

LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA

Reconhecido pela Portaria nº 1.211 de 27 de agosto de 2010

Reconhecimento Renovado pela Portaria nº 286, de 21 de dezembro de 2012

O PAPEL DA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR NO CONTROLE DA OBESIDADE NO ENSINO MÉDIO

Pego, Breno Stem¹

VIEIRA, Vitor Ribeiro²

SIMONELLI, Luciano Lírio³

Resumo

Pesquisa de caráter quanti qualitativo com objetivo de compreender a relação das aulas de Educação Física com a obesidade. Para sua realização foi utilizado o exame de índice de massa corpórea em cento e doze alunos do ensino médio, nas escolas estaduais do município de Serra, Espírito Santo. Após o resultado do exame já citado, os alunos classificados com sobrepeso e obesidade responderam a um questionário sobre a sua participação nas aulas de Educação Física e se ela é capaz de motivá-los a praticar alguma atividade física fora do ambiente escolar.

Palavras Chave: Obesidade Escolar, Educação física, Saúde, Atividade Física.

Abstract

Qualitative quantitative research aiming to understand the relation of Physical Education classes with obesity. For its accomplishment it was used the examination of body mass index in one hundred and twelve high school students, in the state schools of the municipality of Serra, Espírito Santo. After the result of the examination already mentioned, students classified as overweight and obese answered a questionnaire about their participation in Physical Education classes and whether they are able to motivate them to practice some physical activity outside the school environment.

Keywords: School Obesity, Physical Education, Health, Physical Activity

¹ Acadêmico do curso de Educação Física da Rede de Ensino Doctum.

² Acadêmico do curso de Educação Física da Rede de Ensino Doctum.

³ Esp. Fisiologia do Exercício e Reabilitação Cardiorrespiratória pela EMESCAM e orientador desta pesquisa.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	1
OBESIDADE.....	3
OBJETIVO DA EDUCAÇÃO FÍSICA	4
MATÉRIAS E METODOS	6
ÍNDICE DE MASSA CORPÓREA.....	7
RESULTADOS.....	7
QUESTIONÁRIO	9
DISCUSSÃO.....	11
CONCLUSÃO	12
CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	13
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	14

INTRODUÇÃO

Em todo o mundo, a obesidade relaciona-se diretamente com diversas doenças do sistema circulatório, ou seja, uma pessoa obesa terá um fator de risco maior para desenvolver, por exemplo, a Hipertensão Arterial Sistêmica, a Diabetes Mellitus, a Hipertrigliceridemia, a hipercolesterolemia, dentre outros fatores que podem aumentar o risco de morte do indivíduo. Quando uma pessoa é diagnosticada com mais de três dos fatores de risco acima citados, a mesma é identificada com Síndrome Metabólica (SM), a qual é considerada por muitos estudiosos como a doença do século XXI. Corroborando com este assunto, a Organização Mundial da Saúde (OMS), afirmou que a obesidade se inicia mais cedo do que imaginamos. Um estudo realizado em 2017 revelou que crianças de cinco anos ou estão acima do peso ou já apresentam um grau de obesidade, motivo pelo qual levou a OMS a lançar novas diretrizes para enfrentar esta epidemia.

No Brasil a obesidade cresce exponencialmente com o decorrer dos anos, atingindo milhares de brasileiros. Em 2018, o Ministério da Saúde publicou uma pesquisa realizada pela Vigilância de Fatores de Risco e Proteção de Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico (Vigitel), na qual constatou-se que aproximadamente 20% da população adulta encontra-se diagnosticada com obesidade e mais da metade da população está com sobrepeso. A constatação mais assustadora dessa pesquisa se deu entre os jovens. Eles apresentaram um crescimento de 110%, em um período de 10 anos. Uma das consequências desse aumento, é o gasto elevado de recursos da saúde pública para combater as doenças relacionadas à obesidade.

