam os

demais em período de inatividade física, fazendo-se mais interessante o planejamento para manter toda a turma ou grande parte dela em atividade constante (GUEDES & GUEDES, 1997). O autor destaca ainda que se perde muito tempo com instruções dos professores referentes às atividades, e que essas orientações poderiam ser utilizadas para torná-los mais independentes e participativos, ou seja, orientá-los sobre a importância dessas atividades para a sua saúde, tornando-os mais autônomos nas escolhas de hábitos saudáveis.

Monteiro (1996, p. 45), destaca a importância de compreender o termo aptidão física e suas funções na busca pela saúde. "... observa-se uma tendência em defini-la através de duas principais vertentes. A primeira diz respeito à aquisição de habilidades voltadas para a prática de atividades físicas em geral. [...] A segunda vertente trata da aptidão física relacionada à saúde". Nesta segunda vertente, segundo o mesmo autor, estariam enquadradas habilidades voltadas à saúde funcional, a qualidade de vida e saúde, etc. Destaca ainda alguns componentes que segundo ele são consenso, quando direcionados à dimensão física da saúde: o consumo Máximo de Oxigênio (VO<sub>2</sub> máx.), a força muscular e a flexibilidade.

Sabendo que, "a aptidão cardiorrespiratória constitui o mais importante componente da aptidão física relacionado à saúde; sua melhoria e manutenção situam-se entre os principais objetivos de qualquer programa sistemático de exercícios físicos" (MONTEIRO, 1996, p. 46). Sendo assim, é importante o planejamento das aulas, visando sempre predispor os alunos ao aprimoramento e/ou manutenção dos componentes da aptidão física, em especial o cardiorrespiratório, quando o pensamento é uma Educação Física voltada para a saúde, Saúde Renovada.

Assim, explica-se a preocupação de Guedes & Guedes (1994) ao salientarem que os aspectos da aptidão física especialmente direcionados à saúde funcional deverão apresentar maior significado nos programas de exercício físico oferecidos à comunidade. Ficou nítido em seu estudo com os escolares de Londrina o quanto estes aspectos são banalizados e deixados de lado.

Com a intenção de maximizar o tempo disponível dos programas de educação física escolar, sugere-se que as atividades sejam organizadas de maneira a que os escolares permaneçam mais tempo envolvidos efetivamente com as tarefas motoras. Estratégias como providenciar transições mais imediatas entre uma atividade e outra, organizar os escolares em pequenos grupos procurando oferecer melhor aproveitamento

do material disponível e fornecer instruções e retroalimentações de maneira clara e compreensível ao nível dos escolares, talvez possam elevar o tempo de participação dos escolares nas aulas. (GUEDES & GUEDES, 1994, p. 55)

Guedes & Guedes (1994) fazem ainda uma crítica a este modelo de ensino da Educação Física, que frequentemente recorre às quatro práticas esportivas populares: Basquete, Futebol/Futsal, Handebol e Vôlei; minimizando assim, o acesso dos escolares à novas práticas esportivas e novo repertório motor. Deve-se buscar estimular o alunado à prática de diversas atividades/exercícios físicos, pois ainda segundo este autor “uma prática adequada de atividade física podem apresentar a um melhor estado de saúde em indivíduos de qualquer faixa etária” (p. 55), e que é importante sempre almejar alcançar “adaptações fisiológicas satisfatórias e levar os escolares mais tarde a se tornarem adultos ativos fisicamente” (p. 56).

Desta maneira o professor de Educação Física pode contribuir para a construção de hábitos mais saudáveis nas crianças, sendo assim agente modificador do meio, e contribuindo para o combate à obesidade e ao sedentarismo. O autor ainda sugere que a simples exploração das práticas desportivas durante a formação da criança ou jovem, não será o bastante para fazê-lo fisicamente ativo, pois nem todos adquirem gestos motores e características específicas de determinados esportes, e que por não ter uma prática apurada, uma parcela dessas pessoas passam de praticantes das modalidades para espectadores assíduos delas, não sendo assim pessoas fisicamente ativas.

