

ARTIGOS DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA

O PAPEL SOCIAL DA EDUCAÇÃO FÍSICA FRENTE AO PROBLEMA DA OBESIDADE NA INFÂNCIA E ADOLESCÊNCIA¹

Cezar Aparecido Correa de Lima²

*Curso de Educação Física
Universidade Estadual de Maringá*

Amauri Aparecido Bássoli de Oliveira³

Universidade Estadual de Maringá

RESUMO: Diversos estudos têm demonstrado o aumento do índice de obesidade na população em geral. Os costumes contemporâneos têm favorecido este aumento principalmente no caso de crianças e adolescentes, tendo em vista que suas atividades não são equivalentes às praticadas por gerações anteriores. Para tanto, este estudo, de cunho bibliográfico, efetuou uma análise sobre a contribuição da Educação Física e a sociedade, retratando principalmente, seu papel no âmbito escolar. No segundo capítulo, discorremos sobre a obesidade como um problema social, mostrando alguns conceitos, causas e conseqüências sobre este mal, considerando hoje como uma epidemia. Em seguida, no capítulo três, demos ênfase à obesidade na infância e na adolescência, analisando os períodos onde ocorre e os riscos causados pelo excesso de peso em tenra idade. Por fim, analisamos o papel social da Educação Física em relação ao problema da obesidade na infância e adolescência, discorrendo sobre a Educação Física na escola e fora dela, com um papel de intervenção e transformação em nossa sociedade. Consideramos, portanto, que a Educação Física no ambiente escolar desempenha papel formativo e informativo de destacada relevância social, pois trata de temas imprescindíveis à aquisição de hábitos saudáveis que poderão contribuir no usufruto de uma melhor qualidade de vida.

Palavras-chave: educação física; sociedade; obesidade; infância/adolescência.

PHYSICAL EDUCATION SOCIAL ROLE IN FACING THE PROBLEM OF OBESITY IN INFANTS AND ADELESCENTS

ABSTRACT: Several studies have shown an increase in the number of obese people on the population in general. Contemporary customs have been responsible for this increase, especially in the case of children and adolescents, considering that their activities aren't as healthy as the ones practiced by preceding generations. In so for, this study has undertaken an analysis on the Physical Education contribution related to obesity problems in the social environment. With a structure of four chapters, this study firstly approaches Physical Education and society, dealing specially with its role in school. In the second chapter, it has been discussed obesity as a social problem, showing some concepts, causes and consequences of this evil, which is considered an epidemic nowadays. Later, on the third chapter, it is emphasized the obesity during childhood and adolescence, analyzing the periods and the risks of being overweight at a young age. Finally, it has been analyzed the social role of the Physical education concerning the problem of obesity during childhood and adolescence. It has also been discussed the Physical Education inside and outside school, with a role of interference and transformation in our society. Therefore, it has been considered that Physical Education has a relevant social role - formative and informative - on the school environment, since it deals with essential themes to the acquisition of healthy habits which way contribute to a better life quality.

Keywords: physical education; society; obese; childhood and adolescence.

Introdução

Vimos com esta proposta de estudo buscar melhor compreensão e, por conseqüência, contribuir com o processo de

legitimação da Educação Física junto à sociedade.

A preocupação em abordar o tema da obesidade na infância e adolescência surgiu por considerarmos esta faixa etária de extrema relevância para o desenvolvimento integral da

¹ Trabalho de Iniciação Científica do Departamento de Educação Física e do Programa de Estudos da Obesidade da Universidade Estadual de Maringá – UEM, 2000.

² Discente do Curso de Educação Física da Universidade Estadual de Maringá. Integrante do Grupo PET do Departamento de Educação Física da UEM.

³ Professor adjunto do Departamento de Educação Física na UEM e Orientador do trabalho de Iniciação Científica.

pessoa, pois é neste estágio da vida onde as maiores transformações, que refletem durante toda existência, acontecem.

