

“GORDINHOS”, “GORDINHAS” E O PAPEL DA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR

Julio Cesar Ribeiro – UNIPLAC
Carmem Lúcia Fornari Diez – UNIPLAC

Eixo Temático: Educação, diversidade e justiça social.

RESUMO

A obesidade talvez seja o maior problema, relacionado à saúde que a sociedade moderna esteja enfrentando. As tecnologias, juntamente com a globalização, trouxeram muitos benefícios, mas também inúmeras comodidades que tornam o Homem adulto, como também as crianças e adolescentes, sedentários. A presente pesquisa caracterizou-se como de campo, quantitativa e qualitativa, onde que se buscou embasar-se, principalmente, nas idéias de: Guedes e Guedes, Kacth e McArdle, Pollock e Wilmore. Sendo que a literatura descreve inúmeros fatores que contribuem para o sobrepeso e a obesidade, nas crianças e adolescentes, destacam-se, porém, dois aspectos: os internos e os externos. Através do critério do IMC (Índice de Massa Corporal), a presente pesquisa empírica foi realizada com o universo total de 284 crianças e adolescentes inseridos na educação física escolar, intencionalmente, enquadrando-os como normais, com sobrepeso ou obesos, segundo tabulação de Must, Dallal e Diezt (1991). A pesquisa evidenciou na classificação total 82% dos alunos enquadrando-se como normais, 11% com sobrepeso e 7% obesos. No que se refere ao questionário entregue a direção da Escola Básica Urbano Salles, instituição estudada, pode-se verificar que a direção da escola trocou inúmeros produtos industrializados por naturais, e fornece merenda supervisionada por nutricionista. Contudo, para se combater esta doença moderna, é preciso uma luta conjunta, um modelo de prevenção, englobando profissionais da saúde, professores, direção, pais e os próprios alunos, onde que a adequação de novos hábitos é a maior arma de combate à obesidade infantil e em adolescentes.

Palavras-chave: Sobrepeso. Obesidade. Educação Física Escolar. Escola. Prevenção.

Durante dezenas de milhares de anos, o Homem passou fome e se locomoveu muito. Sobrevivia aquele que tinha o organismo que armazenava mais energia e queimava menos caloria. Somos descendentes desses sobreviventes. Sendo que, os tempos mudaram e agora o sedentarismo e o *fast food* fazem com que a maioria das pessoas necessite empreender esforços para manter um peso adequado. Para além da saúde, há também o desejo ficar com o corpo igual, aquele imposto pela mídia, sonho de consumo de muitos.

Em um mundo cheio de carros, elevadores, controle remotos, vidros elétricos, direção hidráulicas e até ginástica passiva, essa capacidade de armazenar energia que a maioria herdou dos ancestrais tornou-se dispensável. É o que antes era vantagem, agora se tornou um grande inconveniente. O ritmo imposto pela modernidade faz com que o Homem se adapte a um padrão de vida agitado, e para cumprir com sua agenda, conta com muitas tecnologias. O

que pode ajudá-lo neste cumprimento de obrigações, cada vez mais modifica seu padrão de vida, desproporcionando gastos energéticos. É o corpo exposto pela mídia.

Além disso, a alimentação humana também foi modificada, tornando-se, desta forma uma alimentação constituída de refeições rápidas e excessivamente calóricas. Esta realidade, também tem impacto nas crianças e adolescentes, inclusive porque elas não estão mais dependendo energia física nos jogos recreativos, ou em outras brincadeiras que naturalmente exercitavam o corpo. O divertimento do qual usufruem é pouco ativo, pois TV, vídeo game e computador, entre outros, constituem, em maioria o seu brincar.

Dafí o aumento progressivo da obesidade em crianças e adolescentes, que além de prejudicar a saúde, contribui para o agravamento dos problemas relacionados aos fatores sociais, pois os estudantes, crianças e adolescentes obesas podem ter dificuldades de relacionamento, trazendo com isso problemas emocionais, sendo alvos de abusos e discriminações, excluídas das atividades e ridicularizadas.