Na fase escolar, verificamos o aumento de alunos que apresentam um grau de sobrepeso e obesidade. Diversos artigos, dentre eles Silvério Lopes e outros (2010), Dos Santos e Outros (2010) ligados à obesidade escolar, destacam que a maioria dos alunos obesos não participam das aulas de Educação Física, que é uma disciplina de suma importância, pois auxilia no aspecto físico-motor, na interação com outros alunos, faz com que os educandos se exercitem e, como consequência, traz melhoras de saúde. Além dessas características, a Educação Física, em alguns casos, pode despertar a curiosidade dos estudantes para a prática esportiva.

A população só considerou a obesidade como doença, após esta já ter se desenvolvido. E, em vez de buscar as medidas de prevenção, as pessoas procuram

por soluções rápidas, e não se preocupam com os cuidados e prevenções que precisam ter. Podemos tratar deste assunto como uma questão educacional, tanto de responsabilidade da escola, quanto da família. É preciso que haja um consenso de que as formas mais eficientes de prevenção e tratamento da obesidade são as atividades físicas e as dietas alimentares. Cabe, principalmente, aos educadores físicos e aos pais oferecerem informações e incentivar as práticas regulares de atividades e o consumo de alimentos saudáveis.

Pelos motivos acima descritos, nos propomos a analisar se a Educação Física auxilia ao aluno em desenvolvimento a obter uma vida mais ativa fisicamente e com hábitos alimentares mais saudáveis, observando, ainda, a postura do professor em relação a esses estudantes e destacando qual é o real motivo para que eles não participem das aulas. Para isso, elaboramos uma pesquisa quanti qualitativa através de um exame de índice de massa corpórea e com questionários para buscar uma melhor compreensão e o motivo que vem tornando a sociedade mais sedentária com o passar dos anos.

OBESIDADE

Como sabemos, nosso corpo necessita de uma reserva energética para a realização de algumas funções fisiológicas, esta reserva é estocada através da nossa alimentação (carboidratos, proteínas e gorduras). Porém, tudo que adquirimos em excesso, não traz benefícios à saúde. Isto é, quando uma pessoa consome uma quantidade maior de calorias do que gasta ao longo do dia, estas calorias serão guardadas como reserva energética, que é armazenada em seu corpo como gordura corporal (tecido adiposo), geralmente estocada na região abdominal.

Enes e Slater(2010, p. 165), definem a Obesidade como:

[...] o acúmulo excessivo de gordura corporal, sob a forma de tecido adiposo, sendo consequência de balanço energético positivo, capaz de acarretar prejuízos à saúde dos indivíduos. Sabe-se ainda que a etiologia da obesidade é multifatorial, estando envolvidos em sua gênese tanto aspectos ambientais como genéticos.

Encontrar pessoas com sobrepeso ou obesidade é mais fácil do que podemos imaginar, pois o número de indivíduos com excesso de peso aumenta cada vez mais com o passar dos anos. Muitas pesquisas, por exemplo, Soares (2017) revelam tal diagnóstico, sendo a obesidade uma epidemia global, atingindo crianças, adultos e idosos em ambos os gêneros.

Soares (2017), por exemplo, aponta que:

Uma pesquisa recente realizada entre os anos de 1980 a 2013 pelo Instituto de Métrica e Avaliação para a Saúde (IHME) da universidade de Washington, nos EUA, incluindo 188 países, incluindo o Brasil e Publicada em 2014, considerada atualmente a pesquisa mais abrangente sobre obesidade e sobrepeso mundial, afirma que aproximadamente um terço da população mundial está obesa, uma em cada três pessoas estão obesas. O estudo concluiu que em 2013 a população obesa e com sobrepeso juntas somam 2,1bilhões de pessoas (30% da população mundial), em 1980 representavam 857 milhões (p. 44-45).

A obesidade pode ser desenvolvida por diversos fatores, como: psicológicos, psicossociais, genéticos, hábitos alimentares, sedentarismo e etc. Em alguns casos, a influência familiar pode ajudar a criança em desenvolvimento a adquirir sobrepeso e, quando ela chegar à vida adulta, terá grandes chances de ser uma pessoa obesa caso continue com os mesmos hábitos, conforme aponta Dalcastagnè (2012):

O risco de uma criança obesa permanecer nesta condição na vida adulta é de 25%, aumentando para 80% quando o excesso de peso se instala durante a adolescência. (p.55-56)

A obesidade, além de acarretar malefícios à saúde, traz, também, distúrbios na esfera emocional. Esta doença pode, por exemplo, motivar a depressão que na escola causa a falta de socialização do estudante. Ocasionalmente, isso irá interferir de maneira direta na vida desta criança, prejudicando, assim, a preparação do aluno que se encontra em formação na esfera escolar.