A obesidade tem avançado assustadoramente entre a população de todo o mundo, em particular nos países industrializados e, especificamente, no Brasil. Analisarmos, então, o papel social da Educação física frente a este crescente problema, torna-se fator de muita importância, na medida em que a educação Física necessita conquistar um espaço digno de suas possibilidades de intervenção no seio da sociedade, principalmente quando tratamos do espaço escolar. Para tanto traçamos como objetivo deste estudo, proceder a uma análise do papel social da educação física frente ao problema da obesidade na infância e adolescência.

No desenvolvimento do estudo, que se caracterizou como bibliográfico, discorremos sobre a educação física, a escola e a sociedade, a obesidade como problema social, a obesidade na infância e na adolescência e, por fim, o papel social da educação física frente a estes problemas.

Educação física, Escola e Sociedade

A Educação Física, ao longo de sua história, mostra capítulos interessantes de sua relação com a sociedade, principalmente no meio escolar, onde a disciplina encontrou um campo muito fértil para o crescimento de sua atuação profissional, qual como ginástica, dança ou até mesmo na preparação física para o trabalho. Atendendo sempre a interesses políticos e econômicos. Tais interesses, no entanto, mostram-se alheios aos reais objetivos da educação física, que, por sua vez, devem estar voltados para a construção de uma sociedade mais justa e democrática, com cidadãos conscientes de sua realidade. Este objetivo, acredita-se, são alcançados através da cultura corporal, que faz de educação física escolar uma disciplina pedagógica com a responsabilidade de *cuidar* do movimento humano, visando o bem estar das pessoas.

No entanto, a prática da educação física escolar, hoje, não alcança estes objetivos. O que descaracteriza sua prática pedagógica é o entendimento, que muitas vezes parte de seus próprios profissionais, de que na escola sua

função é apenas uma atividade física ou uma mera iniciação desportiva.

Entendemos que para mudar este pensamento devemos analisar seu verdadeiro papel social, e para tal, não podemos deixar de lado sua característica educativa, sendo exercida dentro ou fora do contexto escolar, baseada na *cultura do movimento*, citada por BETTI (1991), no seu modelo sociológico da educação física, onde, como disciplina escolar, é entendida como,

Um componente curricular que se utiliza das atividades físicas institucionais (Dança, Ginástica, Jogos, Esporte) para atingir objetivos educacionais; portanto um meio de educação formal.

A educação física formal, como vimos, se dá no ambiente escolar, um espaço que tem sido foco de análise de diversos pesquisadores que, em geral, concentram argumentações desaprovadoras em relação à prática cotidiana de professores e, por conseqüência, os objetivos da escola em relação à educação das crianças.

Comenta BAUDRILLARD (1995) que a *maioria silenciosa* (as massas) deixou de ter um significado, uma existência como social e passou a ser tratada somente como estatística. A partir desta afirmação, podemos analisar o fato de nossos órgãos públicos, que regem a educação nacional, preocuparem-se somente com os números e não com a qualidade do ensino na escola.

A este respeito, FREIRE (1992) infere, a mais de duas décadas, que os objetivos da educação no Brasil não são cumpridos e resume suas idéias na teoria da educação bancária, onde os professores são os depositantes e os alunos os depositários, fato que retrata a fragmentada função social da escola em nossa sociedade. Para tanto, o autor propõe a *Pedagogia do oprimido*, onde a educação, através da relação professor-aluno, busca a libertação, ou seja, a emancipação da pessoa consciente de que é necessário transformar a realidade em que vive para viver melhor.

Em relação ao papel da escola em nossa sociedade, RUIZ & BELLINI (1998) criticam os padrões existentes na educação, que além de não respeitarem as diferenças individuais dos alunos, tornam seus objetivos uma grande confusão terminológica e acabam trocando o conhecimento pelo conteúdo. Como expressam

os autores mencionados, fica o papel social da escola mais distante ainda do que deveria ser o real objetivo da educação, de formar pessoas conscientes e críticas sobre a nossa estrutura social, para que em função do bem estar comum, possa de alguma maneira transformar a realidade em que vive.

