

A EDUCAÇÃO FÍSICA E SUAS RELAÇÕES COM A OBESIDADE

Maily Dos Santos Santana¹
Prof. Orientador: Dário Monte Nero

RESUMO

A obesidade é um acúmulo anormal ou excessivo de gordura corporal que em graus elevados pode afetar a saúde, podendo ser fator de risco para muitas doenças, podendo trazer complicações a saúde. A prática regular de exercício físico resulta em benefícios para o organismo do praticante, melhorando a capacidade respiratória e cardiovascular, contribuindo no controle da pressão arterial, por isso a necessidade de tal prática para indivíduos obesos. Com o objetivo de contribuir e desenvolver estudos na área para prevenção e tratamento da obesidade, essa pesquisa é uma revisão bibliográfica, de cunho qualitativo, o levantamento do material foi utilizado as bases de dados SCIELO e GOOGLE ACADEMICO, num recorte temporal dos últimos dezoito anos 2000– 2018, os dados encontrados foram analisados através do protocolo de análise de conteúdo. Os resultados apresentados foram comparados e confrontados identificando os acordos e desacordos entre si, levando em consideração os elementos principais das conclusões.

Palavras-chave: Educação Física; Exercício Físico; Obesidade.

1. INTRODUÇÃO

Segundo Wanderley (2010), a obesidade é um agravo muito complexo, apresentando um caráter multifatorial, que inclui fatores “históricos, ecológicos, políticos, socioeconômicos, psicossociais, biológicos e culturais”. O excesso de peso pode estar ligado a questões genéticas, econômicas, aos hábitos alimentares e demográficas, logo se percebe que a obesidade está associada a múltiplos fatores que causam tal patologia, os fatores segundo Pinheiro, Freitas, Corso (2004) atuam em conjunto na caracterização da doença.

Os multifatores que estão relacionados a obesidade, são provenientes das relações sociais em que estamos inseridos, uma vez que só o biológico não dá condições de definir a patologia. O desenvolvimento da obesidade por esses outros fatores, se dá pela demanda de trabalho, que forçam o indivíduo a comer coisas mais rápidas, a citar *fast-food*, comidas mais gordurosas, como também a dupla jornada de trabalho, que ocasiona na falta de atividade física pelo cansaço levando a sociedade a um estado de sedentarismo, as questões culturais

¹ Graduanda do Curso de Bacharelado Educação Física para Licenciados em Educação física pela Faculdade Leonardo Da Vince - UNIASSELVI, mai.santana@hotmail.com;

principalmente em relação a comidas típicas dentre outras problemáticas que estão diretamente ligadas ao sobrepeso e obesidade.

Estudos demonstram que quanto maior a redução de gordura em indivíduos obesos, maior garantia de qualidade de vida eles podem adquirir, como também a redução das morbidades e mortalidades para tais indivíduos (FRANCISCHI et. al., 2000). Segundo Reis (2009) o exercício acelera a perda de gordura no corpo, favorecendo a manutenção de massa magra através de exercícios físicos que trabalhem o envolvimento de grandes grupos musculares, combinado com atividade aeróbica, uma alimentação saudável, contribuindo na prevenção e tratamento da obesidade (SANTANA, 2017).

Diante disso o trabalho traz o seguinte questionamento, como está se constituindo as produções sobre obesidade no campo da educação física? O objetivo geral é: Identificar se as produções estão sendo constituídas para prevenção ou tratamento da obesidade. Para o referido estudo, as inquietações surgiram por tentar entender esse processo que não é só genético, mas reflete em vários campos sociais, como também o aumento dessa patologia sendo necessárias discussões acerca da temática. Assim entendemos a importância desse trabalho, uma vez que, a fomentação acerca da temática irá contribuir na formação de futuros profissionais da área que queiram se debruçar sobre o tema, como também a ampliação de acervo teórico para área da educação física.

OBESIDADE: Conceito, fatores e relações demográficas

A obesidade é conceituada pela Organização Mundial da Saúde (OMS) como um acúmulo anormal ou excessivo de gordura corporal que em graus elevados pode afetar a saúde. Lamounier; Parizzi, (2007), contribuem dizendo que:

Os agravos à saúde e epidemiologia da obesidade ilustram a importância e o impacto da doença, no âmbito individual e coletivo. A obesidade é um fenômeno que tem sido observado em praticamente todas as faixas etárias da população em vários países no mundo. Sua prevalência cresceu nos últimos anos e constitui um dos mais significativos problemas nutricionais da atualidade, devido, principalmente, às suas graves consequências biopsicossociais.

