

EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR E A PROMOÇÃO DA SAÚDE: UM PONTO DE VISTA

School physical education and health promotion: a point of view

Cláudio Delunardo Severino¹, Bianca Maria Silva¹

¹Centro Universitário de Volta Redonda (UniFOA), Volta Redonda, Rio de Janeiro, Brasil

Resumo: A obesidade é considerada um grave problema de saúde e a Educação Física em ambiente escolar pode contribuir para a conscientização, por parte dos alunos, da importância da prática de atividades físicas como promoção da qualidade de vida. A presente pesquisa tem como objetivo abordar aspectos relacionados à contribuição da Educação Física escolar como uma prática que possa ser entendida como uma possibilidade de prevenção à obesidade de crianças e jovens inseridas em tal contexto, promovendo desta forma a manutenção da saúde. A pesquisa permitiu concluir que o papel do professor de Educação Física na instituição escolar não se limita em apenas transmitir o conteúdo proposto nas aulas, mas também conscientizar ao corpo discente sobre a importância de inserir no seu cotidiano atividades físicas

Palavras-chave: Obesidade; Educação Física; Atividade Física; Escola.

Abstract: Obesity is considered to be a major health issue, and the teaching of Physical Education at the schools may contribute to create awareness, among the students, about the relevance of practicing physical activities to promote a healthy lifestyle. The present research has as its main objective to highlight aspects related to the contribution of the teaching of Physical Education as a practice that can be understood as another possibility to prevent teenage and child obesity promoting good health practices. The research allowed to conclude that the role of the Physical Education professor at the school institution goes beyond ministering the classes, touching as well the importance of creating a conscience among the professors and the students that it is necessary to include physical activities on everybody's daily routine.

Keywords: Obesity; Physical Education; Physical Activities; School.

1 INTRODUÇÃO

A Educação Física escolar é compreendida como um campo de ação que possibilita aos discentes uma integração entre as práticas do cotidiano e um pensamento crítico que as envolvem, permitindo assim que haja, por parte dos alunos, a adoção de um estilo ativo que gera benefícios para a qualidade de vida (BALAN et al., 2012). Camliguney, Mengutay e Pehlivan (2012) observam a sua importância no que tange à promoção da atividade física, sendo a Educação Física considerada como o principal caminho para a criação de hábitos associados à melhoria e manutenção da qualidade de vida por parte dos jovens.

A partir das observações supracitadas, nota-se que a aula de Educação Física apresenta como objetivo a contribuição para o desenvolvimento global das crianças e jovens, por intermédio de atividades que tenham como principal característica o movimento. Mas será que as aulas de Educação Física em ambiente escolar seguem tal abordagem?

Até que ponto a Educação Física inserida no cotidiano escolar contribui para a formação dos jovens, oportunizando a vivência de atividades físicas como promoção da saúde e da qualidade de vida e combatendo, por exemplo, a obesidade?

Em se tratando da promoção da saúde, a mesma pode ser vista como um conjunto de medidas fundamentadas na prática regular de atividades físicas com o intuito de beneficiar a saúde do indivíduo (NAHAS, 2013). No mesmo viés, o estudo realizado por Iglesias e Dalbello-Araújo (2011) indica que a mesma pode ser ordenada em dois eixos, sendo que o primeiro aponta as suas ações no sentido de prevenção de doenças, tendo como objetivo o seu impedimento por intermédio da transformação dos comportamentos por parte dos indivíduos. Quanto ao segundo eixo, são apresentadas propostas que se baseiam em um conceito amplo de saúde e amparadas na construção de uma melhor condição de vida a partir da qualidade da alimentação, do transporte, do saneamento básico, entre outros determinantes. As mesmas pesquisadoras observam ainda que a compreensão da saúde como ausência da doença na condição de uma das concepções quanto à promoção da saúde enfatiza a responsabilidade dos cidadãos em preservar sua boa condição por intermédio de hábitos salutarres, sem a discussão acerca da possibilidade real da adoção desses mesmos hábitos. Sobre essa questão, Guedes (1999) enfatiza que a saúde deve estar vinculada à capacidade de contemplar a vida e de resistir aos desafios diários, e não somente a ausência de doenças.