Esta doença da sociedade moderna vem crescendo cada vez mais nas crianças e adolescentes, por diversos fatores, que a presente pesquisa se propôs a desvelar. A importância do estudo está no fato de que cada vez mais há crianças e adolescentes “gordinhos” nas escolas, esta realidade esta refletida, tanto em municípios pequenos, quanto em maiores. Exemplo disto é a constatação e observação e/ou comprovação pelo estudo na Escola de Educação Básica Urbano Salles, sendo que esta Instituição de Ensino pertence ao município de Frei Rogério — em Santa Catarina — um município pequeno, de 2.480 habitantes (IBGE 2010).

Entendendo que a escola tem função de orientar os seus alunos do perigo da obesidade, como também orientar sobre a necessidade de uma alimentação equilibrada com todas fontes de energia necessárias para o pleno funcionamento do corpo, evidencia-se através das atividades físicas, uma forma ideal de vida, onde que, o professor tem dever de motivar a criança e o adolescente, para estes itens. Por tudo isso, evidencia-se a importância de desenvolver o trabalho voltado a instituição de ensino.

Assim, realizou-se a investigação aqui relatada, com a finalidade de verificar a ocorrência de obesidade infantil e juvenil, na faixa etária de 10 a 15 anos, de gênero masculino e feminino, da citada escola. Buscou-se também verificar junto à direção através de questionário, questões relativas à comunidade escolar, referentes à cantina e à merenda.

Sobrepeso e obesidade desencadeiam mecanismos sociais de exclusão. Conforme Novaes (1986) tanto a família como a escola devem agir no sentido de favorecer o

desenvolvimento da personalidade do adolescente, ajudando-o a conseguir um bom índice de ajustamento social.

Sobrepeso, de acordo com Robergs e Roberts (2002) é definido como o peso corporal em excesso em relação a um padrão de referência. Podendo ocorrer em consequência de modificações em apenas um de seus constituintes (gordura, músculo, ossos e água) ou sobre o conjunto. É considerado intermediário, entre a normalidade e a obesidade. Esta, entendida atualmente como doença da modernidade é caracterizada como sendo um aumento excessivo da quantidade de gordura corporal. Causada basicamente pela ingestão de alimentos maior do que o gasto calórico com as atividades físicas.

Para se verificar se uma pessoa se enquadra como obesa ou não, têm-se padrões, ou referências de padronizações, exemplo: tabela de classificação do IMC (índice de Massa corporal). Porém como relata Wilmore e Costill (2001, p.664) “Padrões exatos das porcentagens permissíveis não foram estabelecidas”, desta forma, deve-se sempre utilizar o bom senso para apurar os resultados obtidos e encaixá-los nos seus padrões. As padronizações são estabelecidas por estudos de autores interessados na saúde, prevenção, ou com outros objetivos, que com uma amostragem podem classificá-los com o propósito de estudo.

O principal problema vinculado ao emprego das tabelas padronizadas, segundo Pollock e Wilmore (1993, p.50) é que elas não levam em consideração a composição corporal. “Apesar de o corpo ser composto de numerosos elementos, os cientistas dividiram a massa corporal, baseados tanto na composição química, como na própria composição estrutural.”

Segundo Oliveira (2005, p.415) “A obesidade nas crianças vem se tornando uma epidemia no mundo”. O autor relata ainda que diversos estudos mostram que 40 a 80% das crianças obesas serão adultos obesos. Esta alarmante afirmação, expressa o surgimento de várias outras doença, associadas ou promovidas pela obesidade, como diabetes tipo II, hipertensão, câncer, asma e depressão, dentre muitos outros fatores de risco.

Existe também uma série de problemas médicos que se associam à obesidade. Pollock e Wilmore (1993, p.56) relatam: “a obesidade representa um fator de risco para a doença cardiovascular, particularmente a doença coronariana e a hipertensão.”

Além destas, relacionadas acima, a obesidade pode causar: menor concentração plasmática de colesterol de alta densidade (HDL) e da hipercolesterolemia. A obesidade, segundo Pollock e Wilmore (1993, p.57) “traz consequências sociais e psicológicas em potencial”. Assim, pacientes obesos apresentam severo risco para uma série de doenças e distúrbios, o que faz com que tenham uma diminuição muito importante da sua expectativa de

vida, principalmente quando são portadores de obesidade mórbida.

