

ASSOCIAÇÃO VITORIENSE DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E CULTURA
FACULDADE ESCRITOR OSMAN DA COSTA LINS - FACOL
COORDENAÇÃO DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA - BACHARELADO

FERNANDA MIKAELLY DA SILVA SANTOS

**OS BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA PARA INDIVÍDUOS ADULTOS
OBESOS**

VITÓRIA DE SANTO ANTÃO
2017



**FACULDADE ESCRITOR OSMAN DA COSTA LINS
CURSOS DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA
TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO
ATA DE DEFESA**



Nome do Acadêmico:

Título do Trabalho de Conclusão de Curso:

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Bacharelado em Educação Física da Faculdade Escritor Osman da Costa Lins – FACOL, como requisito parcial para a obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

Área de Concentração:

Orientador: Talita Grazielle Pires de Carvalho

A Banca Examinadora composta pelos Professores abaixo, sob a Presidência do primeiro, submeteu o candidato à análise do Trabalho de Conclusão de Curso em nível de Graduação e a julgou nos seguintes termos:

Professor:

Julgamento – Nota: _____ Assinatura: _____

Professor:

Julgamento – Nota: _____ Assinatura: _____

Professor:

Julgamento – Nota: _____ Assinatura: _____

Nota Final: _____. Situação do Acadêmico: _____. Data: __/__/__

Prof. Elias Barros de Deus e Mello
Coordenador do Curso de Educação Física

Credenciada pela Portaria nº 644, de 28 de março de 2001 – D.O.U. de 02/04/2001.

Endereço: Rua do Estudante, nº 85 – Bairro Universitário.

CEP: 55612-650 - Vitória de Santo Antão – PE

Telefone: (81) 3523-0103 / 3523-0012

ATIVIDADE FÍSICA PARA INDIVÍDUOS ADULTOS OBESOS

* Fernanda Mikaelly Da Silva Santos

** Talita Grazielle Pires de Carvalho

RESUMO

A obesidade é caracterizada pelo acúmulo excessivo de gordura no organismo. Esta doença vem crescendo de forma assustadora em todo o mundo, ganhando status de epidemia global. As causas da obesidade são de etiologia multifatorial, sendo as principais delas a inatividade física e a alimentação inadequada. Nas últimas décadas, houve um rápido e crescente aumento no número de pessoas obesas, o que tornou a obesidade um problema de saúde pública. Dentro deste contexto, o objetivo deste trabalho foi apresentar e analisar os estudos, que discutem as características gerais da obesidade, salientando a importância da prática de atividade física para indivíduos obesos. Reforçando a necessidade existente da atividade física nos dias atuais, destacando como a mesma pode contribuir consideravelmente na prevenção e no tratamento contra a obesidade. A metodologia consistiu em uma revisão de literatura, focada em livros e artigos científicos. Para a busca nos bancos de dados Scielo e Google Acadêmico foram utilizados os descritores “obesidade” e “atividade física”. Os achados apontam que tratamento básico da obesidade apoiou-se na modificação do comportamento alimentar e na prática de atividades físicas, destacando a importância da regularidade deste tipo de exercício na prevenção e combate a obesidade.

Palavras-Chaves: Atividade Física, Obesidade, Alimentação.

ABSTRACT

Obesity is characterized by excessive accumulation of fat in the body. It has been growing so scary all over the world, gaining global epidemic status. The causes of obesity are of a multifactorial etiology, the main ones being physical inactivity and inadequate diet, rich in fats. In recent decades there has been a rapid and increasing increase in the number of obese people, which made obesity a public health problem. In this context, this paper aims to present and analyze the studies, which discuss the general characteristics of obesity, emphasizing the importance of physical activity to the obese. Reinforcing the existing need of physical activity in the present day, highlighting how it can contribute considerably in prevention as well as in the treatment against obesity. The methodology is based on a review of the literature, focused on academic articles and books, which highlight the mentioned descriptors. The basic treatment of obesity is based on the modification of eating behavior and the practice of physical activities. Emphasizing the importance of regularity of this type of exercise in the prevention and fight against obesity.

Keywords: Physical Activity, Obesity, Food.

¹Acadêmico do Curso de Bacharelado em Educação Física. Faculdade Escritor Osman da Costa Lins- FACOL.

