

A EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR COMO FERRAMENTA DE PREVENÇÃO E COMBATE AO SOBREPESO E OBESIDADE INFANTIL

MARINHO, DOUGLAS DO NASCIMENTO¹; SOUZA, GUILHERME DE DEUS¹; CASTRO, MAICO SOUSA¹; RIBEIRO, PRISCILLA ROSA QUEIROZ¹; CAIXETA, FRANCIELE MARIA¹

1. Centro Universitário de Patos de Minas – UNIPAM, Patos de Minas/MG

A obesidade e o sobrepeso, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), são caracterizados pelo acúmulo excessivo de adipócitos, sendo fator de risco para a saúde. Nos últimos anos, o número de pessoas com sobrepeso e obesidade está aumentando, inclusive entre as crianças. Tal aumento deve-se, entre outros fatores, a inatividade física, visto que hoje a grande maioria das crianças não praticam atividades físicas regularmente; e as atividades que habitualmente eram praticadas por elas, tais como brincar com os colegas no quintal, foram trocadas por várias horas em frente à televisão, computadores e tablets. Com isso, o presente trabalho teve por objetivo apontar a influência da educação física escolar na diminuição da obesidade e sobrepeso infantil. Foi realizada uma revisão de literatura sobre o tema proposto, buscando-se artigos recentes em bases de dados indexadas. A partir da análise da literatura e com base em reflexões sobre as causas da obesidade, destacam-se alguns fatores que a provocam, como o sedentarismo, a ingestão abusiva de alimentos calóricos e o fator genético. É importante que se discuta também as consequências da obesidade, onde se destacam as doenças que dela podem se originar, como os problemas cardiovasculares, diabetes e hipertensão arterial, dentre outras. Por fim, destacam-se as contribuições da disciplina de educação física escolar na diminuição e prevenção do sobrepeso e obesidade infantil. Sendo que esta disciplina se apresenta como uma importante ferramenta na prevenção e combate tanto do sobrepeso quanto da obesidade, pois, durante a infância, é no ambiente escolar, na aula de educação física, que se materializa um dos momentos mais oportunos para enfatizar a relação existente entre a prática da atividade física regular, a alimentação e a saúde.

Área Temática: Educação Física.