As crianças e os jovens precisam de uma orientação na escolha dos alimentos, conforme Burton (1979), afirma:

[...] muito mais do que os adultos e que a refeição bem planejada de uma escola fornece uma oportunidade excelente para estabelecer hábitos alimentares em jovens indivíduos que estão em crescimento, e cujas preferências nutricionais ainda não são rígidas.

Neste país o Programa Federal de Refeições Escolares foi estabelecido para estimular o fornecimento de refeições nutricionais a baixo custo para as escolas de crianças. Burton (1979) relata ainda que o Sistema Federal de reembolso de uma parte do custo dessas refeições que mantêm os requisitos nutricionais serve para induzir a altos padrões nutricionais. Este preocupa-se com a saúde da população, atingindo o público escolar, e desta forma promovendo melhor saúde a todos.

Embora, nem todos os estudantes comam um lanche, todos eles têm a oportunidade de consegui-lo, de modo que o impacto educacional da escolha de alimentos dirigida por refeições escolares bem planejadas não é de todo desprezível. Portanto, a merenda, quanto os lanches trazidos, ou comprados devem ser de certa forma monitorados para que a saúde seja proporcionada.

“A doutrinação prática”, sob a forma de lanches escolares bem distribuídos, pode também ajudar a mudar os padrões alimentares em famílias de crianças que se alimentam nas escolas. Burton (1979, p.534) complementa: “Programas educativos em escolas tendem a levar aos lares desejos enfáticos gritados pelas crianças, que geralmente trazem à mesa familiar alimentos que de outra maneira não teriam aparecido

A escola tem uma parcela muito grande de responsabilidade na formação ou não de hábitos corretos. Para Caroba (2002) citado por Pegolo (2005, p.8) as discussões em sala de aula sobre alimentação e nutrição representam um espaço efetivo para a realização de ações educativas. Ao transmitir conhecimentos, possibilita-se ao escolar a chance para que possa analisar e reorientar seus hábitos alimentares.

Segundo relatório publicado pela American Dietetic Association (ADA, 2004) citado por Pegolo (2005) confirma-se que a escola representa o local ideal para informações e para a promoção de hábitos alimentares adequados.

Os esforços devem ser direcionados ao aumento da consciência em relação às medidas preventivas, bem como ao estímulo para a realização de atividades físicas e a adoção de um padrão de alimentação mais saudável. Fisberg et al. (2004) citado por Pegolo (2005) enfatizam a importância das atividades desenvolvidas na escola, constituindo o programa

público mais apropriado para promover atividade física, oferecendo oportunidades destinadas ao combate aos hábitos sedentários.

Desta forma, o professor, torna-se um agente transformador do comportamento alimentar infantil, o que exige informações e motivação. Mas não só informações referente: nutrição, o professor deve ser mediador de informações bem abrangentes, que incluam to um aspecto envoltório em torno da obesidade.

No estado de Santa Catarina, o governo, através da Lei 12.061, de 18 de dezembro de 2001, obriga as cantinas dos colégios a manter uma alimentação saudável, todavia a argumentação das Escolas é que os alunos solicitam lanches diferentes e com isso liberam a a degustação de alimentos ricos em gordura.

Como delimitação do tema, a presente pesquisa se evidenciou como pesquisa de campo, esta elaborada com metodologia descritiva, a partir das fontes teóricas.

Caracterizou-se como uma pesquisa direta e abordagem quantitativa quanto qualitativa, onde que Thomas e Nelson , descrevem como palavras chaves deste modelo de pesquisa qualitativo:

Método de pesquisa que envolve observação longa e intensiva em um ambiente natural, registro preciso e detalhado do que acontece em um ambiente, interpretação e análise de dados utilizando descrição, narrativas, citações e gráficos e tabelas. Pode também ser chamada *etnográfica, naturalista, interpretativa, fundamentada, fenomenológica, subjetiva e observação participativa*. (THOMAS; NELSON, 2002, p.35).

Quantitativa, pois evidencia números, pelos quais verificou-se o IMC e enquadrrou-se nos padrões estabelecidos por Must, Dallal e Diezt (1991).