²Docente da Faculdade Escritor Osman da Costa Lins- FACOL. talitagraziellepires@gmail.com

1. INTRODUÇÃO

O crescente avanço tecnológico, o qual tem nos proporcionado inúmeras facilidades, comodidades e até mesmo confortos, tem gerado algumas consequências no que tange ao físico de cada indivíduo (MCARDLE, 2011). Nesta perspectiva, salienta-se que as atividades, que antes exigiam grandes esforços físicos, são hoje necessariamente realizadas sem nenhum ou até mesmo com pouco esforço.

A televisão, o computador, o vídeo game e outros mais surgimentos dentro da era tecnológica, os quais unidos ao enorme aumento do trânsito e da violência fizeram de tal forma com que crianças e adolescentes trocassem as brincadeiras corriqueiras nas ruas, nas praças e outros momentos nos quais se realizavam atividades físicas, pelo refúgio da casa ou do apartamento (MCARDLE, 2011). Como consequência disso, as crianças e os adolescentes acabam por se tornarem cada vez mais sedentários podendo desencadear a obesidade, que se caracteriza pelo acúmulo excessivo de gordura no organismo (FISBERG, 2005).

Sabe-se, porém que a obesidade vem crescendo de uma forma assustadora em todo o mundo, ganhando assim status de uma epidemia global (SILVA, 2004). Ainda dentro deste contexto, pode-se afirmar que as causas da obesidade são de etiologia multifatorial, sendo as principais delas decorrente da inatividade física, como também de uma alimentação inadequada, sendo rica em gorduras (ABESO, 2016).

A Obesidade é considerada como uma doença mórbida a qual se revela através do acúmulo excessivo de gordura no corpo, aumentando assim de tal maneira consideravelmente toda a massa corporal (OLIVEIRA, 2006). Esta doença crônica está diretamente ligada a uma série de comorbidades existentes, tais como: a resistência à insulina, diabetes tipo 2, dislipidemia, hipertensão e maior risco de doenças cardiovasculares (FISBERG, 2005). Além disso, os fatores genéticos como a hereditariedade podem agravar o ganho de peso desses indivíduos (MCARDLE, 2011).

É considerado um grave problema de saúde pública, que aumentou consideravelmente durante os últimos anos, destacando novamente que esse fato está diretamente ligado a estilo de vida inadequado, o qual foi incorporado por diferentes populações e é nesse sentido, que a atividade física se insere como um fator primordial na vida dos obesos. (BOUCHARD, 2003).

Nisto, complementa-se que a prática nos exercícios físicos, deve ser incentivada desde a infância, criando desta forma o hábito, como também o interesse por uma vida ativa, a qual pode necessariamente trazer diversos benefícios dentro do ponto de vista educacional, como social, além desta maneira de proporcionar uma prevenção e combate a obesidade (FISBERG, 2005).

Vale dizer que a atividade física é conceituada como todo e qualquer movimento a qual seja produzido pelo corpo em consequência de uma contração muscular que gere gasto significativo de calorias (OLIVEIRA, 2006). Já o exercício físico, o mesmo possui todo um contexto planejado, sendo estruturado a partir de repetições, as quais geram resultados na manutenção e na melhora de todo o condicionamento físico (BOUCHARD, 2003).

Sendo assim, é importante salientar que são diversos os benefícios que são trazidos pela atividade física, os mesmos podem ser físicos como: a diminuição na taxa de glicose no sangue, uma melhoria no condicionamento físico e no percentual de gordura corporal e aumento da massa magra e psicológicos como a melhora na autoestima, melhora em distúrbios do sono onde a prática constante da atividade física faz com que amplie em todo o indivíduo uma liberação de um hormônio chamado endorfina (BOUCHARD, 2003).

Nesta perspectiva, pode-se conceituar que a endorfina, é um neurotransmissor, assim como a noradrenalina, a acetilcolina e a dopamina, sendo necessariamente uma substância química utilizada, a partir dos neurônios dentro da comunicação do sistema nervoso. Tal hormônio, melhora todo o sistema nervoso central, proporcionando assim uma elevação da auto estima, reduzindo consideravelmente os sintomas depressivos e de ansiedade, além de manter o controle do apetite.