Sobre isso, Zottis e Labronci (2002) afirmam que a “[...] supervalorização da estética e conseqüente rejeição social sofrida pelo obeso com frequência, desenvolvem depressão emocional entre outros distúrbios de comportamento e autoimagem” (p. 4).

Ressaltamos, ainda, que as doenças geradas pela obesidade causam grandes despesas no sistema de saúde, como já comentamos anteriormente. Enes e Slater (2010, p. 166) ratificam que: :

[...] o custo do tratamento da obesidade corresponda, nos países industrializados, de 2% a 8% do gasto total com a saúde. No Brasil, em 2003, segundo o primeiro levantamento sobre os custos da obesidade, aproximadamente 1 bilhão e 100 milhões de reais são gastos a cada ano com internações hospitalares, consultas médicas e remédios para o tratamento do excesso de peso e das doenças associadas. Apenas o Sistema Único de Saúde (SUS) destina 600 milhões de reais para as internações relativas à obesidade. Esse valor equivale a 12% do que o governo brasileiro despende anualmente com todas as outras doenças.

OBJETIVO DA EDUCAÇÃO FÍSICA

Ao ingressar no âmbito escolar, o aluno desenvolve seu repertório motor, sua coordenação, equilíbrio, lateralidade, dentre outras habilidades. Esses ganhos são desenvolvidos de maneira contínua e é importantíssima a sua participação em todos os processos de formação, da educação infantil ao ensino médio, provando que o ganho de movimentos é gradativo e deve-se respeitar cada uma das etapas. Um fator diferencial da educação física é que ela pode auxiliar no aprendizado de outras matérias, quando em conjunto com diferentes disciplinas, tal processo é denominado de interdisciplinaridade, definido por Bonatto (2012) como “uma forma de trabalhar em sala de aula, no qual se propõe um tema com abordagens em diferentes

disciplinas. [...] é a busca constante de investigação, na tentativa de superação do saber.” (p. 2-3)

Um dos objetivos da aula de Educação Física é despertar o interesse e o gosto do aluno pela prática de atividades físicas e, a partir dessa afinidade, o estudante buscará meios de continuar com essa prática fora da escola. Guedes (1999, p. 1-2) sugere que:

[...] a escola de maneira geral, e a disciplina de educação física em particular, assumam a incumbência de desenvolver programas que levem os educandos a perceberem a importância de se adotar um estilo de vida saudável.

A escola tem a função de auxiliar na formação do cidadão e a Educação Física tem um papel muito importante nesse sentido, pois, junto com as outras disciplinas, serão capazes de contribuir na capacitação dos alunos para viver em sociedade. Apesar de a Educação Física estar perdendo espaço no conteúdo escolar, principalmente, no ensino médio, os professores sabem que a exclusão desta matéria causará consequências na formação dos alunos, pois a aula de Educação Física contribui com a educação moral, intelectual e ajuda ao aluno a criar o hábito de opinar e se posicionar criticamente as situações que possam ocorrer no seu cotidiano. Para Guimarães (2001) “[...] O objetivo da ética na escola é desenvolver a autonomia dos indivíduos, proporcionando a eles refletir sobre algo, assimilar e questionar este conjunto de regra e normas. (p. 19) Logo, cabe ao professor se atualizar, frequentemente, para conseguir atingir seus objetivos e, no caso do professor de Educação Física, é importante que o mesmo diversifique suas aulas, traga atividades diferentes para que, assim, desperte a curiosidade dos alunos.

Segundo o Parâmetro Curricular Nacional (PCN):

[...] é incumbência de um profissional físico problematizar, interpretar, relacionar, compreender com seus alunos as amplas manifestações da cultura corporal e, dessa forma, facilitar a aprendizagem de competências que levem o jovem e o adulto a analisar e sintetizar uma partida, um espetáculo de dança, a ocorrência de violência e a presença de anabolizantes no esporte, entre outros temas igualmente importantes.