No que tange à distinção entre promoção e prevenção da saúde, Czeresnia (2003) afirma que a expressão 'prevenir' também pode ser compreendida como 'preparar ou impedir que algo aconteça ou se realize. Nesse caso, observa-se que em se tratando da saúde, a prevenção, segundo a mesma autora, carece de ações antecipadas no sentido de impedir o progresso posterior da doença. Essas ações podem ser definidas como intervenções que apresentam como objetivo o impedimento de doenças e, também, a sua prevalência em determinadas populações.

No que se refere ao papel da Educação Física escolar no sentido da promoção da saúde, o seu principal intuito é o de oferecer uma fundamentação teórica e prática que oportunize aos discentes informações quanto à importância da prática sistematizada de atividades físicas para a saúde não somente na idade escolar, mas também na fase adulta (LAZZOLI et al., 1998; GUEDES, 1999). Guedes também observa que essa fundamentação carece de uma adequação dos currículos de Educação Física, pois em muitos casos, preocupa-se unicamente salientar a competência atlética, quando, no sentido de conscientizar os discentes acerca da promoção da saúde, deve-se priorizar o acesso a informações quanto aos objetivos da prática de atividades físicas. Para Santos, Carvalho e Garcia Júnior (2007), o movimento pode ser considerado inerente da saúde. Todavia, os mesmos autores observam que, em diversas ocasiões, o mesmo é descuidado das aulas de Educação Física escolar. Também apontam que o acesso aos meios de locomoção e uma alimentação irregular e excessivamente calórica são responsáveis

por um aumento de casos de sobrepeso e obesidade.

Em todas as áreas existem temas que são considerados importantes ou imprescindíveis. Dentre os diversos conteúdos da Educação Física, a atividade física é inegavelmente um dos seus principais pilares, constituindo-se assim um elemento fundamental. Contudo, este deve ser compreendido, acima de tudo, como uma prática que objetive a adoção de hábitos saudáveis. Sendo assim, acreditando na relevância acerca da contribuição ao desenvolvimento global dos indivíduos, e não apenas para a mera preocupação com aspectos vinculados a execução de práticas corporais estabelecidas apenas nas modalidades esportivas, o presente estudo tem como objetivo apresentar um ponto de vista sobre os aspectos relacionados à contribuição da Educação Física escolar como uma prática corporal voltada à promoção da saúde e melhoria da qualidade de vida. Além disso, acreditamos que as práticas corporais também podem auxiliar no controle e na prevenção do aumento no sobrepeso e obesidade de crianças e jovens inseridas em tal contexto.

2 A OBESIDADE E AS SUAS CONSEQUÊNCIAS

De acordo com Santos, Carvalho e Garcia Júnior (2007), a obesidade é entendida como o acúmulo de gordura no corpo ou em regiões específicas, caracterizando-se como uma patologia multifatorial associada a fatores sociais, comportamentais e fisiológicos. Os mesmos autores apontam como causa primária da obesidade o evidente desequilíbrio ocorrido entre a ingestão alimentar e a demanda energética, acarretando grande consumo calórico e pouco tempo dedicado à prática de atividades físicas. A incidência da obesidade, segundo Haywood e Getchell (2010), vem aumentando no mundo inteiro e também em todas as faixas etárias, com uma prevalência maior em países considerados industrializados e com um aumento das taxas entre as classes elevadas nos países em desenvolvimento. No Brasil, o crescimento do número de crianças obesas começou a ser diagnosticado no início dos anos 1980, quando o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) apresentou dados apontando índices que comprovavam a sua expansão em todas as camadas sociais e regiões do país (ALMEIDA, 2009).

Abbes et al. (2011) definem a obesidade como um distúrbio do metabolismo energético, considerando-a também como uma doença crônica, complexa e de etiologia multifatorial, sendo que os adolescentes representam o grupo de maior risco para o seu desenvolvimento. Os mesmos pesquisadores ressaltam que a obesidade pode acarretar em consideráveis prejuízos psicossociais causados pelo estigma da obesidade.

Barbieri e Mello (2012) conceituam a obesidade como o acúmulo excessivo de gordura no organismo, podendo promover o desenvolvimento de doenças como disfunções cardiovasculares e diabetes, comprometendo assim a saúde do indivíduo. Observa-se que, além das doenças mencionadas, o indivíduo considerado obeso pode desenvolver outros problemas como, por exemplo, transtornos de ansiedade, hipertensão, depressão e modificação da imagem corporal (LEÃO et al., 2003; RIBEIRO BAPTISTA; DA CRUZ, 2006; HAYWOOD; HETCHELL, 2010).