Procurou-se ainda compreender e registrar como a obesidade é pensada e representada na sociedade hoje pelos profissionais de Educação Física e em equipes multidisciplinares. Com isso, este estudo busca conseguir destacar os mais diversos benefícios que a atividade física traz consigo para o indivíduo obeso. Ressaltando assim a importância em relacionar toda a atividade física com os fatores, os quais influenciam a obesidade.

2. METODOLOGIA

Este estudo constitui-se como uma revisão da literatura especializada, a qual esteve sendo realizada entre maio de 2017 e setembro de 2017. Foram realizadas consultas a livros e artigos científicos publicados entre 2000 e 2017, selecionados através de uma busca no banco de dados do Scielo, da Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e do Google Acadêmico.

Para a busca no banco de dados utilizou-se os descritores cadastrados nos descritores em Ciências da Saúde - DECS criados pela Biblioteca Virtual em Saúde desenvolvido a partir do Medical SubjectHeadings da U.S. National Library of Medicine, o qual permite o uso da terminologia comum em português, inglês e espanhol. Os descritores utilizados para a pesquisa foram “obesidade”, “atividade física” e “alimentação” utilizados sozinhos ou combinados entre si. Foram incluídos assim estudos originais que tinham como temática central atividade física e obesidade, específico em adultos. Foram selecionados 9 artigos por estarem de acordo com o objetivo deste estudo.

Para apresentação dos resultados e da discussão foram criados três tópicos descritos a seguir onde serão discutidos: 1. Obesidade; 2. Causas e consequências da obesidade; 3. O efeito da atividade física no combate a obesidade.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

3.1 Obesidade

Neste primeiro tópico, o qual estará destacando sobre a Obesidade, relacionando que a prevalência da obesidade tem crescido, a partir de uma forma significativa dentro dos últimos anos e tem necessariamente se transformado em um grave problema de Saúde Pública.

Destaca-se que os crescentes avanços tecnológicos têm proporcionado aos indivíduos, diversas facilidades, comodidade e confortos. Atividades, as quais antes exigiam inúmeros esforços físicos, os quais são hoje realizados sem esforço algum (OLIVEIRA, 2006).

A obesidade pode incidir qualquer faixa etária, e iniciada por fatores como o desmame precoce, a alimentação exagerada de alimentos inadequados, distúrbios de

comportamento alimentar e da relação familiar, especialmente nos períodos de aceleração do crescimento (FISBERG, 2005).

Sabe-se porém que a obesidade é uma doença crônica não-degenerativa, a qual é caracterizada através do acúmulo excessivo de tecido adiposo no organismo, a mesma pode gerar diversos males à saúde. Sendo considerada um dos principais problemas de saúde pública no mundo, adquirindo assim o status de uma epidemia global (WHO, 2006).

Os crescentes índices de sobrepeso da população adulta geram grandes preocupações para a saúde pública, que se reflete no controle do peso em crianças e adolescentes. A obesidade não é algo que afeta somente os adultos, pode iniciar nas primeiras fases da vida de um indivíduo, e pode ser mantida até a idade adulta, sendo diretamente ligada a doenças cardiovasculares (SANTOS; ALBERTO, 2007). Desta forma, entende-se então que ao conseguir diagnosticar a obesidade precocemente, pode assim de tal forma resultar em um tratamento que seja mais eficaz e menos oneroso.

A obesidade possui controvérsias relacionadas com o volume ou ingestão alimentar. Não necessariamente o obeso ingere grandes volumes calóricos, é fato que o balanço calórico negativo deve ser atingido, para que haja uma redução no peso corporal total e peso de gordura (CRUZ; SANTOS; ALBERTO, 2007, p. 15).

A obesidade está relacionada diretamente a uma série de fatores, como hábitos alimentares e atividade física, além de diversos fatores biológicos, comportamentais e psicológicos, não se tratando de um problema meramente estético (FISBERG, 2005).

Sendo assim, a obesidade é necessariamente o resultado de um desequilíbrio no modo de longo prazo entre a energia consumida, a qual seja através dos alimentos e a energia gasta pelo corpo, gerando assim de tal maneira um balanço positivo de calorias que se acumula diretamente no tecido gorduroso. Ela pode de tal modo, ser considerada como uma enfermidade crônica de etiologia multifatorial, caracterizada assim pelo acúmulo excessivo de tecido adiposo dentro do organismo, o qual pode gerar assim um grave comprometimento da saúde (WHO, 2006).