Quanto à amostragem, teve como público alvo às crianças e adolescentes, estudantes da Escola de Educação Básica Urbano Salles, da cidade de Frei Rogério, Santa Catarina, entre 10 a 15 anos. A população foi selecionada de forma intencional, compreendendo todos os alunos enquadrados nestas idades. A amostragem contou com 284 alunos de ambos os sexos.

A pesquisa teve como instrumentos: questionário à direção, com perguntas referentes à cantina e à merenda escolar; verificação do IMC para as crianças e os adolescentes; enquadramento no nível de Obesidade, através do protocolo IMC; Utilização da Microsoft Word, Excel para registro, análise e interpretação dos dados.

Dentro dos procedimentos em relação ao questionário à direção e verificação do IMC, durante a visita ao colégio foi entregue o questionário sendo executado a verificação do IMC dos alunos por séries, tendo 10 séries no total, conforme horário das aulas de Educação Física, compreendendo em um total 10 aulas. Após foi recolhido e interpretado todos os dados do

questionário da direção. A análise e interpretação dos dados do IMC dos alunos foi o próximo passo, os dados foram tabulados através do Microsoft Excel. A tradução expressa em porcentagens com a devida leitura dos resultados.

Resultados da pesquisa:

O questionário foi direcionado, de forma intencional à direção da Escola de Educação Básica Urbano Salles, com questões referentes à cantina e a merenda escolar .

Em relação à merenda escolar:

A direção respondeu que os cardápios da merenda escolar são distribuídos pela Gerencia de Educação, Ciência e Tecnologia - GEECT, sendo que eles têm interferência de responsáveis pela merenda escolar e logo distribuído para as escolas.

O cardápio da merenda escolar é supervisionado por um especialista em Nutrição (nutricionista ou nutrólogo). Cardápio.

Sendo que além da merenda recebida do Estado, existe o Programa de Descentralização da Merenda Escolar - PRODEME, que é um programa que ajuda a complementar a merenda com frutas, verduras, legumes, pães e carnes.

Em relação à cantina na Unidade Escolar:

Conforme a questão 04, há funcionamento de cantina na Unidade Escolar. Sendo que sua permanência se justifica, pelo fato que a Unidade Escolar tem despesas a pagar, como água e o telefone, e ainda alguns pequenos reparos como trincos de portas, vidros de janelas, entre outros, que sem auxílio deste dinheiro vindo da cantina seria difícil ter estes reparos, pela falta de dinheiro.

Na cantina, são vendidos os seguintes alimentos, conforme relação assinalada pela direção: salgados feitos (pastéis, cachorro-quente), balas e sucos naturais.

Notou-se, que a escola alterou alguns produtos da cantina, mudando alguns lanches industrializados, por outros mais naturais.

Porém na troca destes produtos industrializados, por naturais, houve uma diminuição das vendas.

Quando se efetuou a troca, conforme a direção assinalou, não houve manifestos a este respeito, assim sendo os alunos aceitaram a troca, sem que a direção escutasse reclamações.

Os dados foram avaliados com a ajuda de tabelas e gráficos utilizando o software Microsoft Excel.

O objetivo desta análise é sistematizar as observações e informações para definir uma proposta viável de mudanças que possam ser implantadas futuramente pelos profissionais da saúde e demais profissionais envolvidos, nas escolas.

Em relação à Classificação Total, ou seja, a porcentagem global de toda a amostragem, pode-se observar que houve 7% de crianças e adolescentes obesos, 11% das crianças e adolescentes, apresentam-se com sobrepeso. Por outro lado, pode-se verificar, que 82% dos alunos avaliados pelo IMC, são classificados como normais.

Levou-se em conta a amostragem de um total de 284 alunos, com idade de 10 a 15 anos, da rede estadual, Escola de Educação Básica Urbano Salles, pertencente ao município de Frei Rogério, SC, este por sua vez um município pequeno, com pouco mais de 2.480 habitantes.

Somando a porcentagem de alunos com sobrepeso e obesos, nota-se que quase 1/5, ou seja, quase 20% da amostragem, apresenta-se na área de risco ou já em risco. Podendo, estes serem acometidos por doenças relacionadas à obesidade, como a diabetes, hipertensão, depressão, doenças articulares, entre outras.

