

OBESIDADE INFANTIL: A EDUCAÇÃO FÍSICA COMO ESTRATÉGIA DE PREVENÇÃO NO ÂMBITO ESCOLAR

Caroline Polaini TAVARES*
Maria Magdalena Cândida e Paula CARNEIRO**

RESUMO

Considerado um dos problemas de saúde pública mais preocupantes do século XXI, a obesidade infantil é um problema mundial e está afetando cada vez mais os países, especialmente cidades em áreas urbanas. A prevenção da obesidade fundamenta-se praticamente em adquirir um estilo de vida saudável, com melhores hábitos alimentares e atividade física adequada, incluindo ações políticas, culturais e socioeconômicas. Assim, o objetivo desta pesquisa foi analisar os fatores que proporcionam a obesidade infantil, e estudar os benefícios da educação física no controle da obesidade infantil. A pesquisa trata-se de uma revisão bibliográfica com base em dados eletrônicos, revistas virtuais, publicações, artigos acadêmicos e periódicos que abordam o tema. Com o trabalho de pesquisa, foi possível constatar que através da aplicação de exercícios físicos durante o período escolar é possível promover uma sensibilização dos discentes quanto à importância dos cuidados corporais, tais como ter uma alimentação adequada, praticar exercícios físicos e manter a harmonia psicofísica. Através desta estratégia torna possível garantir mais saúde e qualidade de vida para às crianças em fase escolar. A educação física pode ser uma disciplina facilitadora nas mudanças de hábitos de vida, tanto para o discente bem como para os que fazem parte do seu convívio. Pretende-se com esse estudo despertar nos educadores físicos a consciência do seu papel como promotor do conhecimento, da melhora na qualidade de vida e incentivador de mudanças de hábitos dos discentes no meio escolar, familiar e social, acreditando que nessa situação a prevenção é o melhor remédio contra a obesidade infantil.

Palavras-chave: Alimentação. Atividade física. Obesidade infantil.

* carolpolaini@gmail.com

** mmcpc33@hotmail.com