MATÉRIAS E METODOS

Esta pesquisa foi realizada em campo, entre o mês de setembro a novembro de 2018. Nossos dados foram coletados em duas escolas da rede estadual do município de Serra, Espírito Santo. Na primeira escola, Sizenando Pechincha Filho, situada em Barcelona, na Avenida Olinda, coletamos os dados dos alunos dos 1º e 2º anos do ensino médio. Na segunda escola, Francisca Peixoto Miguel, situada no bairro Serra Dourada II, na Rua Açucena, coletamos os dados dos 2º e 3º anos do ensino médio. Salientamos, também, que a quantidade de alunos que realizaram o exame chegou a cento e doze.

Para verificarmos a metodologia utilizada pelo professor, realizamos na segunda escola citada a disciplina de estágio supervisionado do ensino médio. Nesta disciplina é feita uma observação geral da escola, tanto nos materiais disponíveis para a aula, como a participação dos alunos e a didática do professor, deste modo, colaborando para a realização desta pesquisa.

Antes de iniciarmos a coleta de dados, apresentamos o projeto inicialmente aos diretores e, após a sua aprovação, entramos em contato com os professores de educação física das escolas já citadas. Por fim, apresentamos o projeto aos alunos, que poderiam escolher participar ou não do exame e, aquele que optasse por participar, teria sua identidade preservada.

O exame realizado foi o Índice de Massa Corpórea (IMC). Se o resultado desse positivo ao sobrepeso ou obesidade, esse aluno respondia a um questionário sobre as aulas de educação física e, deste modo, fizemos a relação da educação física escolar com o sobrepeso e obesidade. Para a realização do exame de IMC foi necessário utilizarmos uma balança da marca Bioland, com Capacidade para 150 kg; uma fita métrica, marca Fiberglass, largura de 0,10 cm e comprimento de 150 cm; e uma régua com comprimento de 30 cm e duas pranchetas.

Para coletarmos os dados foi necessário adaptarmos os materiais utilizados. A fita métrica era fixada na parede a um metro do solo, logo, do piso até o final da fita métrica, tínhamos o comprimento de 2,50 metros (um metro do solo até o início da fita, mais o comprimento da mesma); a régua era colocada perpendicular à parede de acordo com a altura do aluno, desta forma, estaríamos chegando o mais próximo possível do aparelho estadiômetro.

O questionário é composto por quatro perguntas, as três primeiras contendo três alternativas e a última apenas duas, porém, o aluno poderia complementar sua resposta através do campo de observação. As três primeiras perguntas destinavam-se, exclusivamente, a participação dos alunos nas aulas. A última questão destacava se a aula de educação física, em algum momento de sua vida escolar, conseguiu motivá-lo a praticar alguma atividade física fora do âmbito escolar.

ÍNDICE DE MASSA CORPÓREA

O IMC é uma medida utilizada através de uma razão que envolve duas grandezas: a altura e o peso da pessoa. A OMS estabeleceu um padrão para que fosse possível averiguarmos o grau de obesidade de um indivíduo. Com o resultado da equação, podemos classificar em que condição o aluno, naquele momento de sua vida, pode ser identificado:

Resultado	Situação
> 17	Muito abaixo do peso
17 > 18,49	Abaixo do peso
18,50 > 24,99	Peso normal
25 > 29,99	Sobrepeso
30 > 34,99	Obesidade I
35 > 39,99	Obesidade II
40 >	Obesidade III

Tabela 1: Classifica do resultado do IMC.

O cálculo de IMC é realizado da seguinte forma: divide-se o peso do aluno por sua altura elevada ao quadrado. Sua unidade de medida é: quilograma por metros quadrados (kg/m^2), como a equação: **$\text{IMC} = \text{Peso (Kg)} \div \text{Altura}^2 \text{ (m)}$** .