Para se evidenciar o nível de sobrepeso e obesidade, nas crianças e nos adolescentes, de 10 a 15 anos, é preciso, porém, detalhar separadamente as idades, e os sexos, para que a pesquisa tenha um maior significado, e para que os objetivos sejam cumpridos.

Conforme quadro de padronização para crianças e adolescentes de Must, Dallal e Dietz (1991), verificou-se que 75% dos alunos pesquisados, com 10 anos de idade, apresentaram-se dentro dos padrões de normalidade, tendo 25% do restante dos alunos com sobrepeso, ou na área de risco. Não houve presença de crianças do sexo masculino, de 10 anos de idade obesos.

Em relação às meninas com 10 anos de idade, observou-se que 89% delas apresentaram-se enquadradas como normais, 11% estão na faixa de risco. Igualmente aos meninos, não houve presença de obesidade neste faixa etária.

Entre os alunos com 11 anos de idade, verificou-se que 88% deles se enquadram como normais, 4% com sobrepeso e 8% obesos.

Houve nesta faixa etária uma diminuição da porcentagem de alunos com sobrepeso, porém apresentou um aumento dos casos de obesidade, em comparação com os alunos de 10 anos de idade.

As alunas com idade de 11 anos tiveram o seguinte enquadramento, segundo: 86% se classificaram como normais; 7% com sobrepeso e 7% obesas.

Representando um aumento de casos de obesidade e uma diminuição da porcentagem de alunas na faixa de risco, comparando-as com as meninas de 10 anos de idade.

14% dos alunos, do sexo masculino, com 12 anos de idade, apresentaram-se obesos, 7% com sobrepeso e 79% como normais.

Em relação os alunos do sexo feminino, com 12 anos, observam-se que 84% delas se classificam como normais, 10% com sobrepeso e 6% obesas.

Os meninos com 13 anos de idade apresentaram as seguintes porcentagens: 3% classificaram-se como obesos, 18% com sobrepeso e 79% normais.

Em relação às meninas com 13 anos de idade, pode-se observar que 79% apresentaram-se dentro dos padrões normais, 15% com sobrepeso, e 6% obesas.

Dos meninos analisados com 14 anos de idade, 77% enquadraram-se como normais, 17% com sobrepeso e 6% obesos.

Das meninas avaliadas, com idade de 14 anos, 16% classificaram-se como obesas, o restante, ou seja, 84% enquadraram-se como normais, desta forma, não teve casos de sobrepeso, na amostragem avaliada, pertencentes a esta faixa etária.

Dentre os alunos avaliados, com 15 anos de idade, observou-se que 100% deles classificaram—se como normais.

Dentre as meninas, avaliadas, com idade de 15 anos, notou-se que 50% enquadraram-se como normais, 33% com sobrepeso e 17% obesas.

Apresentando o maior índice de sobrepeso entre todas as idades.

Em se tratar, do enquadramento de todos os alunos avaliados, do sexo masculino, com idades de 10 a 15 anos, foi possível ver que 82% classificaram-se como normais; 12% com sobrepeso e 6% obesos.

A classificação foi de acordo com o enquadramento estabelecido por Must, Dallal e Dietz (2001).

Em se tratar, do enquadramento de todos os alunos avaliados, do sexo feminino, com idades de 10 a 15 anos, pode-se notar que 83% estão com peso normal, 10% com sobrepeso e 7% obesos.

Desta forma, as meninas apresentaram mais casos de obesidade que os meninos, menos casos de sobrepeso. Havendo pouca diferenciação, na porcentagem de enquadramento. Esta classificação foi de acordo com o enquadramento estabelecido por Must, Dallal e Dietz (2001).

Foi possível concluir que o sobrepeso e a obesidade, que surgem na infância e na adolescência tendem a agravar-se progressivamente e a responder cada vez menos às intervenções, com o decorrer da idade. O que implica em ações imediatas, com aquisição de novos hábitos, estes direcionados a alimentação e prática de atividades físicas. Esta mudança, porém, não só se destina ao indivíduo, mais sim a todo seu conjunto social: familiar e escolar, especialmente a adequação de novos hábitos familiares ajudará com que a criança e o adolescente, consigam mudar seu estilo de vida anterior por um modificado, conforme sua necessidade, mas isso não é tarefa fácil, pois, provavelmente, envolve a personalidade do indivíduo. Muitas escolas, inclusive a pesquisada, já se adequaram, mudando os hábitos alimentares das crianças e dos adolescentes. Por meio da troca de alimentos industrializados, por naturais, no que se refere à cantina e por merendas elaboradas por nutricionistas.