A educação física, a nosso ver, possui relação direta com este processo de transformação, pois, por estar no currículo escolar, deve ter como objetivo a formação do aluno de forma geral, crítica e consciente na sociedade em que vive, fator que confere à *cultura do movimento* uma estratégia ótima de intervenção, principalmente pelo fato de não separar nitidamente a teoria e a prática, envolvendo os componentes culturais na formação da personalidade das pessoas (PICOLLO, 1995).

Procuramos destacar neste tópico algumas considerações a respeito da função da educação física na sociedade e no ambiente escolar, buscando referencial para ações, no sentido de construir a escola que desejamos, ou seja, uma escola capaz de formar indivíduos conscientes de sua cidadania e preocupados com os problemas que afligem o meio social onde vivem, uma vez considerando que a educação física trata de um fenômeno educativo.

No próximo tópico, portanto, mostramos apenas um dos problemas presentes em nosso meio social, ou seja, analisamos as particularidades de um problema crescente nos países industrializados, entre eles o Brasil, onde os índices de obesidade, por se apresentarem bastante elevados, fazem com que esta doença já seja tratada como uma epidemia.

Problemas Sociais: O Caso da Obesidade

Acerca das considerações levantadas neste tópico, torna-se relevante ressaltar os gastos no setor de saúde, que aumentam gradualmente a cada ano com despesas no combate às doenças relacionadas à obesidade. A partir disso, consideramos que a solução na está somente no combate às conseqüências da obesidade, mas na realidade de um trabalho de prevenção, através da intervenção na escola, onde se formam os cidadãos, pois entendemos que somente através de ações da própria

sociedade, esclarecida sobre seus próprios problemas, estes absurdos podem ser evitados.

Obesidade no Brasil

O índice de obesidade na população brasileira tem atingido números alarmantes a este fato proporciona o surgimento da preocupação ligada à saúde. EBERLIM FILHO (1998) aponta que, em nosso país, um terço da população adulta é obesa, sendo que, entre as mulheres, a metade das brasileiras pode ser considerada como obesa.

O conselho elaborado pela *Federación Latino-americana de Sociedades de Obesidad* – FLASO, em 1998, aponta a prevalência da obesidade fazendo uma comparação entre resultados de pesquisas mais antigos e acusa o grande perigo deste aumento no Brasil.

Segundo o documento publicado pela FLASO (1998),

En Brasil (Halpern) las conclusiones presentadas al respecto son: Hubo incremento de la prevalencia de Sobrepeso y Obesidad del 53% al comparar los censos de los años 74/75 con 1989. Si se continuo a este ritmo todos los brasileños serán obesos en la primera mitad del tercer milenio. El crecimiento epidémico es predominante en las clases menos favorecidas.

O Consenso vai além, afirmando que em média morrem duzentas mil pessoas na América latina em decorrência de complicações advindas da obesidade.

Em relação à obesidade em idade precoce, a REVISTA Época on-line (2000), citando um estudo realizado pelo Ministério da saúde – MS e pela organização Pan-Americana de Saúde – OPAS, indica que 15% das crianças brasileiras de até dez anos de idade são obesas. A pesquisa indica ainda o crescimento do consumo de produtos alimentícios industrializados, por exemplo, nos últimos dois anos o consumo de enlatados cresceu 15%, o de hambúrguer 18%, além dos salgadinhos e biscoitos que aumentou 25%. Convém ressaltar, no entanto, que estes são os pratos prediletos das crianças.

Definições e Classificações de Obesidade

Tem-se que a obesidade é basicamente um excesso de tecido adiposo que se concentra

devido ao desequilíbrio entre a ingestão e o gasto de energia, associado à inatividade física, ou sedentarismo. De acordo com LANCHETA JR. (1999), *em um aspecto geral, a obesidade é resultado de uma ingestão calórica que excede o gasto calórico*. Os autores comentam ainda que a obesidade pode ter outras causas, como neuroendócrinas, por desbalanço nutricional, por baixo gasto energético e por pré-disposição genética.