RESULTADOS

Através do teste de IMC, chegamos ao número de trinta alunos que apresentaram sobrepeso e obesidade. Para ser caracterizado com sobrepeso, o aluno tem que ser diagnosticado com IMC acima de $25 \text{ kg}/\text{m}^2$. Após a realização do exame, obtivemos a quantidade de 26 alunos. Para melhor visualização, segue a tabela 2, que representará os valores médios dos alunos diagnosticados com sobrepeso, separados por sexo:

Sobrepeso (Valores médios)				
Gênero	Peso (Kg)	Altura (m)	IMC (kg/m ²)	Idade
Feminino	78,750	1,64	26,61	17,09
Masculino	79,290	1,76	27,33	17,13

Tabela 2: Resultado do IMC equivalente ao sobrepeso.

Para ser caracterizado com obesidade, o aluno deve ser diagnosticado com IMC acima de 30 kg/m², lembrando que: quanto maior for o resultado, diferente nível de obesidade o aluno apresentará. Sendo dividida em obesidade I, II e III. Neste quesito, diagnosticamos quatro alunos com obesidade grau I. Na Obesidade grau II e III não diagnosticamos nenhum aluno. Abaixo, segue a tabela 3 dos valores médios dos alunos com grau de obesidade I. Ressaltando que todos os alunos são do sexo masculino.

Obesidade (valores médios)				
Gênero	Peso	Altura	IMC	Idade
Feminino	-	-	-	-
Masculino	98,98	1,78	31,19	16,50

Tabela 3: Resultado do IMC equivalente a obesidade.

A maior parte dos alunos encontravam-se no peso ideal, seguidos, respectivamente, por: sobrepeso, abaixo do peso, obesidade I e muito abaixo do peso empatados em quarto lugar com quatro alunos cada. Uma curiosidade constatada foi que, apenas alunos no sexo masculino (M) foram diagnosticados com obesidade I, e apenas alunas do sexo feminino (F) foram diagnosticadas como muito abaixo do peso. Para melhor visualização destas informações, abaixo, o gráfico 1 traz o quantitativo de alunos em cada situação, separado por gênero:

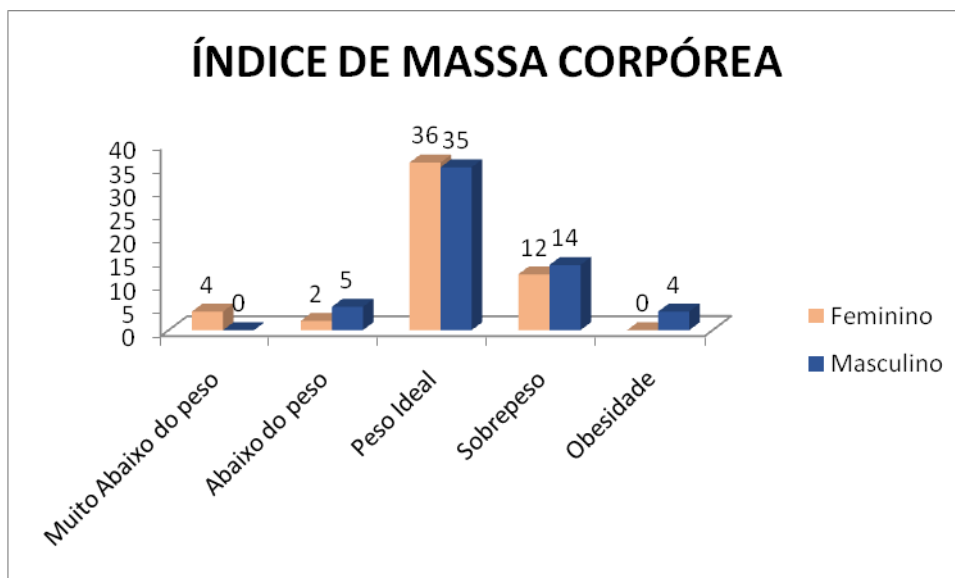


Gráfico 1: Classificação do IMC por gênero.

QUESTIONÁRIO

Este questionário foi realizado para os alunos que apresentaram classificação para sobrepeso e obesidade I. Ao analisar o gráfico acima, temos a quantidade de 30 alunos, sendo 12 sexo F e 18 sexo M. Temos, também, quatro perguntas, nas quais teremos especificadas a quantidade de alunos que representa cada resposta. A única ressalva foi para o último questionário, que possuía a separação por gênero e, posteriormente, os dados com o somatório de ambos os sexos.

