



**UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARÁ  
INSTITUTO DE CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO  
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

**UDSON MYCHEL DO NASCIMENTO RIBEIRO**

**A PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS E ESPORTIVAS NA ADOLESCÊNCIA COMO  
ESTRATÉGIA NO COMBATE À OBESIDADE**

**BELÉM – PA**

**2018**

**UDSON MYCHEL DO NASCIMENTO RIBEIRO**

**A PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS E ESPORTIVAS NA ADOLESCÊNCIA COMO  
ESTRATÉGIA NO COMBATE À OBESIDADE**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Faculdade de Educação Física, do Instituto de Ciências da Educação, da Universidade Federal do Pará, como requisito parcial para obtenção do grau de Licenciado em Educação Física.

Orientador: Prof. Me. Marcio Basyches.

//

**BELÉM – PA**

**2018**

**UDSON MYCHEL DO NASCIMENTO RIBEIRO**

**A PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS E ESPORTIVAS NA ADOLESCÊNCIA COMO  
ESTRATÉGIA NO COMBATE À OBESIDADE**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Faculdade de Educação Física, do Instituto de Ciências da Educação, da Universidade Federal do Pará, como requisito parcial para obtenção do grau de Licenciado em Educação Física.

Orientador: Prof. M.Sc. Marcio Basyches

**BANCA EXAMINADORA**

---

Prof. Me. Marcio Basyches (Orientador)  
Universidade Federal do Pará – UFPA

---

Examinador(a)

---

Examinador(a)

Conceito:

Defendido em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Dedico este trabalho à minha mãe, Raimunda do Nascimento Ribeiro (in memoriam), por toda a dedicação e cuidados com minha educação e criação; sua saudade é infinita e sua luz me guia pelos caminhos da vida por onde andarei.

Aos meus familiares, que sempre estiveram ao meu lado, dando todo o suporte necessário; compreenderam-me e ajudaram a realizar este sonho.

E a todos que me aconselharam, me motivando e dando forças e, de alguma forma, contribuindo para o meu desenvolvimento e encerramento deste ciclo acadêmico.

## **AGRADECIMENTOS**

Agradeço a Deus por me ajudar a chegar ao final deste ciclo da minha vida e por ter colocado pessoas ímpares nessa trajetória para as quais eu declaro a minha mais alta estima e sinceros agradecimentos. Sem vocês, não teria forças para seguir em frente.

Ao orientador deste trabalho, Professor Mestre Marcio Basyches, pela paciência, dedicação e sua cobrança, que me motivou, mesmo nas dificuldades, à conclusão desta monografia, com a ênfase com que me orientou em cada etapa da pesquisa, bem como pela confiança depositada e pelo incentivo, que sem dúvida, me ajudou a superar inúmeras dificuldades.

Aos poucos, mas verdadeiros amigos que sempre estiveram presentes, auxiliando-me, pelas sugestões valiosas e pertinentes feitas desde o projeto até a execução deste trabalho.

Não poderia esquecer de minha família: à minha irmã, Udneya Ribeiro, por me motivar quando pensei em desistir; ao meu pai, João José Ribeiro, por ser um exemplo de homem e trabalhador que me moldou como um ser humano grato, humilde e perseverante nas batalhas que a vida impõe. E ao sonho de minha saudosa mãe, Raimunda Ribeiro, que faz uma tremenda falta; minha mãe não de sangue, mas, que me criou como um filho gerado pelo próprio ventre; aquela que não me trouxe ao mundo, mas me colocou de pé.