Para Wanderley (2010), a obesidade pode ser compreendida também como um estado patológico, uma vez que pelos sinais e sintomas que a mesma apresenta, principalmente pelas relações com outras patologias, e o comprometimento da qualidade de vida do indivíduo. Sendo, portanto, a obesidade um fator de risco para muitas doenças, segundo Pinheiro, Freitas, Corso, (2004) a obesidade pode trazer complicações a saúde uma vez que pode

desencadear problemas respiratórios, dermatológicos, dificuldades no aparelho locomotor, ocasionando também fatores de risco a saúde como dislipidemias, câncer, quadro patológico cardiovascular, diabetes tipo II.

Segundo Wanderley (2010), a obesidade é um agravo muito complexo, apresentando um caráter multifatorial, que inclui fatores “históricos, ecológicos, políticos, socioeconômicos, psicossociais, biológicos e culturais”, mesmo entendendo que a obesidade pode ser associada a diversos fatores, e que eles são intrínsecos, nem sempre em sua totalidade, mas os estudos tem se debruçado apenas para os fatores biológicos, genéticos e metabólicos, se concentrando no binômio da dieta e atividade física, esquecendo muitas vezes de abordar a ampla variedade de outros fatores que constituem a problemática da obesidade.

O excesso de peso pode estar ligado a questões genéticas, aos hábitos alimentares, econômicas e demográficas, logo se percebe que a obesidade está associada a múltiplos fatores que causam tal patologia, os fatores segundo Pinheiro, Freitas, Corso, (2004) atuam em conjunto na caracterização da doença. Uma influencia muito considerável no desenvolvimento da obesidade, é o comportamento alimentar, isso acontece por fatores que acabam induzidos o individuo a comer descontroladamente, comer em excesso por ter perdido uma refeição, como também o consumo de alimentos calóricos, não saudáveis (BOUCHARD, 2003).

Com a ingestão de alimentos de alta corioria e a falta de gastos energéticos começa os agravos na saúde do individuo, uma vez que se tem um acumulo de gordura, o individuo pode vir a desenvolver uma possível obesidade ou comorbidades, pois as chances aumentam para esse publico, uma vez que o excesso de massa corpórea pode ser um obstáculo para desenvolver uma vida mais ativa, levando esse individuo a ter uma vida sedentária, e como consequência morte prematura (BOUCHARD, 2003).

Educação Física e Obesidade

Estudos demonstram que quanto maior a redução de gordura em indivíduos obesos, maior garantia de qualidade de vida eles podem adquirir, como também a redução das morbidades e mortalidades para tais indivíduos (FRANCISCHI et. al., 2000). A prática regular de exercício físico resulta em benefícios para o organismo do praticante, melhorando a capacidade respiratória e cardiovascular, contribui no controle da pressão arterial de

hipertensos e na tolerância à glicose e na ação da insulina, esses benefícios são importantes, principalmente se o indivíduo for obeso, uma vez que, os riscos de doenças coronarianas são mais propensos para esse público (FRANCISCHI et. al., 2000). Bouchard (2003) contribui falando sobre a associação direta do exercício físico com fatores psicológicos, pois o mesmo melhora o humor e ocasiona um bem-estar, essas condições causadas pelo exercício físico contribuem para o desenvolvimento de uma vida mais saudável.

Segundo Reis (2009) O exercício acelera a perda de gordura no corpo, favorecendo a manutenção de massa magra através de exercícios físicos que trabalhem o envolvimento de grandes grupos musculares, combinado com atividade aeróbica. A prática regular de exercício físico contribui tanto para perda de peso quanto para a manutenção do mesmo, para além disso, tal prática contribui melhorando a resistência muscular, coordenação, mobilidade articular.

A redução do peso acontece pelo gasto energético, uma vez que o exercício físico em altas intensidades é feito, gera a oxidação de gorduras, promovendo perda de gordura, sendo combinando com a dieta hipocalórica. O exercício combinado com a dieta, garante manutenção do peso e respostas significativas em relação a perda de peso (FRANCISCHI et. al., 2000).