Sobre sua prevalência, a obesidade se faz mais presente entre os indivíduos do sexo feminino e também entre os idosos. Quanto ao homem, o acúmulo de gordura ocorre na região abdominal e, na mulher, na região gluteofemoral. Com o avanço da idade, nota-se ainda, nas mulheres em menopausa, um aumento na relação cintura-quadril em decorrência da elevação da gordura abdominal (SALVE, 2006; MONTENEGRO NETO et al., 2008).

Salienta-se que há uma distinção entre obesidade e excesso de peso. No primeiro caso, o peso corporal excede a alguns limites e, a respeito do excesso de peso, trata-se de gordura corporal acima dos limites desejados. Assim, o indivíduo pode ser pesado não pelo excesso de gordura, mas pelo seu desenvolvimento muscular e ósseo, o que não compromete a sua saúde, enquanto em outros casos, pode-se

apresentar um menor peso corporal, mas com uma quantidade de gordura associada a uma deficiência muscular e óssea, caracterizando assim um quadro prejudicial à saúde (SALVE, 2006).

Acerca das causas da obesidade, o estudo realizado por Barbieri e Mello (2012) indica, a partir de levantamento de 75 artigos científicos indexados, os principais fatores apresentados nos mesmos (Tabela 1). Acrescenta-se que a referida pesquisa utilizou apenas os estudos publicados entre 2005 e 2010 e fez-se uso das seguintes palavras-chaves: obesidade, causas, saúde pública e causas sociais.

Tabela 1. Fatores causadores da obesidade.

Fatores causadores da obesidade	Incidência
Sedentarismo e alimentação inadequada	82,6%
Fatores genéticos	30,6%
Nível socioeconômico	30,6%
Fatores psicológicos	21,3%
Fatores demográficos	16%
Desmame precoce	5%
Ter pais obesos	3%
Estresse	2%
Fumo/álcool	1%

Fonte: BARBIERI e MELLO (2012)

A grande incidência do sedentarismo como causa da obesidade deve-se predominantemente ao estilo de vida apresentado pelos indivíduos (ABBES et al., 2011; AGUIAR, 2000; BARBIERI; MELLO, 2012; SOUZA; CARVALHO; GARCIA JUNIOR, 2007). Abbes et al. (2011) afirmam ainda que, devido ao fato de os adolescentes estarem mais propensos aos riscos causados pela obesidade, estes devem ser considerados como os mais necessitados de assistência. Haywood e Getchell (2010) mencionam não apenas os adolescentes no que tange à obesidade, mas observam que a mesma é uma preocupação em todas as fases da vida. Todavia, os referidos autores consideram uma grande probabilidade de crianças obesas permanecerem na mesma condição quando na idade adulta, com essa condição se estabilizando no início da idade adulta até a terceira idade.

Em se tratando de escolares, alguns estudos apontam a grande incidência de sobrepeso e obesidade em crianças e adolescentes, apresentando níveis preocupantes em relação ao problema. Em estudo realizado com indivíduos de ambos os sexos e com idade entre 7 e 17 anos, Guedes e Guedes (1998) identificaram que a incidência da obesidade foi razoavelmente maior do que a de sobrepeso, sendo as moças mais atingidas do que os rapazes, com um percentual em torno de 23% em relação aos 17% identificados nos indivíduos do sexo masculino. Já no estudo desenvolvido por Silva et al. (2008) com sujeitos entre 15 e 19 anos, o excesso de peso corporal já foi em maior incidência entre os rapazes (12,7% x 7,9%), com chance de excesso de peso corporal 74% superior entre os indivíduos do sexo masculino pouco ativos comparados com os ativos.

Almeida (2009) indica que uma pesquisa realizada com 511 crianças entre 7 e 10 anos no estado do Paraná apontou um percentual de 17% de obesos para meninos e 9,5% para as meninas, expondo ainda que a baixa frequência da prática de atividade física foi apresentada como um dos indicadores determinantes para o resultado encontrado.