Os especialistas afirmam que a quantidade normal de gordura corpórea fica em torno de 15% a 20% para homens e 20% a 25% para mulheres, em relação ao peso corporal e à estatura do indivíduo. Assim a pessoa que apresente o percentual de gordura relativa ao peso corporal acima destes níveis, pode ser considerado obeso.

É importante que haja avaliação para o tratamento da obesidade, pois além do fator estético que muitos priorizam, os maiores problemas estão no risco de uma série de patologias, como a hipertensão arterial, doenças articulares, diabetes, colesterol, e, muitas outras, aumentando, assim, o índice de mortalidade, principalmente por doenças cardiovasculares (McARDLE et al., 1998).

Levando-se em conta que os procedimentos laborais são de difícil acesso para os pesquisadores em geral, as técnicas manuais, como a antropometria, são largamente utilizadas para determinação da obesidade. Estas necessitam de cálculos e tabelas de aproximação, sempre respeitando as características da população analisada. CARNEIRO & GOMES (2000) comentam que a heterogeneidade da raça humana estimulou estudiosos do assunto a criarem diversas definições, cálculos, tabelas, ressaltando aspectos qualitativos e quantitativos.

A aparente diversidade da obesidade humana tem resultado na identificação de vários subgrupos de indivíduos obesos. São inúmeras as classificações dos tipos de obesidade, encontradas na literatura. Procurando resumilas, será apresentadas quatro classificações, baseando-se em CYRINO & NARDO JUNIOR (1996), GUEDES & GUEDES (1998), McARDLE et al. (1998), SANTOS FILHO (1999), CARNEIRO & GOMES (2000).

Quantidade de gordura: classifica-se como obesidade leve quando o indivíduo possui uma quantidade de gordura relativa ao peso

corporal na faixa de 25 a 30% em mulheres e 15 a 20% em homens. A obesidade ainda pode ser considerada como moderada, sendo que o percentual de gordura corporal, neste caso, fica entre 30 a 35% nas mulheres e 20 a 25% nos homens. Quando é verificada uma excessiva quantidade de gordura relativa o peso corporal, a obesidade é considerada como mórbida, e a quantidade de gordura fica acima de 40% para as mulheres e 30% para os homens.

Classificação anatômica: apresenta-se de acordo com as características anatômicas do tecido adiposo, com as características anatômicas do tecido adiposo, podendo ser hiperplástica, quando o número de células adiposas são relativamente altos, ou seja, 42 a 106 bilhões de células (adipócitos), enquanto classificação a obesidade pode ser denominada como hipertrófica, relacionando-se ao aumento do tamanho das células adiposas, sendo que estas, pela sua elasticidade, podem apresentar-se 40% maiores se comparadas com células de uma pessoa não obesa.

Distribuição regional da gordura corporal: a gordura localizada em diferentes regiões do corpo caracteriza dois tipos de obesidade, a ginóide, onde o acúmulo de gordura predomina na região inferior do corpo (quadril, glúteo e coxa superior), mais freqüente em mulheres. Outro tipo é a obesidade andróide, comum entre os homens, onde a gordura deposita-se preferencialmente nas regiões do abdome, tronco, cintura escapular e pescoço.

Classificação segundo a época de início: quando a obesidade evidencia-se desde a mais tenra idade, esta se torna progressiva e caracteriza-se principalmente pelo aumento gradual da quantidade de gordura corporal. De acordo com GUEDES & GUEDES (1998), os períodos mais críticos são os primeiros doze meses de vida, a fase pré-escolar e na adolescência.

Causas e Conseqüências da Obesidade

Pode-se analisar primeiramente uma causa etiológica, podendo ser exógena, quando o indivíduo tem ingestão energética maior em relação à quantidade ou em qualidade (alimentos muito calóricos). Esta nem sempre depende do auto controle, como também de

mecanismos psíquicos (depressão, estresse, carência afetiva e outros). E a endógena, que são as provenientes de distúrbios hormonais. (GUEDES&GUEDES, 1998).