Você participa das aulas de educação física?

	Feminino	%	Masculino	%
Nunca	7	58,33%	2	11,11%
Às vezes	4	33,33%	10	55,55%
Sempre	1	8,33%	6	33,34%

Tabela 4: Participação das aulas.

Nas próximas etapas do questionário, a quantidade de aluno diminuiu, pois, para continuar a pesquisa, o educando teria que responder: "nunca" ou "às vezes" na pergunta anterior. Portanto, temos a seguinte quantidade de alunos: onze meninas e doze meninos. Sabemos que os alunos não podem utilizar a aula de educação física para estudar outras matérias, porém, por tratar-se do ensino médio, colocamos a opção dos estudos para o vestibular ser um possível fator de afastar os alunos da aula, sendo assim, obtivemos os seguintes resultados:

Se sua resposta foi “Nunca ou Às vezes” quais são os motivos de você não participar das aulas?

	Feminino	%	Masculino	%
Estudos para vestibular	0	0%	0	0%
Pouca variação de atividade	7	63,64%	10	83,33%
Outros	4	36,36%	2	16,67%

Tabela 5: Motivos que levam a não praticar.

Para os alunos que responderam “outros”, perguntamos qual o motivo e obtivemos respostas como: não tinha habilidade para nenhum esporte, exclusão, pois nunca era escolhido para nenhum time e a maioria afirmou que apenas não queria fazer a aula.

No seu Ponto de vista o que precisaria ser feito para tornar a aula de educação física mais interessante?

	Feminino	%	Masculino	%
Variedade de esportes	7	63,64%	11	91,67%
Separar meninos e meninas	4	36,36%	1	8,33%
Outros	0	0%	0	0%

Tabela 6: Como tornar as aulas mais eficientes.

Mesmo sabendo que separar meninos e meninas não é uma forma correta para educação, colocamos esta opção para tentarmos compreender o pensamento dos alunos em relação ao gênero.

Nesta próxima pergunta, os alunos responderam sobre a influência da educação física fora da escola.

Em algum momento da sua vida escolar, a educação física conseguiu te motivar para praticar alguma atividade ou exercício físico fora do âmbito escolar?

	Feminino	%	Masculino	%
Sim	3	27,27%	2	16,67%
Não	8	72,73%	10	83,33%
Feminino e Masculino			%	
Sim	5		21,74%	
Não	18		78,26%	

Tabela 7: Objetivo da Educação Física.

DISCUSSÃO

Por intermédio dos resultados do teste de IMC, nos quais diagnosticamos 23% dos alunos com sobrepeso e 3,54% com obesidade grau I, chegamos ao quantitativo de trinta discentes para aplicarmos o questionário. A primeira pergunta refere-se à participação dos alunos nas aulas e serviu como norteadora para as próximas questões. Destes 30 alunos, aproximadamente 74%, ou seja, três em cada quatro, responderam que sua participação na aula era considerada “nunca” ou “às vezes”. Com isso, concluímos que a maioria dos alunos não participa das aulas, o que pode ser um fator predominante para o desenvolvimento da obesidade. Devido essa indisposição dos educandos nas aulas.

Para a segunda pergunta, continuamos com aproximadamente 74% dos escolares, chegando ao número de 23 alunos. Posteriormente, perguntamos o motivo que os levam a não participarem das aulas. A esta questão, 77% dos estudantes responderam que a pouca variação nas aulas não os motiva a participar, e 23% responderam “outros”, que revelaram que não participam da aula por motivos de exclusões, poucas afinidades para a prática esportiva ministrada e a minoria responderam que tinha vergonha.

Concomitante a elaboração desta pesquisa, nós realizamos o projeto de intervenção em uma das escolas citadas, e vimos que as atividades de educação física eram restritas a futebol, voleibol e, em poucas oportunidades, basquetebol e handebol.

Como no ensino médio existe uma cobrança muito grande para a inserção do aluno no curso superior, neste mesmo questionário, colocamos como uma das opções de resposta “a não participação do aluno” para aproveitar o tempo em estudos para outras matérias. Sabemos que isto não é correto, porém, colocamos esta opção para verificarmos o grau de importância que os escolares têm com a disciplina educação física. Neste quesito, nenhum aluno escolheu essa opção.