A realização do exercício físico, combinado com uma alimentação saudável, garante ao indivíduo uma qualidade de vida melhor, principalmente se esse for sedentário. Desenvolvendo prevenção e tratamento da obesidade, elevando o bem-estar psicossocial dos indivíduos obesos através da prática (SANTANA, 2017). Ainda segundo Santana (2017) é de suma importância a presença de um profissional de Educação Física para fazer o acompanhamento dos exercícios físicos, é através da prescrição e orientação que o profissional consegue desenvolver sua prática a fim de não agravar o estado de saúde do indivíduo, mas tentar reverter o quadro, pois o profissional irá analisar o indivíduo, de forma individualizada, compreendendo faixa etária, desenvolvendo as ações pelas recomendações propostas para o trabalho específico.

METODOLOGIA

O presente estudo trata-se de uma revisão bibliográfica, que segundo Gil (2007) consiste num conjunto de técnicas e métodos que buscam solucionar o objeto de estudo, por

meio da produção científica, ampliando as possibilidades de investigação. A abordagem é de cunho qualitativo que segundo Minayo (1997) preocupa-se com a realidade que não pode ser quantificada levando em consideração as relações e significados que o fenômeno estabelece com a sociedade, como seus valores, crenças, e atitudes também são necessários.

Para o levantamento do material foi utilizada as bases de dados SCIELO, GOOGLE ACADÊMICO selecionando artigos apenas em português. Realizou-se um recorte temporal dos últimos dezoito anos 2000 - 2018. Para realização da busca do material a ser analisado, foram utilizados os seguintes descritores: Educação Física; Exercício Físico; Obesidade.

Os artigos foram selecionados pela proximidade com a temática e objetivo do estudo, foi realizada a leitura dos mesmos, avaliando o conteúdo abordado, os resumos, os objetivos, os métodos e os resultados encontrados. Foram encontrados 9 artigos, após a leitura dos estudos, resultou na seleção de 7 artigos para discussão e resultado do trabalho. O critério de exclusão deu-se após as leituras dos textos que não contemplavam a temática.

Os dados encontrados foram analisados através do protocolo de análise de conteúdo. De acordo com BARDIM (1977), a técnica visa à inferência através da identificação objetiva e sistemática com a intenção de obter as características específicas das mensagens transmitidas. Desta forma a análise de dados permitiu uma interferência nos estudos, através da contribuição do pesquisador. Essas técnicas foram divididas em três etapas: a pré-análise, a exploração do material ou codificação, tratamento dos resultados.

A análise das produções bibliográficas, foi através das leituras do material selecionado. Os resultados apresentados foram ser confrontados e comparados para identificar os acordos e desacordos entre si, levando em consideração os elementos principais das conclusões. Inicialmente apresentamos quadro síntese com todos os elementos estruturais, clássicos de um estudo científico, na sequência a apresentação e detalhamento dos estudos revisados. Este procedimento gerou uma conclusão mais consistente do autor sobre a temática.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Após a análise dos artigos serem feitas, apresentaremos um quadro síntese dos artigos selecionados, que serão expostos em ordem cronológica para facilitar a compreensão de como as produções estão de constituindo no campo da Educação Física.