Percebe-se assim que devem-se assumir nas aulas de Educação Física, propostas voltadas para a melhoria da qualidade de vida/saúde do alunado, desta forma os autores Guedes & Guedes (1994) e Monteiro (1996), destacam a necessidade de se trabalhar com a vertente da aptidão física, buscando assim melhorar a capacidade cardiorrespiratória através dos índices de VO<sub>2</sub>Max, a flexibilidade e a força muscular que trariam para os alunos adaptações fisiológicas, contribuindo para a vida dos praticantes.

Destacam ainda que as aulas devem ser planejadas para que o professor contribua de forma direta no controle ao sedentarismo e a obesidade infantil, com aulas atrativas ao seu público alvo, com maior parte desta aula voltada às capacidades a serem trabalhadas, por exemplo: a melhoria da capacidade

cardiorrespiratória e/ou  $VO^2$ max devem possuir baixa a moderada intensidade e com tempo de execução acima de 20 minutos de três a cinco vezes por semana, com intensidade dentre 60-70% da frequência cardíaca prevista para a idade; as aulas de flexibilidade não devem seguir este padrão monótono, e sim explorar todo o corpo dos alunos, estimulando-os a um maior conhecimento do seus corpos; e também a aula voltada para o aumento da força muscular deve seguir duração adequada e os parâmetros comprobatórios como o princípio da sobrecarga.

Desta forma, percebe-se que:

Ao admitir que um dos legítimos objetivos dos programas de educação física escolar é levar os jovens a incorporarem hábitos permanentes que os tornem ativos fisicamente, em sua sequência de atividades deverão ser contemplados uma variedade de diferentes exercícios físicos na tentativa de mostrar diversos caminhos para se alcançar esse intento, considerando o uso de recursos disponíveis na comunidade. Rotinas criativas envolvendo elementos de motivação adequados deverão estabelecer um ambiente favorável a prática da atividade física, ao mesmo tempo que procura suprir as necessidades de realização dos exercícios físicos indispensáveis ao desenvolvimento e ao aprimoramento da aptidão física relacionada à saúde (GUEDES & GUEDES, 1994, p.57).

Para Guedes & Guedes (1994), além de tudo o que já foi citado para uma proposta de ensino de acordo com o que a abordagem Saúde Renovável, é essencial que as vivências práticas da atividade física busquem alcançar o objetivo estabelecido que é uma educação direcionada à atividade física e à saúde, tornando-se imprescindível “que seus conteúdos deixem a superficialidade das atividades práticas e se aprofundem em uma base de conhecimentos que possam oferecer aos escolares acesso as informações direcionadas ao domínio de conceitos e referenciais teóricos”.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Este trabalho de conclusão de curso, que teve como tema principal a Educação Física Escolar e a obesidade infantil, conclui destacando que se faz necessário estimular as crianças à prática de atividade física, e de hábitos saudáveis, além da conscientização dos mesmos, para que eles tornem-se adultos fisicamente ativos.

É importante saber que o texto enfatizou o alarmante número de crianças obesas em todo o mundo, justificando a importância e relevância deste estudo, além de apontar o profissional de Educação Física Escolar, que segundo a abordagem Saúde Renovada interfere diretamente neste contexto, desde quando adotem práticas de ensino-aprendizagem que busquem obter resultados fisiológicos sobre a saúde e aptidão física de seu alunado. Esta monografia foi elaborada com bases no pensamento de que o contato do professor de Educação Física com o aluno pode ser aliado neste processo, e após a sua conclusão, ela vem confirmar que as experiências corporais da disciplina formam um poderoso instrumento no combate a obesidade infantil.

Este estudo colaborou para a compreensão da importância do profissional de Educação Física na promoção da saúde, identificando também como este componente curricular desenvolve hábitos saudáveis nas crianças, através da abordagem Saúde Renovada; além de destacar os riscos e consequências provenientes da obesidade. Fazendo com que tenhamos novas perspectivas para a abordagem deste componente curricular nas escolas.

É necessário destacar a riqueza de informações para os temas obesidade e/ou obesidade infantil, porem este acervo bibliográfico reduz significativamente quando direcionado à uma abordagem de ensino em combate a esta doença, em contra ponto ao enfoque excessivo das práticas esportivas utilizadas nas escolas. Faz-se necessário também a capacitação de profissionais para trabalharem com tais perspectivas. Como sugestão para futuros estudos salienta-se o aprofundamento desta abordagem de ensino que cresce a cada dia e que se preocupa em especial com a promoção da saúde.