Destacando que a obesidade pode ser assim conceituada como uma patologia crônica, a qual é caracterizada através do acúmulo progressivo da gordura corporal, ressaltando que o excesso de peso e gordura corporal está diretamente relacionado a doenças crônicas degenerativas, trazendo assim sérias complicações à saúde do ser humano (FISBERG, 2005).

Entende-se que a obesidade está cada vez mais presente no cotidiano de toda a sociedade, tornando-se um problema cada vez mais grave. As pessoas não se preocupam com as crianças obesas, pois acham que é bonito ser gordinho quando pequenos, mas não analisam os problemas futuros que isso pode causar.

Recine e Radaelli (2015, p. 3) definem obesidade como:

Uma doença crônica caracterizada pelo excesso de gordura corporal, ela causa sérios prejuízos à saúde do indivíduo. A obesidade está ligada ao aumento de peso, porém, nem todo aumento de peso está ligado com a obesidade, como por exemplo, muitos atletas possuem um peso elevado devido sua massa muscular e não adiposa.

Pode-se afirmar que tal consumo em excesso é possível de se iniciar em qualquer fase da vida de uma pessoa, podendo sofrer influências culturais ou dos próprios hábitos familiares. Por isso dizemos que a obesidade possui fatores de caráter múltiplo, tais como os genéticos, psicossociais, cultural-nutricionais, metabólicos e endócrinos (FISBERG, 2005). A obesidade, portanto, é gerada pela interação entre fatores genéticos e culturais, assim como familiares (FISBERG, 2005).

Pode-se observar a partir destas informações, que a obesidade não é só um problema de aumento de gordura corporal, acontece que junto a ela vem vários problemas a ela relacionados, que comprometem a saúde e a qualidade de vida dos sujeitos.

3.2 Causas e consequências da obesidade

A prevalência da obesidade tem crescido rapidamente e representa um dos principais desafios de saúde pública neste início de século. A obesidade tem como causas as alterações hormonais, genéticas, socioculturais, psicológicas, diminuição do gasto energético, aumento da ingestão alimentar e o sedentarismo. O estado de obesidade pode ser responsável pelo surgimento de vários distúrbios (FISBERG, 2005).

A rotina das pessoas passa por mudanças devido as inovações tecnológicas e frequentemente nos deparamos com crianças e adolescentes que substituem as atividades que demandam gasto energético por uma diversão diferente, que consome menos energia e gera menos movimento físico. É com grande frequência que às vemos

por várias horas na frente da televisão, computador, videogame ou navegando na internet (SANTOS; ALBERTO, 2007).

Normalmente esta rotina vem a ser praticada, por conta de estar comendo alimentos industrializados, podendo citar, tais como: salgadinhos, batatas fritas e bolachas recheadas, que são ricos em sódio, colesterol e calorias. Sendo assim, com o passar dos anos esta rotina levará a criança à obesidade (OLIVEIRA, 2006).

A obesidade pode ocorrer em qualquer época da vida do ser humano, mas há determinadas épocas ou período crítico, onde há uma probabilidade maior para sua ocorrência. Dois períodos críticos podem ser percebidos para adquirir o ganho de excesso de gordura que são: no primeiro ano de vida e na idade escolar (FISBERG, 2005).

Através das informações já levantadas, percebe-se que a principal causa da obesidade está diretamente ligada a hábitos não saudáveis, como a má alimentação somada ao sedentarismo (OLIVEIRA, 2006).

A obesidade tem causas multifatoriais e resulta de interação de fatores genéticos, metabólicos, sociais, comportamentais e culturais. Na maioria dos casos, associa-se ao abuso da ingestão calórica e ao sedentarismo, em que o excesso de calorias armazena-se como tecido adiposo, gerando o balanço energético positivo. O balanço energético pode ser definido como a diferença entre a quantidade de energia adquirida e gasta na realização das funções vitais e de atividades em geral. Pode tornar-se positivo quando a quantidade de energia adquirida é maior do que a gasta, podendo variar entre pessoas (FISBERG, 2005).

Nisto, compreende-se que é a causa geradora de várias patologias e condições clínica, que afetam diretamente a saúde e a qualidade de vida das pessoas como descreve o autor a seguir.