Segundo ALVES (2000), o excesso de gordura corporal pode ser conseqüência de uma deficiência da molécula leptina, que controla a quebra e a utilização da gordura no corpo dos indivíduos não obesos ou ainda pode ser determinado geneticamente.

Outra causa, mais aceita entre os especialistas, diz respeito à época de início da obesidade, pois durante a infância, adquire-se a maior parte das células adiposas, responsáveis pelo armazenamento da gordura no organismo. São células bastante elásticas que, pelo excesso de alimento, têm a capacidade de armazenar o dobro do seu tamanho, têm a capacidade de armazenar o dobro do seu tamanho. Quando chega a este limite, a célula divide-se ao meio, dobrando seu número, resultando gordura em dobro. Depois da adolescência, este poder de multiplicação diminui, mas o tecido adiposo, produzido durante a infância permanecerá, acompanhado da famosa *tendência a engordar*.

Ao analisar a saúde de um indivíduo, devemos estar atentos, em relação ao seu peso a sua composição corporal, ou seja, analisar o que está fazendo com que este indivíduo tenha peso excessivo, para assim agir no sentido de diminuir sua gordura corporal, pois além do preconceito social, do qual comenta EBERLIM FILHO (1998), a obesidade proporciona ao indivíduo uma série de riscos para a saúde. MacARDLE et al. (1998), apontam que a função cardíaca é prejudicada pelo maior esforço mecânico exigido, relaciona-se com a hipertensão, o acidente vascular cerebral, o diabetes, *oitenta por cento destes pacientes são obesos*. A obesidade também se relaciona com a doença renal, a doença pulmonar, pelo maior esforço exigido para movimentar as paredes torácicas, a osteoartrite e gota, vários tipos de câncer, níveis plasmáticos anormais de lipídios e proteínas, irregulares menstruais, além dos problemas psicológicos.

Epidemiologistas da Universidade de Harvard nos estados Unidos, de acordo com MORTONI (1996), consideram a obesidade como endêmica e que por conta deste problema, são gastos aproximadamente 48 bilhões de dólares por ano no tratamento das

doenças relacionadas à obesidade. A autora citada complementa, destacando que *naquele país (Estados Unidos) todos os anos mais de 300 mil pessoas acabam morrendo precocemente em decorrência dela (obesidade)*.

Obesidade na infância e adolescência

Períodos onde se desenvolve a prevalência para a obesidade

Alguns especialistas consideram que devemos tomar cuidado com a obesidade desde quando nascemos, pois a alimentação inadequada para bebês pode levá-los a quadro graves de obesidade, o que causaria na criança uma série de prejuízos.

De acordo com GUEDES&GUEDES (1998) o desenvolvimento da obesidade ocorre principalmente por causa do aumento do número de células adiposas (hiperplasia celular), aliada ao aumento do volume das mesmas (hipertrofia celular). De acordo com McARDLE et al. (1998), o aumento de células adiposas se dá pelos estímulos (*alimentação) durante as primeiras fases da vida, principalmente no primeiro ano de vida e durante a explosão de crescimento, na adolescência. Segundo os autores, o número de adipócitos torna-se estável antes do início da idade adulta, e que nesta fase, o indivíduo somente engorda pelo acúmulo de gordura nas células. No entanto, em casos extremos, o número de adipócitos pode aumentar em adultos, quando a alimentação for muito excedente ao gasto de energia.

Visto que o aumento de adipócitos se dá predominantemente na infância, ressaltando, portanto, que o comportamento da mãe é essencial para evitar a obesidade precoce. ALVES (2000) infere que *bebês que mamam no peito têm menor risco de se tornarem obesos*, pois o leite é suficiente para a nutrição da criança.

A redução do peso numa idade precoce, entretanto, deve seguir o bom senso, para que não prejudique o desenvolvimento da criança. O emprego de atividades físicas regulares e uma alimentação equilibrada são suficientes, pois com o crescimento, a obesidade tende a diminuir.