## REFERÊNCIAS

ARANTES, Ana Cristina. A História da educação física escolar no Brasil. **Revista Digital**. Buenos Aires. Ano, v. 13, 2008.

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

BARUKI, Silvia Beatriz Serra et al. Associação entre estado nutricional e atividade física em escolares da Rede Municipal de Ensino em Corumbá-MS. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 12, n. 2, p. 90-94, 2006.

BORBA, Patrícia de Carvalho Silva. A importância da atividade física lúdica no tratamento da obesidade infantil. **Revista Medicina Integral**, v. 8, n. 4, p. 18-32, 2006.

CAMILO, Filipe Costa; PITOMBEIRA, Leymar Prestes; DEBIEN, Jurema Barreiros Prado; CAMTANHEDE, Aroldo Luis Ibiapino. Abordagens pedagógicas da Educação Física: um estudo na Educação Infantil de Belo Horizonte. **Revista Digital** - Buenos Aires - Ano 15 - Nº 146 - Julho de 2010. Acessado em: <<http://www.efdeportes.com>>

COSTA, Cláudia Dias; FERREIRA, Maria Gomes; AMARAL, Rosário. Obesidade infantil e juvenil. **Acta Med Port**, v. 23, p. 379-384, 2010. Disponível em: <<http://actamedicaportuguesa.com/revista/index.php/amp/article/view/643/327>>

FREIRE, João Batista. **Educação de corpo inteiro: Teoria e pratica da educação física**. 5ªEd. São Paulo: SCIPIONE, 2009.

GUEDES, J. E. R. P.; GUEDES, Dartagnan Pinto. Características dos programas de educação física escolar. **Revista Paulista de Educação Física**, v. 11, n. 1, p. 49-62, 1997.

GUEDES, Dartagnan Pinto. Educação para a saúde mediante programas de Educação Física escolar. **Motriz**, v. 5, n. 1, p. 10-14, 1999.

MELLO, Elza D.; LUFT, Vivian C.; MEYER, Flavia. Obesidade infantil: como podemos ser eficazes. **J Pediatría** (Rio J), v. 80, n. 3, p. 173-82, 2004. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/jped/v80n3/v80n3a04>>

MIQUELETO, Bruno César. **Métodos de Avaliação e Controle da Composição Corporal por Meio de Exercícios Resistidos e Aeróbios**. Bauru, 2006.

MONTEIRO, Wallace David. Aspectos fisiológicos e metodológicos do condicionamento físico na promoção da saúde. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 1, n. 3, p. 44-58, 1996.

MOREIRA, Walter. Desenvolvimento Científico: Revisão de Literatura e Desenvolvimento Científico: conceitos e estratégias para confecção. **D Científico**

Ano 1, nº 1, 2004.

OLIVEIRA, Marcus Aurélio Taborda. Educação Física escolar e ditadura militar no Brasil (1968-1984): entre a adesão e a resistência. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 25, n. 2, 2004.

PITANGA, Francisco José Godin. **Epidemiologia da atividade física, do exercício e da saúde**. 3. Ed. rev. e ampliada. São Paulo: Phorte, 2010.

QUEIROGA, Marcos Roberto. **Testes e Medidas para Avaliação da aptidão física relacionada à saúde em adultos**. Editora Guanabara Koogan S.A. Rio de Janeiro. 2005.

SALVE, Mariângela Gagliardi Caro et al. Obesidade e peso corporal: riscos e consequências. **Movimento e percepção**, v. 6, n. 8, p. 29-48, 2006.

SILVA, Elizabeth Nascimento. **Educação Física na Escola**. 2ª Ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2002.

SILVEIRA, Denise Tolfo; CÓRDOVA, Fernanda Peixoto. A pesquisa científica. **Métodos de pesquisa**. Porto Alegre: Editora da UFRGS, p. 31-42, 2009.

SOUZA, Rosa Fatima. Inovação educacional no século XIX: a construção do currículo da escola primária no Brasil. **Caderno CEDES**. v. 20 Nº 51. Campinas. p. 9-28,2000.