Na pesquisa desenvolvida por Monteiro e Navarro (2011), os resultados mostraram que em uma avaliação antropométrica realizada com 257 crianças e adolescentes do Ensino Fundamental no inte-

rior do estado de Minas Gerais houve a prevalência de sobrepeso e obesidade em 11% da população masculina e 7% referente às meninas.

Já no trabalho realizado por Leão et al. (2003), descreveu-se a prevalência de obesidade em uma amostra composta por 387 alunos com idade entre 5 e 10 anos, matriculados em escolas públicas e privadas, onde se obteve resultados que apontaram o percentual de 15,8% de dominância global de obesidade, sendo observada uma ocorrência maior na faixa etária entre 7 e 9 anos nas escolas privadas e 9 e 10 anos nas escolas públicas. Ressalta-se que, neste último estudo, foi observado um elevado número de crianças consideradas sedentárias, tanto em instituições públicas quanto em privadas.

3 O SEDENTARISMO E A OBESIDADE

O sedentarismo torna-se uma preocupação diante de sua associação a um moderno estilo de vida, no qual os indivíduos necessitam, em função dos avanços tecnológicos, de pouco ou praticamente nenhum esforço para que as suas tarefas do cotidiano sejam executadas, determinando um tipo de comportamento submisso ao comodismo e facilidades tecnológicas que provocam a redução do consumo energético por parte do organismo (AGUIAR, 2000; ALVES, 2007; ALMEIDA, 2009; MONTEIRO; NAVARRO, 2011). Observa-se ainda que um reduzido tempo reservado para a prática de atividades físicas vinculadas a uma alimentação hipercalórica e um comportamento induzido pelo conforto da vida moderna acarreta graves problemas de saúde.

O termo 'estilo de vida' acima mencionado também é discutido por Barbieri e Mello (2012). As autoras afirmam que a expressão está associada ao comportamento individual das pessoas, ou seja, a escolha do modo de viver por parte do sujeito. Nesse caso, cada indivíduo tem a livre possibilidade de optar pelas características de sua dieta, a prática (ou não) de exercícios físicos, seu local de estudos, trabalho, opções de lazer, etc. Contudo, tais escolhas, observam as autoras, devem estar vinculadas à condição financeira das pessoas, o que nem sempre permite que a forma de viver esteja em harmonia com os seus anseios.

Segundo Santos, Carvalho e Garcia Júnior (2007), praticamente a metade dos indivíduos em idade escolar no Brasil não possuem acesso às aulas de Educação Física nas escolas, acarretando em um índice de sedentarismo superior a 85%, com percentual se tornando ainda mais alarmante na passagem da adolescência para a idade adulta. A considerar o tempo mínimo de 30 minutos de prática diária de atividades físicas, menos de 5% da população brasileira é considerada fisicamente ativa (SOUZA; CARVALHO; GARCIA JÚNIOR, 2007). No caso de indivíduos em idade escolar, Haywood e Getchell (2010) afirmam que a atividade motora em pequena incidência é peculiar em crianças obesas e, por isso, o aumento do gasto calórico por intermédio de atividades físicas promove benefícios à alteração da gordura corporal em função de duas situações. A primeira, no sentido de contrabalançar a diminuição da taxa metabólica basal associada à restrição calórica e, a segunda, na promoção do crescimento do tecido muscular que necessita de um número maior de calorias em relação ao tecido adiposo.

As ações necessárias para a diminuição da prevalência da obesidade são, para Souza, Carvalho e Garcia Junior (2007), de simples realização. Por exemplo, a redução do consumo calórico e o aumento do gasto energético por meio da prática sistematizada de atividades físicas. Da mesma opinião compactuam Haywood e Getchell (2010), que observam a existência de pesquisas que apontam um progresso maior quando se utiliza a combinação mencionada do que quando se faz uso unicamente do exercício físico ou unicamente a restrição calórica. Essa prática apresenta grande eficácia, desde que ocorra uma conscientização dos indivíduos e das pessoas que podem influenciar tal medida que venha a proporcionar um 'estilo de vida' benéfico à saúde.

4 A PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS, A QUALIDADE DE VIDA E O CASO DA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR

A década de 1980 figura como um marco sinalizando o embate entre os discursos médico-higienista e o discurso de cunho pedagógico. Como desdobramento mais imediato desse choque houve por um lado a demonstração de força do discurso pedagógico que legitimou sua posição na esfera escolar. Darido (2003) afirma que o êxito auferido pela escola que, contrapondo-se ao discurso tradicional, investiu numa perspectiva que possibilitou à escola validar o discurso da cultura corporal e da Educação Física para a cidadania e a importância da atividade física.