A obesidade é um sério problema de saúde, que já reduz a expectativa de vida pelo aumento do risco de desenvolvimento de doença arterial coronariana, hipertensão arterial, diabetes tipo II doenças pulmonar obstrutiva, osteoartrite e certos tipos de câncer (CRUZ; SANTOS; ALBERTO, 2007, p. 21).

Sendo assim, a obesidade, geralmente vem como uma doença isolada ela geralmente traz outras doenças que estejam vinculadas com ela, e não bastando isso ela prejudica diretamente a qualidade de vida das pessoas (OLIVEIRA, 2006).

Dentro deste contexto, torna-se possível ainda argumentar que os fatores causadores da obesidade, estão naturalmente enraizados na estrutura e funcionamento da sociedade capitalista, em um sistema de organização social, o qual ressalta que o lucro é objetivo final do trabalho humano.

A família, os amigos e os profissionais ligados à saúde têm função primordial de incentivar e informar as pessoas que estão obesas, para que modifiquem os seus estilos de vida, tanto em termos alimentares quanto a prática da atividade física (FISBERG, 2005).

Destaca-se então que vários fatores contribuem para o desenvolvimento da obesidade, como predisposição genética, estilo de vida, fatores sócio-culturais e étnicos. Além disso, os maus hábitos alimentares e a falta de exercício também são os principais responsáveis pelo avanço acelerado dessa doença. Neste contexto a prevenção é o principal meio de combater a obesidade.

3.3 O efeito da atividade física no combate a obesidade

Sabe-se, porém que não existe uma fórmula única para o tratamento da obesidade, pois entende-se que o tratamento varia em conformidade com a gravidade da doença sendo que, em alguns determinados casos, medidas extremas que podem ser adotadas, como o uso de medicamentos e a intervenção cirúrgica (FISBERG, 2005).

No entanto, estas medidas são necessariamente o último recurso para o tratamento, que, em casos menos graves, deve-se adotar uma reeducação alimentar, a qual esteja associada à prática de atividade física regular com a participação da família e de toda a sociedade (OLIVEIRA, 2006).

Fala-se, comprovadamente que são enormes as chances de que os adultos ativos foram crianças ativas, e da mesma forma a maior parte dos adultos obesos também foram crianças obesas. Portanto torna-se necessário em que se promova uma prática de exercícios físicos já na infância e adolescência, para que a criança não se torne um adulto sedentário, assim desta maneira conseguindo prevenir a obesidade infantil (PIZARRO, 2011).

Nos dias atuais, dentro do contexto da realidade social em que se vive, a obesidade infantil se tornou um grave problema de saúde pública, sua incidência cada vez mais aumenta em todas as classes da população brasileira, tornando-se assim um

grave problema, o qual atinge as crianças e se mantém até a vida adulta, trazendo de tal maneira consigo as suas consequências (OLIVEIRA, 2006).

É importante destacar então que, não há um maior lugar em que se possa atingir diretamente maior número de crianças possível do que a escola como concordam Mello, Luft e Meyer (2004).

Em nosso meio, a obesidade infantil é um sério problema de saúde pública, que vem aumentando em todas as camadas sociais da população brasileira. É um sério agravo para a saúde atual e futura dos indivíduos. Prevenir a obesidade infantil significa diminuir, de uma forma racional e menos onerosa, a incidência de doenças crônico-degenerativas. A escola é um local importante onde esse trabalho de prevenção pode ser realizado, pois as crianças fazem pelo menos uma refeição nas escolas, possibilitando um trabalho de educação nutricional, além de também proporcionar aumento da atividade física. A merenda escolar deve atender às necessidades nutricionais das crianças em quantidade e qualidade e ser um agente formador de hábitos saudáveis (MELLO; LUFT; MEYER, 2004).

Desta maneira, é possível afirmar ainda que a obesidade, dentro da maioria dos casos, decorre necessariamente de uma alta ingestão calórica a qual se sobrepõe ao gasto dessas calorias (FISBERG, 2005).

Sendo assim, de modo geral se faz necessário salientar que a prática de atividade física induz adaptações benéficas na quantidade de massa muscular e também na composição corporal, por meio da redução do percentual de gordura ao mesmo tempo que preserva ou aumenta a massa magra (PIZARRO, 2011).

Essa preservação também colabora com a manutenção da taxa metabólica de repouso, que pode diminuir consideravelmente com as dietas de baixo valor calórico não acompanhadas por atividade física (OLIVEIRA, 2006).