O comportamento é um determinante para a redução da quantidade de gordura

corporal, pois como afirma SHARKEY (1998), a melhor forma de alcançar a perda de peso permanente é mudar o estilo de vida.

Riscos da Obesidade em Jovens

Comentamos anteriormente que a obesidade acarreta uma série de prejuízos à saúde do indivíduo. Quando o acúmulo de gordura se dá desde a mais tenra idade, os especialistas alertam que, quando o indivíduo atingir a idade adulta, estará mais suscetível a desenvolver problemas cardíacos, de hipertensão, diabetes entre outros.

Destacam GUEDES&GUEDES (1998) que,

O acúmulo de peso e de gordura corporal na infância e na adolescência é acompanhado por importantes alterações metabólicas, funcionais, ortopédicas e psicoemocionais.

Considerando que a criança passa grande parte do seu tempo na escola, torna-se necessário que os professores estejam aptos a fazer com que estas voltem suas atividades para a preocupação com a saúde, ou seja, hábitos alimentares saudáveis e atividade física permanentes.

Aprofundando ainda mais as considerações sobre a obesidade na infância, ALVES (2000) alerta que a aterosclerose se inicia na infância. A doença, segundo a autora, é progressiva e lenta.

Nas artérias de uma criança de dez anos de idade já podem ser observadas estrias gordurosas que podem, na idade adulta, progredir até uma placa endurecida que, por sua vez, pode levar a uma lesão mais grave comprometendo o fluxo de sangue naquela artéria.

Nossa sociedade não está atenta para estes problemas e isto implica na atuação dos profissionais de educação física. As aulas de educação física nas escolas se mostram como ambientes muito propícios para que aborde este tipo de discussão. É através da educação física escolar que as crianças devem se atentar para hábitos saudáveis de vida, mas isto somente se dará se, nas aulas, as crianças aprenderem por prazer e não por obrigação.

Obesidade e Atividade Física

A atividade física representa papel preponderante para a manutenção do peso corporal, no entanto, alertam McARDLE et al. (1998) que é preciso equilibrar o gasto de energia com a quantidade de alimento ingerida.

GURDES&GUEDES (1998) destacam também a importância da dieta relacionada com a prática da atividade física, pois segundo estes,

A atividade física induz à adaptações favoráveis no peso corporal, mediante reduções da quantidade de gordura corporal enquanto preserva a massa isenta de gordura.

Para SHARKEY (1998) o controle do peso corporal é uma jornada para toda a vida, e que a melhor maneira de remover a gordura é utilizá-la, através dos exercícios físicos. No entanto, a quantidade de energia gasta durante o exercício vai depender da intensidade do mesmo. Segundo o autor, os efeitos das atividades físicas não se limitam ao momento em que a pessoa está praticando, o gasto calórico permanece elevado por trinta minutos ou mais após o exercício. Isto indica que a prática de atividade física regular proporciona no indivíduo uma melhora geral, pois indivíduos fisicamente ativos possuem, com evidência, predominância do peso corporal magro, ou seja, músculos e ossos. Para McARDLE et al. (1998),

O peso corporal magro é metabolicamente mais ativo que a gordura corporal, essa conservação do tecido magro contribui para a manutenção de um alto nível de metabolismo em repouso.

Os programas de atividade física se mostram, portanto, bastante eficazes para o controle do peso corporal. As atividades, porém, devem ser acompanhadas com muito cuidado e por um profissional especializado, que além de dirigir as atividades, deve procurar mostrar para o obeso a importância das atividades, para que o mesmo não perca de vista os objetivos e não recupere os quilos que foram diminuídos durante o tratamento.

O papel social da educação física em relação à obesidade na infância e adolescência

Comentamos no início desta abordagem sobre a educação física no espaço escolar e fora do mesmo. Em ambos devemos considerar

o profissional da área como um educador, um multiplicador, formador de opinião, portanto!