A autora supramencionada, ao analisar os referenciais que subjazem a algumas abordagens que coexistem no âmbito da Educação Física escolar, observa que, se por um lado as propostas diferenciam-se no que tange ao viés de cunho filosófico, por outro, enquanto propostas de intervenção, todas comungam do desejo de romper com o modelo mecanicista, esportivista e tradicional. Darido, em que pese admitir a existência de outras propostas, destaca algumas abordagens que na sua ótica predominam no espaço escolar e que apresentam um diálogo com a questão da qualidade de vida: Saúde Renovada e PCNs.

A Saúde Renovada busca a conscientização por parte dos alunos no que tange aos benefícios em se praticar alguma atividade física. Considera que as aulas de Educação Física se transformem num momento em que se perde a exclusividade da prática esportiva em detrimento de se objetivar o alcance de metas em termos de promoção da saúde, por intermédio da seleção, organização e desenvolvimento de experiências que possam propiciar aos alunos não apenas situações que os tornem crianças e jovens mais ativos fisicamente, mas que os conduzam a optarem por um estilo de vida ativo também quando adultos (DARIDO, 2003). Essa abordagem compreende a relevância da prática prazerosa de atividades que conduzam ao aperfeiçoamento das áreas funcionais: resistência orgânica ou cardiovascular; flexibilidade; resistência muscular e a composição corporal como fatores coadjuvantes na busca de uma melhor qualidade de vida por meio da saúde.

De acordo com os PCNs, a Educação Física escolar é responsável pela formação dos alunos para que os mesmos sejam capazes de participar de atividades corporais, valorizarem as manifestações da cultura corporal e adotar hábitos saudáveis, relacionando-os com a saúde e a melhoria da qualidade de vida (BRASIL, 1998). Destaca-se como principais aspectos da proposta dos PCNs o princípio da inclusão, as dimensões dos conteúdos e a utilização de temas transversais, dentre eles a saúde. De acordo com os PCNs (BRASIL, 1998), a saúde está associada ao exercício da cidadania, com a capacitação dos indivíduos a se apropriarem de conceitos e a adotar hábitos saudáveis no contexto em que estão inseridos.

A saúde passou a merecer, segundo Rigo e Santolin (2012), uma atenção especial por parte da escola e da Educação Física escolar após ser compreendida como um dos temas transversais abordados nos Parâmetros Curriculares Nacionais (PCN) e, posteriormente, diante do Decreto 6.289/07, responsável pela implementação do Programa Saúde na Escola (PSE). A esse respeito, Figueiredo, Machado e Abreu (2010) comentam que técnicos da área da saúde compreendem a educação em saúde em ambiente escolar apenas como intervenções pontuais e que devem sim, estar presente no currículo na condição de abordagem transversal e interdisciplinar, conforme preconizam os PCNs. Os mesmos autores observam ainda que a relação entre a Saúde e a Educação nem sempre é considerada como satisfatória, pois quando compreendida numa perspectiva médica, a educação em saúde demonstra pouca eficácia no sentido de promover bons hábitos e mudanças de atitudes que acarretem a melhoria da qualidade de vida.

De acordo com os referidos PCN, através do trabalho rotineiramente realizado pelos professores e especialistas em educação do nosso país, os educandos – dentre muitas outras habilidades – deveriam ser capazes de situar-se no mundo como cidadãos conscientes de seus direitos e deveres políticos, civis e sociais, capazes de adotar no dia-a-dia atitudes de solidariedade, cooperação e repúdio às injustiças e que, especificamente em relação à saúde, estejam aptos a “conhecer o próprio corpo e dele cuidar, valorizando e adotando hábitos saudáveis como um dos aspectos básicos da qualidade de vida e agindo com responsabilidade em relação à sua saúde e à saúde coletiva” (FIGUEIREDO; MACHADO; ABREU, 2010, p. 400).