Quadro 1: Panorama Geral das Produções

TITULO	OBJETIVO	METODOLOGIA	AUTOR/ANO
Obesidade: atualização sobre sua etiologia, morbidade e tratamento	Esse artigo tem como objetivo rever esses estudos, abordando o aumento na prevalência e incidência da obesidade, doenças relacionadas ao excesso de peso e os tratamentos para redução da gordura corporal.	Revisão bibliográfica.	Rachel Pamfilio Prado de FRANCISCHI1 Luciana Oquendo PEREIRA3 Camila Sanchez FREITAS2 Mariana KLOPFER2 Rogério Camargo SANTOS4 Patrícia VIEIRA4 Antônio Herbert LANCHÁ JÚNIOR5 (2000)
Obesidade: uma perspectiva plural	Abordar o caráter multifatorial da obesidade envolvendo a ampla variedade de fatores ambientais e genéticos implicados na sua etiologia a partir de estudos secundários provenientes do trabalho de revisão da literatura nas principais bases de dados e bibliotecas especializada.	Revisão bibliográfica.	Emanuela Nogueira Wanderley1 Vanessa Alves Ferreira 1 (2010)
Ações do Programa Saúde na Escola e da alimentação escolar na prevenção do excesso de peso infantil: experiência no município de Itapevi, São Paulo, Brasil, 2014	Descrever a experiência no desenvolvimento de ações do Programa Saúde na Escola (PSE) e da alimentação escolar relacionadas à prevenção do excesso de peso no município de Itapevi-SP, Brasil.	Estudo descritivo.	Mariangela da Silva Alves Batista ¹ Lenise Mondini ² Patrícia Constante Jaime (2017).
Escola Saudável é mais Feliz: Design e Protocolo de um Ensaio Clínico Randomizado Desenvolvido para Prevenir o Ganho de Peso em Crianças	Descrever um protocolo de estudo para avaliar a eficiência de uma intervenção projetada para aprimorar o conhecimento sobre escolhas alimentares no ambiente escolar.	Estudo clínico randomizado em cluster, paralelo, de dois braços.	Daniela Schneid Schuh et. al. (2017).
Terapia Interdisciplinar e a Diminuição da Sobrecarga Cardiovascular em Obesos	Investigar se um período de 18 semanas de terapia interdisciplinar é capaz de promover benefícios nos parâmetros cardiovasculares no repouso e durante o exercício físico em	Intervenção com terapia interdisciplinar (educação física, psicologia, nutrição e fisioterapia).	Leticia Andrade Cerrone et. al. (2017).

	adultos obesos.		
Efetividade de programas de intervenção para obesidade com base em orientações para escolares adolescentes: revisão sistemática.	Verificar a efetividade de intervenções educacionais baseadas na orientação sobre atividade física e nutrição em escolares.	Foi realizada busca sistemática em quatro bancos e bases de dados eletrônicos, com artigos publicados entre outubro de 2007 e janeiro de 2017.	Vaneza Lira Waldow Wolf et. al. (2018)
Aulas de educação física e desfechos relacionados à saúde em estudantes brasileiros.	O objetivo do presente estudo foi analisar a associação entre participação e atividade física durante as aulas de Educação Física com desfechos relacionados à saúde em estudantes brasileiros.	Estudo transversal.	Diogo Henrique Constantino Coledam et. al. (2018).

Para Rachel FRANISCHI (2000) No Brasil estudos comprovam que essa transição nos padrões nutricionais, relacionando-os com mudanças demográficas, socioeconômicas e epidemiológicas ao longo do tempo, estão refletindo na diminuição progressiva da desnutrição e no aumento da obesidade. Dessa forma a obesidade está relacionada a multifatores. Vale lembrar ainda que os estudos de intervenção partem da mesma lógica do tratamento eles são desenhados mantendo mínimo o erro do tipo I, mas com erros do tipo II da ordem de 20%, ou seja, se aceita que o poder do estudo seja baixo o que não é o mais adequado em estudo de prevenção.

De acordo com Wanderley (2010) A compreensão do comportamento da obesidade no Brasil mostra-se essencial para a definição de prioridades e estratégias de ações em saúde pública. Dessa forma, é necessário que sejam incorporadas ações direcionadas para a prevenção e controle desse agravo, assumindo destaque as medidas de educação em saúde e nutrição em âmbito nacional, assim como em todos os segmentos da sociedade. De modo que estejam atrelados sociedade, escola, governo todos em um propósito, pois, o Brasil é um dos países onde só há aumento da obesidade e sobre peso na população.

Batista, Mondini e Jaime (2017) relata que em 30 anos o aumento do sobrepeso e obesidade avançou entre os adultos e a população mais jovem, tornando uma pandemia. No Brasil, o aumento da prevalência no público infante-juvenil foi muito expressivo, uma vez que, os índices aumentaram entre meninas e meninos de 5 a 9 anos, de 8,6 para 32% e de 10,9 para 34% respectivamente. Neste cenário a pesquisa descreve sobre a experiência no desenvolvimento de ações do Programa Saúde na Escola (PSE) e da alimentação escolar

relacionadas à prevenção do excesso de peso, relatando a participação de disciplinas curriculares sobre o projeto “*Alimentação Saudável e Nutrição*”. Ficou evidenciado que o excesso de peso nas escolas estudadas alcança cerca de uma a cada três crianças, e que o desenvolvimento de práticas educativas relacionadas a promoção de saúde com ações de alimentação saudável e nutrição, prática de atividades físicas estiveram presentes no Projeto Político Pedagógico de algumas escolas, desenvolvidas principalmente pelas disciplinas de Ciências e Educação Física.