Tudo posso naquele que me fortalece.  
(Filipenses 4:13)

## RESUMO

Para uma vida saudável, é necessário ter bons hábitos alimentares e praticar exercícios físicos ou qualquer atividade que tenha como principal objetivo o movimento corporal; isso vale para todo e qualquer indivíduo. Porém, quando se está na fase de transição, ou seja, quando está entrando na adolescência, o indivíduo passa por transformações que irão mudar o corpo e, conseqüentemente, a mente. Este trabalho, propõe uma discussão acerca da obesidade entre adolescentes e dos maus hábitos alimentares que fazem parte da vida da grande maioria dos brasileiros com o propósito de incentivá-los à prática de atividades físicas e esportivas e contemplar os benefícios que ela irá lhes proporcionar. Para a coleta de dados, além da observação, foi aplicado um questionário com um grupo de 25 adolescentes. Diante disso, a metodologia utilizada foi muito importante levando em consideração a realidade desse público geralmente influenciado pelas mídias sociais e pelos fast foods, alimentos que muitas vezes os deixam mais propensos ao sedentarismo e à obesidade. Como resultado, foi possível constatar que os hábitos alimentares e a prática de atividades físicas pelos adolescentes entrevistados são cultivados, apontando assim uma preocupação com a própria saúde e com sua qualidade de vida

**Palavras-chave:** Educação Física. Hábitos Alimentares. Adolescentes. Obesidade.

## ABSTRACT

For a healthy life, it is necessary to have good eating habits and to practice physical exercises or any activity that has as main objective the corporal movement; this applies to every individual. However, when you are in the transition phase, that is, when you are entering adolescence, the individual undergoes transformations that will change the body and, consequently, the mind. This paper proposes a discussion about obesity among adolescents and poor eating habits that are part of the lives of the vast majority of Brazilians with the purpose of encouraging them to practice physical and sports activities and to contemplate the benefits that it will provide them. For data collection, besides observation, a questionnaire was applied with a group of 25 adolescents. Given this, the methodology used was very important considering the reality of this public usually influenced by social media and fast foods, foods that often leave them more prone to physical inactivity and obesity. As a result, it was possible to verify that the eating habits and the practice of physical activities by adolescents interviewed are cultivated, thus indicating a concern with their own health and their quality of life.

**Keywords:** Physical Education. Eating habits. Teenagers. Obesity.

## LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Figura 1	Fórmula para calcular o IMC .....	20
Figura 2	Tabela de IMC .....	21
Quadro 1	Gasto de energia (em kcal/kg/hora) .....	16
Quadro 2	Classificação internacional da obesidade segundo o Índice de Massa Corporal (IMC) e risco de doença que divide a adiposidade em graus ou classes .....	21
Gráfico 1	Prática de atividades .....	30
Quadro 3	Atividade/exercício físico X Sexo .....	30
Gráfico 2	Atividade/exercício físico .....	32
Gráfico 3	Hábitos alimentares .....	32
Gráfico 4	Outros quesitos .....	34

## LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

IBGE	Instituto Brasileiro de Geografia e Estatísticas
IMC	Índice de Massa Corporal
LDL	Low Density Lipoproteins
OMS	Organização Mundial da Saúde
OPAS	Organização Pan-Americana da Saúde
PCN	Parâmetros Curriculares Nacionais
POF	Pesquisa de Orçamentos Familiares
SESI	Serviço Social da Indústria
TCLE	Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