Se essa valorização de hábitos saudáveis vinculada à qualidade de vida está diretamente ligada à prática sistematizada de atividades físicas e os índices de sedentarismo se elevam em praticamente todas as idades, entende-se que, como responsável pela disseminação do produto denominado ‘prática de atividade física’, o licenciado em Educação Física não está, na perspectiva de Alves (2007), conseguindo exercer uma de suas principais funções. A conscientização a respeito da importância da referida prática em relação à saúde, segundo o mesmo autor, deve ter o seu início nas aulas de Educação Física em ambiente escolar, principalmente porque estas podem representar os únicos momentos em que uma parte considerável da população tem acesso às ações voltadas para a atividade física regular.

Barbosa (2001) compreende a Educação Física escolar enquanto uma ação pedagógica apenas como a imposição de determinados conteúdos, muitas vezes escolhidos de forma arbitrária, de acordo com os interesses definidos pelo poder, concretizando-se por intermédio de leis específicas, ou seja, a educação acontece e conformidade com normas e regras definidas pelo Estado. Sendo assim, reconhece-se o papel da Educação Física escolar de resgatar os valores que verdadeiramente possam socializar, privilegiar o coletivo sobre o individual, garantir a solidariedade e o respeito humano (ASSIS, 2010). Diante disso, percebe-se que a Educação Física pode se transformar em uma possibilidade a mais em prol do desenvolvimento global da criança e do adolescente.

Salienta-se que os hábitos adquiridos pelos indivíduos em idade escolar se manterão desde que, para o indivíduo, o mesmo seja provido de algum significado. Esse significado deve estar associado, por exemplo, ao discernimento quanto à relevância do combate ao sedentarismo e, por consequência, à obesidade. Com o reduzido número de locais de fácil acesso à população de reduzido poder aquisitivo para a prática de atividades físicas concomitante aos fatores de risco para o sedentarismo (escolas que não promovem atividades físicas, facilidade de acesso à tecnologia, etc.), o ambiente escolar deve ser visto, a partir das aulas de Educação Física, como um espaço no qual haja a possibilidade de fascinar os discentes acerca da prática de atividades físicas como contributo à saúde (ALVES, 2007; BALAN et al., 2012; CAMLIGUNEY; MENGUTAY; PEHLIVAN, 2012).

Quando a Educação Física for efetivamente utilizada na escola com fins de ampla divulgação das culturas corporais de movimento, poderemos contribuir diretamente na diminuição dos índices de sedentarismo. Quanto maior for a gama de possibilidades apresentadas para os alunos na escola com fins de prática, maior será o número de indivíduos que descobrirão alguma atividade que possa lhe dar prazer e, conseqüentemente, torná-la um hábito. Quanto mais limitado for o número de propostas de atividade física na escola, menor será o número de alunos que conseguirão ser abarcados, o que causa um aumento brusco do número de sedentários (ALVES, 2007, p. 468).

A Educação Física escolar, de acordo com Santos, Carvalho e Garcia Júnior (2007), não deve se limitar aos conteúdos relacionados aos esportes, mas também objetivar a conscientização por parte do

discente dos hábitos benéficos à sua saúde, além de proporcionar aos mesmos o prazer, a autoconfiança e a compreensão quanto aos seus deveres e direitos como cidadão. Esta abordagem busca a conscientização por parte dos alunos acerca dos benefícios em se praticar alguma atividade física. É relevante que as aulas de Educação Física se transformem num momento em que se perde a exclusividade da prática esportiva em detrimento de se objetivar o alcance de metas em termos de promoção da saúde, por intermédio da seleção, organização e desenvolvimento de experiências que propiciem aos alunos não apenas situações que os tornem crianças e jovens mais ativos fisicamente, mas que os conduzam a optarem por um estilo de vida ativo também quando adultos (DARIDO, 2012).