Sobre a Educação Física escolar, GUEDES&GUEDES (1998) comentam:

Raras vezes as escolas se preocupam em desenvolver ações educativas para levar os jovens e adquirir hábitos de vida que favoreçam o controle do peso corporal. O ambiente escolar se constitui em excelente oportunidade de prevenção e controle do excesso de peso corporal na medida em que os jovens dedicam significativa quantidade de tempo nas duas primeiras décadas de vida às atividades escolares.

A educação física deve incentivar as pessoas para a prática permanente de atividades físicas. Porém, isto somente é possível com uma atuação profissional consciente do papel que exerce, aliado à competência, alicerçado em conhecimentos científicos para executar o que conquistou na sua formação.

Para esta atuação do professor de educação física, BETTI(1991) propõe um modelo sociológico em que se procura indicar uma direção para a formação da personalidade do aluno, através das atividades físicas na escola. Além de visar a formação do aluno, o autor comenta ainda que uma das vantagens do modelo sociológico da educação física é *conhecer o educador como um agente consciente do processo, libertando-o de determinismos e esquemas ideológicos pré-fabricados.*

Familiarizamo-nos com o modelo proposto por BETTI (1991), devido à importância que este dá ao objetivo educacional da educação física, levamos em conta a hierarquia de quatro fatores que interagem no desenvolvimento desta área, caracterizando, assim a cultura física: em primeiro lugar, a política educacional, que transfere os valores da sociedade para a escola; em segundo, os objetivos do sistema escolar, que põe em prática a política educacional; em terceiro, os objetivos educacionais da educação física, que devem transpor os objetivos da política educacional; e, em quarto lugar, o processo ensino-aprendizagem, que leva em consideração o relacionamento entre o professor, o aluno e a matéria.

Na perspectiva da cultura física, o programa de educação física, de acordo com BETTI (1992), implica, basicamente em:

Não basta correr ao redor da quadra; é preciso saber porque se está correndo, como correr quais os benefícios advindos de corrida, qual intensidade, frequência e duração são recomendáveis. Não basta do basquetebol; é preciso prender a organizar-se socialmente para jogar, compreender as regras com um elemento que torna o jogo possível (...) É preciso, enfim, que o aluno seja preparado para incorporar o basquetebol e a corrida na sua vida, para deles tirar o melhor proveito possível.

O professor de educação física é o responsável direto para uma possível seqüência nas atividades de seus alunos, ou seja, se os professores tornarem suas aulas mais prazerosas, terão alunos mais participativos e, com isto, a atividade física passa a ser parte de seus hábitos diários da vida.

Alerta BRACHT (1988) para o fato de que o professor não deve se privar do dever de orientar o caminho, para que os alunos, após passarem pela escola continuem a praticar o seu esporte, mas não somente praticar, e sim, assumir uma postura crítica perante o que lhe é oferecido pela sociedade em termos de atividade física.

Desta forma, as pessoas seriam capazes de filtrar, pelo seu próprio conhecimento, este verdadeiro *bombardeio* que a mídia oferec diariamente, no que tange às atividades físicas em promoção da saúde, como, por exemplo, perder uma certa quantidade de peso em um curto espaço de tempo, fato que, como discutimos, trata-se de uma agressão ao organismo.

Considerações Finais

Seria pretensão tentar concluir o assunto proposto neste estudo; a maneira mais coerente que encontramos é de sugerir algumas considerações a respeito do problema levantado. Assim, elaboramos análise acerca da relação entre a educação física e a sociedade, considerando a obesidade como um problema de ordem social, principalmente quando se dá no início da vida, ou seja, na infância e adolescência e, por fim, analisamos o papel

social da educação física perante este problema social.

Pensar na função da Educação Física na sociedade significa não deixar de destacar seu valor educativo, pois esta, atendida como um componente curricular, tem a incumbência de formar e informar o cidadão a respeito dos problemas a que está sujeito no meio social. Enfim, o objetivo da educação deve ser de fazer com que o aluno se atenda como um ser inacabado e, sim, procure sempre ser mais e conhecer cada vez mais, para procurar resolver seus problemas individuais e sociais.