Contudo, com o decorrer das aulas, observamos que muitos estudantes alegavam não participarem da educação física, pois a disciplina não reprova. Segundo eles, dessa maneira, utilizariam estas aulas para realizarem outras atividades, como, por exemplo, ouvir música, utilizar redes sociais e/ou apenas ficar olhando a aula.

Na quarta pergunta, chegamos ao foco do trabalho com 23 alunos que responderam sobre a influência da educação física fora da escola. Aproximadamente 80% dos

alunos disseram que nunca se sentiram motivados a praticar qualquer outra atividade física fora da escola através das aulas, para melhor entendimento, podemos colocar que quatro em cada cinco educandos com sobrepeso e obesidade não tem despertado o interesse de ser mais ativo fisicamente.

Os benefícios que obtemos através da pratica de atividade física são inúmeros, como: melhora da concentração, memória, bem-estar, humor, diminuição da tensão corporal, do estresse, das dores crônicas, baixar o colesterol, queima calorias, além de melhorar sua flexibilidade, sua autoestima, postura, a controlar a pressão sanguínea, entre outras, diminuindo assim o risco de doenças crônicas como a Hipertensão Arterial e a Diabetes.

CONCLUSÃO

Com o resultado alcançado neste projeto, visualizamos que a educação física não consegue atingir seu objetivo de motivar os alunos a serem mais ativos fisicamente, pelo menos dentro desse grupo classificado com sobrepeso e obesidade. A maioria desse grupo não participa das aulas, pois encontra-se desmotivados, utiliza as aulas de educação física para realização de outras atividades sente-se excluídos e considera as aulas monótonas.

A partir disso, tecemos algumas hipóteses que podem levar um aluno a não se sentir motivado a participar da aula. Primeiramente, o plano curricular da disciplina, no qual há, apenas, uma aula semanal por turma, com o tempo de aula estimado em torno de cinquenta minutos. Em decorrência disso, é muito difícil a disciplina conseguir atingir seus objetivos na formação do aluno e motivá-lo a praticar alguma atividade fora da escola, além de não melhorar sua qualidade de vida, pois, uma aula semanal, não é suficiente para obter respostas crônicas positivas ao exercício físico.

Outra questão que pontuamos é a didática aplicada pelo docente, pois passa ano e entra ano o mesmo não modifica suas aulas e isso contribuí negativamente para a formação dos alunos. É de suma importância que o professor esteja motivado a ministrar a aula e a trazer para a escola atividades variadas, deste modo, saindo da zona de conforto que é criada para esses profissionais, ficou notório através da observação do estágio supervisionado que um professor desmotivado terá alunos desmotivados e deste modo interferindo diretamente na formação do mesmo. Um bom professor tem que ter a ambição, a coragem de sair da zona de conforto e

almejar novos desafios na área docente, trazendo para suas aulas diferentes atividades e despertar nos alunos a curiosidade de aprender algo novo e deste modo potencializando o processo de ensino aprendizagem. De acordo com Betti e zuliani (2002) “[...] No ensino médio a educação física deve ter características particulares, inovadoras e diferenciadas em relação à fase cognitiva, física, social, cultural e afetiva em que os adolescentes estão vivendo. (p. 76)”.

Os alunos diagnosticados com sobrepeso e obesidade devem encarar essa situação com coragem e não se sentir menosprezados por outros, devem se prontificar a fazer as aulas e buscar melhor qualidade para sua vida. Portanto, concluímos que a junção do plano curricular da disciplina com o papel do professor e do aluno poderão sim prevenir o crescimento alarmante da obesidade, porém é necessário a mudança de cada hipótese citada.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Durante a formação do educador físico, ele participa no seu curso superior de diversas atividades, por exemplo: dança, atletismo, atividades ao ar livre, lutas, jogos de rebater, gincanas entre outras dinâmicas. Se, durante a sua formação, o professor aprender uma grande diversidade de cultura corporal e souber como ministrá-la em sala de aula, ele conseguirá repassar esses conhecimentos adquiridos aos seus futuros alunos. Ressaltamos que em muitas dessas atividades podemos usar materiais adaptados, deste modo, minimizamos a dificuldade do professor em levar esses ensinamentos para a aula e, assim, tornando-a mais atrativa e chamando a atenção dos alunos para que sintam interesse em participar.