O Programa Saúde na Escola, em seu escopo, aborda pontos importantes para a prevenção e combate do excesso de peso infantil, pois trabalha com a conscientização da qualidade vida, e hábitos mais saudáveis. Assim percebemos a importância do programa, já que o mesmo consegue desenvolver ações informativas e práticas para prevenção da obesidade como também o tratamento, que através da ação desenvolvida tentará garantir a reversão do quadro patológico.

É notório que as ações desenvolvidas visam o combate dos fatores que causam a depressão, outro ponto a ser observado é onde essas ações acontecem, uma vez que o objeto se configura formativo, é de suma importância o papel da escola enquanto espaço formativo realizar e agregar ao seu PPP, ações que podem contribuir com a saúde dos alunos e familiares. Seguindo o quadro de panorama geral dos estudos encontrados, nos deparamos com o trabalho de Schuh et. al. (2017), que vai tratar sobre algumas problemáticas a fim de desenvolver hábitos saudáveis, trabalhando com mudanças no índice de massa corporal, e a mudança de comportamentos relacionados a uma alimentação saudável, como também o aumento de atividade física.

Schuh et. al. (2017), reconhece que o sobrepeso e a obesidade entre jovens trazem grandes consequências, econômicas e para a saúde, assim, o estudo visa realizar intervenções eficientes e de baixo custo, a fim de lidar com a epidemia da obesidade e sobrepeso em países em desenvolvimento. O estudo reforça que, a “prevenção é a estratégia mais realista e de melhor custo-benefício”, assim, desenvolver ações e informações preventivas ajuda a combater a obesidade e sobrepeso, levando em consideração a mudança de hábitos alimentares e prática regular de atividade física. Para uma melhor aderência ao projeto e o cumprimento dos objetivos propostos, houve a inclusão dos pais, professores e alunos para criar impacto positivo na saúde de crianças e adolescentes (Schuh et. al., 2017).

As ações informativas e preventivas contaram com o desenvolvimento de atividades em seminários e workshops, abordando temáticas sobre obesidade e doenças dislipidêmica, alimentação saudável, conscientização da ingestão de água e a redução de bebidas açucaradas, importância da atividade física para a nossa saúde, apresentando programas de atividade física disponíveis na cidade para diminuição do sedentarismo, desenvolvendo ações de mudanças de hábito como a “semana sem refrigerante” “Primeiro você prova depois você gosta”, educação para os pais sobre idéias de preparação de lanches saudáveis (Schuh et. al., 2017).

Fica evidente nesse estudo que prevenir custa mais barato que tratar, uma vez que ações são pensadas para diversos espaços sociais, inclusive garantidos projetos semelhantes aos que foram desenvolvidos, estariam dando grandes passos na redução da obesidade. Promover espaços informativos e formativos torna-se necessário para a fomentação acerca da temática obesidade, levando em conta os principais agravos que a mesma ocasiona.

Cerrone et. al. (2017), relata em seu trabalho os benefícios da terapia interdisciplinar sobre os parâmetros da pressão arterial, frequência cardíaca e duplo produto, no repouso e durante o teste ergoespirométrico em adultos obesos. A equipe interdisciplinar é composta por profissionais de educação física, nutrição, fisioterapia, psicologia e da medicina.

A atuação dessa equipe gerou resultados satisfatórios, principalmente na redução da gordura corporal, das síndromes metabólicas e fatores cardiovasculares, para além desses benefícios, a articulação desses profissionais resultou na regulação neuroendócrina, melhorando a vida de adolescentes e adultos obesos (CERRONE et. al., 2017). Importante salientar, que os desenvolvimentos de ações com áreas afins contribuem numa melhor objetivação do processo, como fica claro no trabalho acima, embora as especificidades sejam desenvolvidas, as articulações com áreas afins tornam o processo mais dinâmico e enriquecedor, uma vez que as possibilidades de intervir no problema aumentam pela mobilização de diversos saberes distintos a cada área.