## SUMÁRIO

<b>1</b>	<b>INTRODUÇÃO</b> .....	<b>11</b>
<b>2</b>	<b>A INFLUÊNCIA DAS ATIVIDADES FÍSICAS NA ADOLESCÊNCIA</b> .....	<b>15</b>
<b>2.1</b>	<b>Educação física nas escolas</b> .....	<b>17</b>
<b>2.2</b>	<b>Relações interpessoais: convivências sociais</b> .....	<b>18</b>
<b>3</b>	<b>OBESIDADE NA ADOLESCÊNCIA</b> .....	<b>20</b>
<b>3.1</b>	<b>Definição de obesidade</b> .....	<b>20</b>
<b>3.2</b>	<b>Um problema chamado obesidade</b> .....	<b>22</b>
<b>3.2.1</b>	<b>Sedentarismo</b> .....	<b>23</b>
<b>3.2.2</b>	<b>Consumo elevado de calorias</b> .....	<b>23</b>
<b>3.2.3</b>	<b>Problemas de saúde oriundos da obesidade</b> .....	<b>23</b>
<b>3.4</b>	<b>Combate à obesidade</b> .....	<b>24</b>
<b>3.5</b>	<b>Doenças causadas pela obesidade</b> .....	<b>25</b>
<b>4</b>	<b>HÁBITOS SAUDÁVEIS PARA ADOLESCENTES</b> .....	<b>27</b>
<b>5</b>	<b>METODOLOGIA</b> .....	<b>29</b>
<b>6</b>	<b>RESULTADOS</b> .....	<b>30</b>
<b>7</b>	<b>DISCUSSÃO</b> .....	<b>35</b>
<b>8</b>	<b>CONSIDERAÇÕES FINAIS</b> .....	<b>39</b>
	<b>REFERÊNCIAS</b> .....	<b>40</b>
	<b>APÊNDICES</b> .....	<b>42</b>

## 1 INTRODUÇÃO

Desde o desenvolvimento das primeiras atividades físicas desenvolvidas pelo homem primitivo para garantir sua subsistência, em seguida pelos gladiadores até se expandir pelo mundo no decorrer dos séculos e se ramificar em diferentes categorias, como militares e esportivas, as atividades físicas têm sido cada vez mais presentes na vida social dos indivíduos, por meio de esportes ou exercícios localizados, em diferentes idades e estágios da vida. Contudo, é perceptível que parte dessa população não leva muito em consideração tais atividades e preferem ficar na ociosidade, ou conectados a aparelhos eletrônicos, como notebooks, tablets, celulares e consoles de vídeo, ou interagindo nas principais mídias sociais atualmente, como Facebook, Instagram, Twitter e WhatsApp (ROSE JR. et al., 2009).

Segundo uma pesquisa aplicada durante a Game Brasil de 2015, em 25 estados e no Distrito Federal, 92,7% dos brasileiros trocam a prática de esportes pelos games (NOGUEIRA, 2015, p. 1). Essa pesquisa ainda constata que muitos adolescentes só praticam algum esporte na escola. Com isso, se percebe que o adolescente brasileiro precisa ser informado e estimulado também nas escolas quanto à prática de atividades físicas e o mal que a falta dessas pode causar no decorrer da vida.

A juventude é uma fase na qual a pessoa tem muita disposição e energia. Dessa forma, é necessário praticar mais exercícios físicos, tão benéficos para a saúde [...]. Os exercícios também auxiliam no crescimento do adolescente e no controle da obesidade, que pode desencadear a multiplicação do número de células de gordura que nunca desaparecerão. Além disso, reduzem riscos de doenças como diabetes, pressão alta, colesterol, depressão (LAY-ANG, 2015, p. 1).

Quando a atividade física é estimulada desde a fase infantil, sendo mantida no decorrer das outras fases da vida do indivíduo, o mesmo tem a possibilidade de alcançar uma qualidade de vida de até 100%. Durante a fase adulta, as atividades se fazem importantes para manter o corpo e a mente saudáveis, proporcionando bem-estar social.

Embora a maioria dos adolescentes mantenha uma vida agitada, dentre estudos e outras ocupações, muitos ainda se deparam com o sedentarismo, caracterizado pela falta de atividades físicas que contribuam para uma boa saúde. Nessa fase da vida, em particular, é importante realizar certas atividades para evitar futuros problemas de saúde e transtornos psicológicos.

[...] A maneira como o adolescente percebe seu corpo é condição fundamental na formação de sua identidade. Portanto, para se compreender o adolescente é necessário recordar dois conceitos básicos implicados no seu desenvolvimento: imagem corporal e autoestima [...]. Autoestima é um indicador de bem-estar mental, podendo ser entendida como o conjunto de atitudes e ideias que cada pessoa tem sobre si (CIAMPO; CIAMPO, 2010, p. 1).