Por meio de ações promovidas pelo professor, as aulas de Educação Física podem oportunizar ações que permitem a reflexão que envolve a relação entre a teoria e a prática de atividades físicas, bem como os hábitos alimentares que influenciam o bem-estar do indivíduo. Nota-se que, para Santos, Carvalho e Garcia Júnior (2007), o professor não precisa desenvolver todos os aspectos teóricos em relação aos temas referidos, mas que tenha como objetivo a discussão sobre os benefícios da prática de atividades físicas desde a infância até a idade adulta, dando à Educação Física a prerrogativa de disciplina que cuida da saúde dos indivíduos de maneira preventiva, cuidando, com alicerce teórico, do desenvolvimento das habilidades físicas e de hábitos salutareos que podem combater a obesidade. Dessa opinião compactua Krug, Marchesan e Acosta (2012), que também enfatizam que o professor de Educação Física deve ser visto um profissional da saúde, responsável por apresentar aos discentes os benefícios de um estilo de vida ativo, além de orientar a prática de atividades físicas por intermédio das orientações fundamentais ao seu desenvolvimento, despertando assim nos alunos a satisfação pela prática sistematizada de atividades físicas, bem como a consciência acerca de sua relevância.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Por meio do trabalho rotineiro escolar, os discentes devem se situar como cidadãos, tendo consciência de seus direitos e deveres, capazes de adotar atitudes no cotidiano, em relação à saúde, ao conhecimento e ao zelo pelo próprio corpo, entre outras, a fim de adquirir hábitos saudáveis, adotando métodos para obtenção própria e coletiva da qualidade de vida. Essa rotina, em relação à prática de atividade física, que é transmitida de maneira significativa como a prevenção do excesso de peso e da obesidade, se manterá até a idade adulta.

Dessa maneira, aulas de Educação Física escolar não devem se limitar apenas aos conteúdos práticos relacionados aos desportos e jogos, mas também propiciarem ao aluno experiências que o leve a visualizar e adotar a prática da atividade física como benefício da saúde. Nota-se que a Educação Física escolar tem um relevante papel: o de cativar o aluno para a prática de atividade regular e também propiciar momentos únicos que a ele não são oferecidos.

Sendo assim, é de responsabilidade do professor fascinar o aluno, por intermédio de aulas atrativas (relação prática X teoria), oportunizando uma reflexão, esclarecimentos e direcionamentos a cerca de que a Educação Física é uma disciplina que visa a melhoria da saúde, para que além de adquirir a consciência corporal, o discente adquira também hábitos que agreguem como alicerce para um estilo de vida saudável estendendo para a vida adulta e adiante, combatendo o excesso de peso, o sedentarismo e consequentemente a obesidade.

O papel do professor de Educação Física na instituição escolar não se limita em apenas transmitir o conteúdo proposto nas aulas, mas também conscientizar o discente sobre a importância de inserir no seu cotidiano atividades físicas que representarão um contributo à melhoria da qualidade de vida.

6 REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ABBES, P. T.; LAVRADOR, M. S. F.; ESCRIVÃO, M. A. M. S.; TADDEI, J. A. A. C. Sedentarismo e variáveis clínico-metabólicas associadas à obesidade em adolescentes. **Revista de Nutrição**, Campinas, v. 24, n. 4, p. 529-38, jul/ago., 2011.
- AGUIAR, I. E. Obesidade: uma alteração física indesejada. **Caderno de Educação Física**, Marechal Cândido Rondon, v. 2, n. 1, p. 55-63, nov., 2000.
- ALMEIDA, D. I. M. Obesidade infantil: comparação e prevalência entre escolas particulares e públicas. **Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, São Paulo, v. 3, n. 13, p. 35-40, jan./fev., 2009.
- ALVES, U. S. Não ao sedentarismo, sim à saúde: contribuições da Educação Física escolar e dos esportes. **O Mundo da Saúde**, São Paulo, v. 31, n. 4, p. 464-9, 2007.
- ASSIS, S. **Reinventando e esporte**: possibilidades da prática pedagógica. 3 ed. Campinas: Autores Associados, 2010.
- BALAN, V.; MARINESCU, G.; TICALA, L.; SHAAO, M. Physical education longlife learning factor. **Procedia Social and Behavioral Sciences**, Amsterdã, v. 46, p. 1328-32, 2012.
- BARBIERI, A. F.; MELLO, R. A. As causas da obesidade: uma análise sob a perspectiva materialista histórica. **Conexões**, Campinas, v. 10, n. 1, p. 133-53, jan./abr., 2012.
- BARBOSA, C. L. A. **Educação física escolar**: as representações sociais. Rio de Janeiro: Shape, 2001.
- CAMLIGUNEY, A. F.; MENGUTAY, S.; PEHLIVAN, A. Differences in physical activity levels in 8-10 year-old girls who attend physical education classes only and those who also regularly perform extracurricular sports activities. **Procedia Social and Behavioral Sciences**, Amsterdã, v. 46, p. 4708-12, 2012.
- CZERESNIA, D. O conceito de saúde e a diferença entre prevenção e promoção. **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 15, n. 4, p. 701-9, 1999.
- DARIDO, S. C. **Educação física na escola**: questões e reflexões. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2003.
- DARIDO, S. C. **Educação física e temas transversais na escola**. Campinas: Papyrus, 2012.
- FIGUEIREDO, T. A. M.; MACHADO, V. L. T.; ABREU, M. M. S. A saúde na escola: um breve resgate histórico. **Ciência e Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 15, n. 2, p. 397-402, 2010.
- GUEDES, D. P.; GUEDES, J. E. R. P. Prevalência de sobrepeso e obesidade em crianças e adolescentes do município de Londrina (PR). **Motriz**, Rio Claro, v. 4, n. 1, p. 18-25, jun. 1998.
- GUEDES, D. P.; GUEDES, J. E. R. P. Educação para a saúde mediante programas de educação física escolar. **Motriz**, Rio Claro, v. 5, n. 1, p. 10-4, jun., 1999.
- HAYWOOD, K. M.; GETCHELL, N. **Desenvolvimento ao longo da vida**. 5 ed. Porto Alegre: Artmed, 2010.
- IGLESIAS, A.; DALBELLO-ARAÚJO, M. As concepções de promoção da saúde e suas implicações. **Cadernos Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 19, n. 3, p. 291-8, 2011.
- KRUG, R. R.; MARCHESAN, M.; ACOSTA, M. A. A contribuição da educação física escolar para um estilo de vida ativo. **Revista Linhas**, Florianópolis, v. 13, n. 2, p. 200-14, jul./dez., 2012.