Como ressaltamos, encaramos a obesidade como um problema de ordem social, de saúde pública, pois cada vez mais aumentam os gastos no setor público de saúde com o tratamento de doenças relacionadas ao desordenado aumento de peso da população. O índice de adiposidade cresce assustadoramente, em especial de crianças e adolescentes, enquanto as autoridades assistem.

Não basta mudar os rótulos dos alimentos, dizendo quantas calorias têm, qual o teor de proteína, carboidrato, vitaminas. É preciso trabalhar em prol da mudança dos hábitos alimentares das pessoas, tanto na ingestão de alimentos, quanto, principalmente, na atividade física regular.

O peso acima do normal em tenra idade implica em diversos prejuízos aos indivíduos, que vão desde problemas ortopédicos e câncer. O problema da obesidade é acarretado principalmente pela falta de hábitos saudáveis de vida, o que é comum nos jovens de hoje em dia. As atividades praticadas por gerações anteriores foram, de certa forma, esquecidas. As crianças de hoje preferem o *videogame* ao pega-pega, até mesmo pela dificuldade encontrada nos grandes centros urbanos.

Resta para a criança o espaço escolar para praticar suas atividades, no entanto, as aulas de educação física têm sofrido intervenção negativa, na medida em que ela é facultada àqueles que dela mais necessitam.

O reconhecimento de sua importância no ambiente escolar, que momentaneamente é conferido à educação física, através de projetos que procuram tornar sua prática obrigatória na escola, não pode ser confundido e muito menos ligado ao fracasso de atletas brasileiros em

competições internacionais, como os Jogos Olímpicos.

O papel social desempenhado pela educação física em relação ao problema da obesidade, portanto, baseia-se essencialmente na intervenção e na transformação, que consiste em querer na escola ou fora dela, através de seus temas, formar e informar sobre as características da obesidade, por que ela ocorre, quais os meios para evitá-la, destacando a importância de atividades físicas regulares no combate a esta epidemia.

Os objetivos devem sempre visar, porém, que os indivíduos possam, através de suas próprias convicções, formadas por meio desta intervenção, usufruir de hábitos saudáveis de vida, com uma alimentação equilibrada e com atividades físicas regulares, o que lhe proporciona uma melhor qualidade de vida.

Referências

- ALVES, Andréa Karla de. Obesidade na infância e hora de alertar. *Revista Saúde e Vida On Line*. Disponível em: <http://www.epub.org.br/>. Acesso em: 2/abr./2000.
- BAUDRILLARD, Jean. *À sombra das maiorias silenciosas: o fim do social e o surgimento das massas*. São Paulo: Brasiliense, 1985.
- BETTI, Mauro. *Educação Física e Sociedade*. São Paulo: Movimento, 1991.
- BETTI, Mauro. Ensino de primeiro e segundo graus: educação física para quê? *Revista brasileira de Ciências do Esporte*. V. 13 n. 2 Janeiro, 1992. pp. 282-287.
- BRACHT, Valter. A educação física como campo de vivência social. *Revista Brasileira de Ciência do Esporte*. V. 9 n.3. maio, 1988. pp. 23-39.
- FREIRE, Paulo. *Pedagogia do Oprimido* 20 ed. Rio de Janeiro: Paz e terra, 1992.
- LANCHA Jr. Antonio Herbert. et al. Obesidade e suas implicações: ação da atividade física e controle nutricional. *Revista brasileira de Nutrição Clínica*. V. 14 n. 1 jan/fev/mar/ 1999.
- MacARDLE, William et al. *Fisiologia do exercício: energia, nutrição e desempenho humano*. 4 ed. Rio de Janeiro: Guanabara Coogan, 1998.
- REVISTA Época on-line. Disponível em: <http://www.epoca.com.br>. Acesso e,m: 8/set/2000.
- SANTOS FILHO, Gerson Carlos. Obesidade. *Sprint Magazine*, nov/dez, 1999.
- SHARKEY, Brian J. *Condicionamento físico e saúde*. 4 ed. Porto Alegre: ARTMED, 1998.