Pessoas que querem ter corpos iguais aos impostos pela mídia, muitas vezes, mudam radicalmente a sua composição corporal, através de dietas absurdas e de métodos cirúrgicos, provavelmente, esta mudança radical, trará conseqüências negativas ao indivíduo. Esta busca pelo modelo de corpo estereotipado pela mídia, parece ser mais um problema relacionado a auto-estima, do que real preocupação com a saúde.

Verificou-se em relação ao IMC, que, em se tratar, da classificação total (porcentagem global de toda a amostragem) houve uma margem significativa de crianças e adolescentes, que apresentam sobrepeso e obesidade, chegando ao percentual de 11% e 7%, respectivamente, se realizarmos uma soma entre as duas porcentagens, pode-se verificar que quase 1/5 da amostragem se enquadra em área de risco. Sendo que, 284 de alunos foram analisados, uma amostra grande em relação ao município de Frei Rogério que um município pequeno. Na classificação por sexo (evidenciada na pesquisa de campo, entre o gênero masculino e feminino, com idades entre 10 a 15 anos) os meninos apresentaram uma porcentagem maior de casos de sobrepeso de que as meninas, já as mesmas tiveram mais casos de obesidade do que os meninos. Na classificação por idade, (amostragem abrangendo as idades de 10 a 15 anos) não houve presença de sobrepeso, entre as meninas 14 anos e entre os meninos de 15 anos de idade. A se tratar da classificação de obesidade três idades não apresentaram casos de obesidade, os meninos com 10 anos e com 15 anos e na idade de 10 anos entre as meninas.

Segundo a OMS, citado por Rocha Júnior (2005) quando se ultrapassa os 5%, de uma amostragem, pode-se considerar problemas de doença e somente quando ultrapassa 10% pode-se considerar a existência de uma epidemia. Portanto, os dados demonstraram que a

obesidade está instalada no município de Frei Rogério, mesmo que em poucos casos, entre os alunos da EEB Urbano Salles, com idades de 10 a 15 anos.

Evitando-se a obesidade, tem-se a possibilidade de se inibir outras doenças, como: diabetes, doenças cardiovasculares e nos rins, sobrecarga nas articulações, distúrbios no sono, alterações preocupantes nos níveis de colesterol, e várias outras. Portanto, o Profissional de Educação Física, deve ter curiosidade de entender os fatores que contribuem para o sobrepeso ou a obesidade, principalmente em se tratar das crianças e adolescentes e desta forma oportunizar atividades físicas, que realmente gerem gastos energéticos significativos e orientações básicas sobre alimentação saudável.

As escolas, bem como toda equipe profissional de saúde, tem papéis fundamentais, sendo em forma de orientações, prevenindo casos de obesidade, ou se inevitável investir no tratamento, mais precoce possível. A prevenção dos altos percentuais de gordura é a mais importante contribuição que o professor de Educação Física pode dar para a Saúde de seus alunos. Visto que, a atuação na área de risco (sobrepeso) e nas crianças e adolescentes classificadas como normais, através de atividades que proporcionem gastos calóricos significativos, contribuirá, para esta prevenção. Diante disto, conclui-se que: outras pesquisas sejam realizadas, ou que se retorne a este mesmo tema, oportunizando mais informações, e complementando-os; pede-se uma atitude pedagógica do profissional de Educação Física, ou seja, a saúde está diretamente ligada à formação integral dos alunos; sugere-se mais informações aos educandos, sobre este tema atual, e de suma importância que é a prevenção da obesidade; explicações sobre a importância de manter-se saudável, mantendo o controle do peso corporal, bem como explicar sobre os períodos cruciais de desenvolvimento da gordura corporal e suas formas (hipertrofia e hiperplasia); para que cada vez mais as escolas, se comprometam com a saúde dos alunos retirando os alimentos industrializados das cantinas e oportunizando merendas que realmente proporcionem nutrientes essenciais aos alunos, através de alimentos naturais; solicita-se que o professor da EEB Urbano Salles realize mais verificações do IMC, para acompanhamento dos casos, com relativa periodicidade.