LAZZOLI, J. K. et al. Atividade física e saúde na infância e adolescência. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 4, n. 4, p. 107-9, 1998

LEÃO, L. S. C. S.; ARAÚJO, L. M. B.; MORAES, L. T. L. P.; ASSIS, A. M. Prevalência de obesidade em escolares de Salvador, Bahia. **Arquivo Brasileiro de Endocrinologia e Metabologia**, São Paulo, v. 47, n. 2, p. 151-157, abr., 2003.

MONTEIRO, A. M. P.; NAVARRO, A. C. Prevalência de obesidade em crianças e adolescentes do ensino fundamental numa cidade do interior de Minas Gerais. **Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, São Paulo, v. 5, n. 28, p. 272-6, jul./ago., 2011.

MONTENEGRO NETO, A. N.; SIMÕES, M. O. D. S.; MEDEIROS, A. C. D.; PORTELA, A. D. S.; SOUZA, A. M. Obesidade, envelhecimento e risco cardiovascular no Brasil: possíveis soluções para problemas atuais. **Saúde.com**, Vitória da Conquista, v. 4, n. 1, p. 57-63, 2008.

NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida**. 6 ed. Londrina: Midiograf, 2013.

RIBEIRO BAPTISTA, T. J.; DA CRUZ, A. M. Obesidade: saúde, doença e efeitos do treinamento. **Pensar a Prática**, Goiânia, v. 7, n. 1, p. 103-20, nov., 2006.

RIGO, L. C.; SANTOLIN, C. B. Combate à obesidade: uma análise da legislação brasileira. **Movimento**, Porto Alegre, v. 18, n. 2, p. 279-96, abr./jun., 2012.

SALVE, M. G. C. Obesidade e peso corporal: riscos e consequências. **Movimento e Percepção**, Espírito Santo do Pinhal, v. 6, n. 8, p. 29-48, jan./jun., 2006.

SANTOS, A. L.; CARVALHO, A. L.; GARCIA JÚNIOR, J. R. Obesidade infantil e uma proposta de educação física preventiva. **Motriz**, Rio Claro, v. 13, n. 3, p. 203-13, 2007.

SILVA, K. S.; NAHAS, M. V.; HOEFELMANN, L. P.; LOPES, A. D. S.; OLIVEIRA, E. S. D. Associações entre atividade física, índice de massa corporal e comportamentos sedentários em adolescentes. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, São Paulo, v. 11, n. 1, p. 159-68, 2008

Autor correspondente: **Cláudio Delunardo Severino**

E-mail: **claudiodelunardo@gmail.com**

Recebido em 30 de agosto de 2015.

Aceito em 15 de março de 2016.