O trabalho de Wolf et. al. (2018) teve por objetivo verificar a efetividade de intervenções educacionais baseadas na orientação sobre atividade física e nutrição em escolares, ficou evidenciado que, sobre os estudos revisados, todos associam as melhoras no estado de obesidade através da prática de atividade física, aspectos nutricionais e vida saudável, como método de orientação, ou intervenção dependendo do estudo.

A prática de atividade física associada com ingestão alimentar saudável verifica-se diferenças na qualidade de vida do indivíduo, principalmente nos estudos que abordam a temática com ações informativas, embora tais ações estejam sendo desenvolvidas para grupos obesos, porém há uma conscientização, ocorrendo uma aderência a hábitos mais saudáveis, como também uma maior percepção de resultados quando associado com a prática de atividade física (Wolf et, al. 2018).

O estudo de Coledam et. al. (2018), relata que os indivíduos que participam das aulas de educação física terão uma aptidão cardiorrespiratória e força muscular aumentada, do que a relação de benefícios sobre a obesidade e sobrepeso. Sobre a questão da obesidade e sobrepeso não serem contemplados na aula, Coledam et. al. (2018), afirma que existem estudos que garantem a possibilidade de serem trabalhados aspectos a fim de reduzir a prevalência de obesidade e sobrepeso. Em contrapartida seria necessário o aumento de aulas semanais, para atingir tais reduções.

Embora o presente artigo não estabeleça uma intervenção direta sobre o problema da obesidade de forma práticas nas aulas de educação física escolar, visualizamos que o professor pode criar mecanismos e desenvolver ações as quais possam trazer a temática, sejam elas como supracitadas em artigos anteriores analisados aqui, de cunho formativo, informativo elencando hábitos saudáveis como sugestões de práticas a serem desenvolvidas como também trabalhar em conjunto desenvolvendo inclusive projetos.

Através da análise conseguimos identificar como as produções têm fomentado acerca da obesidade, os trabalhos produzidos e analisados vêm desenvolvendo uma forma de abordar a problemática muito interessante, percebemos que no âmbito geral as relações entre prevenção e tratamento nem sempre está dicotomizada. Uma vez que se percebe a importância de falar sobre prevenção mesmo que se tenham indivíduos que se configuram com sobrepeso ou obesidade.

Em relação à Educação física, o exercício físico aparece como principal objeto na intervenção da obesidade, interessante que nas análises fica evidente que o exercício físico aparece como auxiliador no tratamento e na prevenção. Os estudos comprovam que o exercício físico associado com hábitos alimentares mais saudáveis, torna a redução de peso mais eficaz, essa situação, por exemplo, pode ser entendida das duas formas, uma como

prevenção que seria o controle para não desenvolver a patologia, em contrapartida, pode ser visto como tratamento, pois seria a mudanças de hábitos para evitar agravos no quadro.

Assim percebeu-se que as produções têm caminhado lado a lado, em relação a tratamento e prevenção, muito mais voltados para a prevenção no desenvolvimento de ações formativas com foco na mudança de hábitos alimentares, na articulação com outros áreas de conhecimento, na mobilização da comunidade, isso torna a compreensão mais clara sobre o problema obesidade, inclusive alertando o indivíduo sobre suas escolhas, diferente de um olhar voltado apenas para o tratamento pautado no desenvolvimento de ações que ajude a não piorar a saúde do indivíduo.

Logo a educação física tem papel fundamental nesse processo, pois enquanto área pode desenvolver projetos, ações articuladas com outros profissionais afins de prevenir os agravos associados a obesidade, uma vez que, se tem foco na prevenção a probabilidade de desenvolver indivíduos mais saudáveis, no viés patológico para além da obesidade é maior.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao fazermos as análise dos artigos, percebemos como a educação física tem lidado com a obesidade, percebeu-se que os trabalhos que vem sendo desenvolvidos têm abordando um caráter interdisciplinar, fazendo associações de outras áreas com a educação física. Ainda assim, ficou evidenciado que trabalhar na perspectiva da prevenção traz maiores benefícios principalmente para qualidade de vida, saúde bem star, sem esquecer de realizar ações preventivas com o apoio de todos os âmbitos que estejam relacionados a obesidade.