Entender que o tratamento da obesidade não é feito da noite para o dia, que não existe uma fórmula mágica onde tudo se resolve instantaneamente. Perceber que é necessária uma ação conjunta entre os pais e a escola, é um importante diretamente ao início no processo para a sua prevenção e combate. Os hábitos alimentares saudáveis como também a prática de atividade física precisam ser diretamente inseridos de uma forma lúdica na vida da criança e do adolescente, para que eles possam desta maneira conseguir se adaptar e a perda de peso venha como uma real consequência dentro desse importante processo (PIZARRO, 2011).

Neste contexto, o estilo de vida sedentário não é verificado apenas em adultos, também abrange crianças e adolescentes que realizam cada vez menos atividade física

em seu dia-a-dia. As crianças não estão realizando atividade física em quantidades e intensidade suficientes para promover efeitos benéficos sobre a saúde, permanecendo a maior parte de seu tempo em atividades de baixa intensidade.

Ribeiro (2013) sugere que hábitos de prática de atividade física incorporados na infância e na adolescência apresentam grande probabilidade de se manifestarem na idade adulta

Zunino (2008) relata que a Educação Física é uma das formas mais eficientes pela qual o indivíduo pode interagir e, também é uma ferramenta relevante para a aquisição e aprimoramento de novas habilidades motoras e psicomotoras, pois é uma prática pedagógica capaz não somente de promover a habilidade física como a aquisição de consciência e compreensão da realidade de forma democrática, humanizada e diversificada, pois nesta etapa educacional a Educação Física deve ser vista como meio de informação e formação para as gerações.

Pode-se dizer, a Educação Física na escola é necessariamente como um campo de análise, reflexão e construção de conhecimentos relacionados ao corpo que se movimenta e como o mesmo se constitui dentro da sociedade (PIZARRO, 2011).

A Educação Física escolar tem por finalidade introduzir e integrar o aluno corporalmente e em movimento, quando os alunos encontrarem nestas aulas a satisfação deste aprendizado e transportarem esse conhecimento para fora da escola, ter-se-á obtido o desejado sucesso (PERFEITO et al. 2008). Assim Educação Física Escolar se torna relevante, em decorrência de sua concepção pedagógica focada em realizar a interação e a inclusão no âmbito social dos envolvidos.

É importante que a partir da Educação Física a criança conheça os valores que englobam o esporte, estabeleça hábitos de vida saudável e adquira outros conhecimentos relacionados com as distintas áreas de educação. (SÁNCHEZ, 2011).

A atividade física é essencial para a manutenção e melhoria da saúde e na prevenção de enfermidades, para todas as pessoas em qualquer idade. A atividade física contribui para a longevidade e melhora sua qualidade de vida, através dos benefícios fisiológicos, psicológicos e sociais (PIZARRO, 2011).

Ressalta-se que é na escola que muitas crianças têm seu primeiro contato com atividades físicas planejadas, daí sua importância como promotora de desenvolvimento e aprimoramento “das esferas cognitivas, motoras e auditivas”, este contato planejado faz com que as crianças envolvidas possam compreender e/ou adaptar suas habilidades não somente no ambiente escolar, mas também em todos os outros a que tenha acesso.

Assim, na prática esportiva escolar, deve-se consciente e planejadamente buscar a identificação dos possíveis e desejáveis reflexos desta na vida dos praticantes, transformando esta intervenção, num importante aliado da escola na educação e formação dos jovens e crianças (SÁNCHEZ, 2011).

A Educação Física é necessariamente como um campo de análise, reflexão e construção de conhecimentos relacionados ao corpo que se movimenta e como o mesmo se constitui dentro da sociedade. Portanto, é possível afirmar que o papel da Educação Física na escola é também trabalhar sobre a saúde, não somente aliado com os esportes. Sendo assim, se faz necessário, que a sociedade entenda a contribuição da Educação Física na escola, de forma coerente e por toda sua amplitude de conhecimentos que a engloba.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Percebe-se, através deste estudo, que a prática de atividades físicas é de primordial importância para a qualidade de vida da população em geral, e que inúmeros são os benefícios que a atividade física tem proporcionado. Sabe-se ainda que uma vida saudável requer que haja atitudes comprometedoras com a escolha de hábitos saudáveis, principalmente atividades físicas regulares, que sem dúvida proporcionará melhor qualidade de vida e uma maior longevidade.