Em relação às meninas, que apresentaram aumento progressivo de casos de obesidade, em relação à faixa etária de estudada, algumas ações específicas devem ser tomadas: proporcionar motivação para manter um controle de peso baseado na saúde e não somente na estética; propiciar mais informações, relacionadas à importância dos exercícios físicos e a alimentação sadia; Desenvolver, através das aulas de Educação Física, mais opções de movimentos (esportes, recreações, danças, ou outras atividades físicas que lhe atraiam).

No caso das crianças e adolescentes, que atualmente realizam atividade pouca ativas, aconselha-se uma mobilização, no ambiente que a cerca, motivando-as e fornecendo mais informações sobre o benefício da atividade física regular. E fazer as autoridades tomarem conhecimento desta realidade para que possam através de atividades concretas fornecer lugares propícios às atividades físicas, como: praças de lazer, salões de danças, clubes, entre outros. Tendo em vista, que ações como estas, diminuirão os gastos públicos, com a saúde melhor prevenir, do que curar.

REFERÊNCIAS

BURTON, B.T. **Manual de Nutrição na saúde e na doença: inicialmente intitulado Manial de Nutrição.** São Paulo: Mc Graw-Hill do Brasil, 1979(a)

BURTON, B.T. **Nutrição Humana.** São Paulo: Mc Graw-Hill do Brasil, 1979(b)

GUEDES, D. P; GUEDES, J. E. R. P. **CRESCIMENTO COMPOSIÇÃO CORPORAL E DESEMPENHO MOTOR de Crianças e Adolescentes.** São Paulo: CLR Balieiro, 1997(a)

GUEDES, D.P; GUEDES, J.E.R.P. **Controle do Peso Corporal: Composição Corporal, Atividade Física e Nutrição.** Londrina: Midiograf, 1998 (b).

KATCH, F. J.; McARDLE, W. D. **Nutrição, Controle de Peso e Exercícios.** 2 ed. Rio de Janeiro: MEDSI, 1984 (a)

KATCH, F. J.; McARDLE, W. D. **Nutrição, Exercício Físico e Saúde.** 4 ed. Rio de Janeiro: MEDSI, 1996 (b)

McARDLE, W. D.; KATCH, F. I; KATCH, V. L. CUTRERA, J. C. **Fisiologia do Exercício: Energia, Nutrição e Desempenho Humano.** 5 ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan S.A., 2003.

McARDLE, W. D.; KATCH, F. I; KATCH, V. L. CUTRERA, J. C. **Fisiologia do Exercício: Energia, Nutrição e Desempenho Humano.** Rio de Janeiro: Discos CBS, 1985.

NOVAES, M.H.; **Psicologia Escolar.** 9.ed. Rio de Janeiro: Petrópolis, 1986.

OLIVEIRA, R. G. **BLACKBOOK PEDIATRIA: Medicamentos e Rotina médicas.** Editora Blak Book, 2005.

PEGOLO, G.E. Obesidade Infantil: Sinal de Alerta. **Nutrição em Pauta.** São Paulo: Nutrição, n.74, v.13, p.04-10, set/out. 2005.

POLLOCK, M.L; WILMORE, J.H. **Exercícios na Saúde e na Doença: Avaliação e Prescrição para Prevenção e Reabilitação.** 2. ed. Rio de Janeiro: Medsi, 1993.

POWERS, S; HOWLWY, E. T; **Fisiologia do Exercício: Teoria e Aplicação ao Condicionamento e ao Desempenho**. 3 ed. São Paulo: Manole, 2000.

ROCHA JÚNIOR, A. **Qual a Realidade de Nessas Escolas?** Andradina: Projeto, 2005.

ROBERGS, R.; ROBERTS, S. **Princípios Fundamentais de Fisiologia do Exercício para Aptidão, Desempenho e Saúde**. São Paulo: Phorte, 2002.

THOMAS, J.R.; NELSON, L.K. **Métodos de Pesquisa em Atividade Física**. 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2002.

WILMORE, J. H.; COSTILL, D. L. **Fisiologia do Esporte e do Exercício**. 2 ed. São Paulo: Manole, 2001.