Sendo assim concluímos o trabalho identificando que a educação tem trabalhado no tratamento e na prevenção da obesidade, sendo que em alguns momentos as ações que se desenvolvem se configuram de forma intrínseca entre prevenção e tratamento. Pelas análises dos artigos, ficou evidenciado que, o mais viável seria trabalhar na perspectiva da prevenção, através de informativos, como também estender essas ações para o público com sobrepeso e obesidade, como forma de prevenir maiores agravos a saúde dessa população.

Por tanto finalizamos o artigo com inspirações acerca do trabalho do profissional de educação física, uma vez que, temos papel fundamental na fomentação da discussão da obesidade, sejam elas através da prática regular de atividade física, como também no desenvolver das ações educativas de prevenção e tratamento da obesidade. Contribuindo com

práticas e hábitos mais saudáveis, realizando o trabalho interdisciplinar e reconhecendo as possibilidades de avançar nos aspectos da saúde com qualidade de vida.

REFERÊNCIAS

ANJOS, Luiz Antônio dos. **Obesidade e Saúde pública**. Rio de Janeiro: Editora Fiocruz; 2006. 100 p. In: LAMOUNIER, Joel Alves; PARIZZI, Márcia Rocha. Resenhas Book Reviews. Cad. Saúde Pública, Rio de Janeiro, 23(6): 1495-1500, jun. 2007.

BARDIN, Laurence. **Análise de Conteúdo**. Lisboa, Portugal, 1977.

BATISTA, Mariangela da Silva Alves; MONDINI, Lenise; JAIME, Patrícia Constante. **Ações do Programa Saúde na Escola e da alimentação escolar na prevenção do excesso de peso infantil: experiência no município de Itapevi, São Paulo, Brasil, 2014**. Epidemiol. Serv. Saude, Brasília, 26(3):569-578, jul-set 2017.

BOUCHARD, Cloud. **Atividade Física e Obesidade**. Barueri: Manole, 2003. In: Capítulo I Epidemia de Obesidade. Barueri: Manole, 2003.

FRANCISCHI, Rachel Pamfílio Prado de; PEREIRA, Luciana Oquendo; FREITAS, Camila Sanchez; KLOPFER, Mariana; SANTOS, Rogério Camargo; VIEIRA, Patrícia; LANCHÁ JÚNIOR, Antônio Herbert. **Obesidade: atualização sobre sua etiologia, morbidade e tratamento** Rev. Nutr., Campinas, 13(1): 17-28, jan./abr., 2000.

GIL, Antônio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4.ed. São Paulo: Atlas, 2007.

OMS, Organização Mundial de Saúde. **O que é sobrepeso e obesidade?** Disponível em: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood_what/en/>. Acesso em: 15 ago. 2017.

PINHEIRO, Anelise Rízzolo de Oliveira; FREITAS, Sérgio Fernando Torres de; CORSO, Arlete Catarina Tittoni. **Uma abordagem epidemiológica da obesidade**. Rev. Nutr., Campinas, 17(4):523-533, out./dez., 2004.

REIS, Cleiton Pereira. **Obesidade e atividade física**. Revista Digital – Buenos Aires- Año 13- N° 130 – Marzo de 2009.

SANTANA, Maily dos Santos. **Fatores Intervenientes no Autocontrole da Obesidade**. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) – Universidade Estadual de Feira de Santana. Feira de Santana 2017.

SCHUH, Daniela Schneid; GOULART, Maíra Ribas; BARBIERO, Sandra Mari; SICA, Caroline D'Azevedo; BORGES, Raphael; MORAES, David William; PELLANDA, Lucia Campos. **Escola Saudável é mais Feliz: Design e Protocolo de um Ensaio Clínico Randomizado Desenvolvido para Prevenir o Ganho de Peso em Crianças**. Arq Bras Cardiol. 2017; 108(6):501-507.

WANDERLEY, Emanuela Nogueira; FERREIRA, Vanessa Alves. **Obesidade: uma perspectiva plural**. Ciência & Saúde Coletiva, 15(1): 185-194, 2010.