A obesidade está necessariamente inserida na sociedade, porém se faz importante que haja uma conscientização geral com toda a população numa busca em solucionar esse grave problema de saúde pública.

Portanto, a prevenção e o combate à obesidade constituem armas poderosas na prevenção de diversas doenças. Assim, torna-se muito importante que os profissionais da área de saúde ou não, assumam a responsabilidade de envolver essa tarefa como uma forma de buscar uma vida saudável e com melhor qualidade.

Neste contexto, surge o profissional de Educação Física como um mediador, principalmente na escola, em que o mesmo não pode ver seus alunos estarem nessa situação de obesidade sem intervir para mudar esse quadro. Sabe-se que é dentro da escola que se tem o real contato com a obesidade infantil, então é nela que se tem o compromisso de conseguir atuar no combate e na prevenção.

A atividade física exerce um papel fundamental no tratamento da obesidade e no combate ao sedentarismo, sendo que para se obter sucesso com qualquer que seja a atividade, é necessário que a sua prática seja feita a partir de uma forma regular, como também atentando a uma intensidade moderada, para que desta maneira não provoque danos à saúde.

REFERÊNCIAS

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA PARA O ESTUDO DA OBESIDADE E DA SÍNDROME METABÓLICA - ABESO. **Diretrizes Brasileiras da Obesidade**. Itapeví, SP, 2016.

BOUCHARD, C. **Atividade física e obesidade**. São Paulo: Manole, 2003. 469 p

OLIVEIRA, Carlos Garcia. Educação nutricional: uma resposta ao problema da obesidade. **Revista Brasileira de Desenvolvimento Humano**, São Paulo, 2006. 420 p.

CRUZ, E. C.; SANTOS, S. P.; ALBERTO, V. **A contribuição da educação física escolar na prevenção terapêutica da obesidade**. 2007. Monografia (Graduação em Educação Física), Universidade Federal de Rondônia, Ji-Paraná, 2007.

FISBERG, Mauro. **Atualização em obesidade na infância e adolescência**. São Paulo: Atheneu, 2005.

McARDLE, W. Katch, W. Katch. **Fisiologia do Exercício. Energia, Nutrição e Desempenho Humano**. 7ª Edição. Rio de Janeiro, Guanabara Koogan, 2011.

MELLO, E. E.; LUFT, V.C.; MEYER, F. **Obesidade infantil: como podemos ser eficazes?** *Jornal de Pediatria*, v. 80, n. 3, p. 173-182, 2004.

PIZARRO, Miryan Santos. **Las Ventajas De La Educación Física En Educación Primaria**. Badajoz, España: Paidex: Revista Extremeña sobre Formación y Educación. 2011. Disponível em: <<http://revista.academiamestre.es/2011/03/lasventajas-de-la-educacion-fisica-en-educacion-primaria/>> Acesso em 06 de Outubro de 2017.

SÁNCHEZ, Enrique González. **Beneficios de La Educación Física y el Deporte em los escolares**. Granada, Spanã: (39). *Revista Digital Innovación e Experiencias Educativas*, 2011. Disponível em <http://www.csicsif.es/andalucia/modules/mod_ense/revista/pdf/Numero_39/ENRIQUE_GONZALEZ_SANCHEZ_01.pdf> Acesso em 11 de Novembro de 2017.

PERFEITO, R. B. et al. **Avaliação das Aulas de Educação Física na Percepção dos Alunos de Escolas Públicas e Particulares.** Revista da Educação Física/UEM, Maringá, v. 19, n. 4, p. 489-499, 4. trim. 2008.

RECINE, E.; RADAELLI, P. **Obesidade e desnutrição.** 2015. Disponível em: <http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/obesidade_desnutricao.pdf>. Acesso em: jun. 2017.

RIBEIRO, J. A. **Nível e importância atribuídos a prática de atividade física por estudantes do ensino fundamental de uma escola pública de Pelotas/RS.** Revista Mackenzie de Educação Física e Esportes. Pelotas v. 12, n. 2, p. 13-25, 2013.

ZUNINO, Ana Paula. **Educação física: ensino fundamental, 6º - 9º.** Curitiba: Positivo, 2008.