Não podemos esquecer que a educação física escolar deveria conter informação sobre a relação de atividade física com doenças crônico-degenerativas, além de construção do conhecimento e do desenvolvimento psicomotor e, com isso, incentivar, ostensivamente, a prática regular da mesma. Quando a educação física escolar passar a valorizar suas prerrogativas de desenvolver simultaneamente as habilidades, hábitos saudáveis, capacidade de raciocínio e as capacidades físicas de forma eficiente e concreta, além de prevenir a obesidade e doenças associadas, se tornará uma das disciplinas mais completas e uma das mais atrativas, sendo assim, bem mais valorizada pela sociedade e dentro das escolas, tanto no ponto de vista de outros professores, quanto no dos alunos.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Disponível em: <<https://nacoesunidas.org/oms-lanca-novas-diretrizes-de-combate-a-obesidade-infantil-no-mundo/>> Acesso em: 2018

Disponível em: <<http://portalms.saude.gov.br/noticias/agencia-saude/43604-apesar-de-obesidade-em-alta-pesquisa-mostra-brasileiros-mais-saudaveis>> Acesso em: 2018

SILVÉRIO LOPES, P. C.; ALMEIDA PRADO, S. R. L.; COLOMBO, P. **Fatores de risco associados à obesidade e sobrepeso em crianças em idade escolar.** Revista Brasileira de Enfermagem, v. 63, n. 1, 2010.

ENES, C. C.; SLATER, B. **Obesidade na adolescência e seus principais fatores determinantes.** Revista brasileira de epidemiologia, v. 13, p. 163-171, 2010.

SOARES, S. P. **Uma análise da Cirurgia Bariátrica à luz da Declaração Universal sobre Bioética e Direitos Humanos: não-discriminação e não-estigmatização da pessoa com obesidade mórbida.** Tese apresentada ao programa de pós-graduação em Bioética da Universidade de Brasília, 2017.

DALCASTAGNÉ, G. *et al.* **Influência dos pais no estilo de vida dos filhos e sua relação com a obesidade infantil.** RBONE-Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento, v. 2, n. 7, 2012.

ZOTTIS, C.; LABRONICI, L. M. **O corpo obeso e a percepção de si.** Cogitare Enfermagem, v. 7, n. 2, 2002.

BONATTO, A. *et al.* **Interdisciplinaridade no ambiente escolar.** Seminário de Pesquisa em Educação da Região Sul, v. 9, p. 1-12, 2012.

GUEDES, D. P. **Educação para a saúde mediante programas de educação física escolar.** Motriz, v. 5, n. 1, p. 10-14, 1999.

GUIDO, M; MORAES, J. F. **Educação Física escolar como prevenção e tratamento para o sobrepeso e obesidade infantil: uma revisão.** *EFDportes.com, Revista Digital.* Buenos Aires.

Disponível em: <<http://portal.mec.gov.br/expansao-da-rede-federal/195-secretarias-112877938/seb-educacao-basica-2007048997/12598-publicacoes-sp-265002211>>
Acesso em: 2018

GUEDES, D. P; GUEDES, J. P. **Controle do Peso Corporal: Composição Corporal Atividade Física E Nutrição.** 2. Ed. Rio de Janeiro: Shape, 2003.

DOS SANTOS, A. L.; DE CARVALHO, A. L.; GARCIA JÚNIOR, J. R. **Obesidade infantil e uma proposta de Educação Física preventiva.** Motriz. Revista de Educação Física. UNESP, v. 13, n. 3, p. 203-213, 2008.

GUIMARÃES, A. A. **Educação física escolar: Atitudes e Valores.** Motriz, et. Al. V. 7, n. 1, p. 17-22, 2001

Betti, M; Zuliani, L. R. **Educação Física Escolar: Uma proposta de Diretrizes pedagógicas.** Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte, 2002.