Este trabalho aborda um tema frequente na atuação de professores de educação física, ao tratar da prática de atividades físicas por adolescentes e seus hábitos alimentares. Segundo Nascimento (2008) O descontrole alimentar e o crescimento de alimentos industrializados são tópicos que devem ser discutidos em toda a sociedade, haja vista que estão relacionados a riscos de obesidade e de situações como o bullying. Esse cenário se agrava a partir de fatores como o sedentarismo e o consumo de alimentos ricos em lipídios, hipercalóricos e pobres em fibras, o que contribui para que mais jovens fiquem acima do peso ou apresentem predisposição à obesidade.

Cataneo et al (2007) apontam ainda outro fator que corrobora para esse quadro preocupante é o aspecto psicológico, apontando para a relação corpo-imagem, que pode gerar ansiedade e levar o indivíduo à ingestão exacerbada de alimentos, acúmulo de lipídios, baixa autoestima, sensação de vazio e comportamentos compulsivos para saciar o prazer oral, em busca de uma sensação de segurança e preenchimento. A genética também pode influenciar, tendo em vista que a obesidade é um agente hereditário, ou seja, filhos de pais obesos podem vir a desenvolver a obesidade no futuro. A culinária local e os hábitos familiares e/ou comunitários também podem ter influência sobre determinada população.

De acordo com a Pesquisa de Orçamentos Familiares (POF) feita pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), por meio de estudos realizados entre os anos de 2008 e 2009, uma em cada três crianças entre 05 e 09 anos se encontra acima do peso. Esses dados já alertam para o fato de que o sedentarismo é

um vilão que não atinge somente aos adultos, mas, também, a indivíduos mais novos, como as crianças, apresentando-se como uma questão de saúde pública.

Assim, este estudo partiu do seguinte questionamento Qual a relevância do papel do professor de educação física na prevenção da obesidade? Com o intuito de responder a essa problemática, propôs-se investigar, por meio de uma pesquisa de campo, a prevalência da obesidade em jovens estudantes da Escola Estadual de Ensino Fundamental e Médio Jarbas Passarinho, situada na região metropolitana da cidade de Belém do Pará

Vale ressaltar que bons hábitos não estão ligados apenas à prática de exercícios e à boa alimentação, mas, também, ao comportamento do indivíduo adolescente e a sua própria percepção diante da sociedade, impactando, assim, não somente na questão estética, mas, principalmente, na prevenção de uma série de doenças crônicas. As diferenciadas formas de aceitação do corpo manifestadas em nossa sociedade podem conduzir os jovens a se preocuparem cada vez mais com o seu bem-estar; ainda assim, muitos indivíduos se sentem reprimidos, principalmente no quesito corporal, visto que se observa que muitos deles despendem várias horas por semana em academias, em busca do “corpo perfeito”, sem perceber, no entanto, que isso por si só não leva ao alcance de objetivos satisfatórios de estética e melhora de sua saúde.

A importância do estudo sobre a obesidade no âmbito escolar nos revela uma série de fatores e nos faz pensar no presente momento (crianças sendo diagnosticadas com doenças de adulto) e futuro (crescendo uma população sedentária e sem a devida preocupação com a saúde e mais dependente de hospitais e drogas), sendo que a prevenção simples no cotidiano evitaria inúmeros transtornos. Sabemos que há atitudes de promoção e prevenção da obesidade infantil em nosso país, mas existe uma contradição quando vemos ou lemos noticiários que nos mostram os índices cada vez mais elevados. Os hábitos bons ou ruins começam em casa, primeiramente, e isso nos mostra que deve haver uma relação entre o professor de educação física e os pais; assim, o profissional pode se tornar orientador e parceiro da família de crianças obesas ou fazendo a prevenção.

A intervenção do professor de educação física ajudará os pais a entenderem o que está acontecendo, o porquê aconteceu e o que pode ser feito para reverter essa situação. A criança se beneficiará, pois, a doença é mais rapidamente reversível por causa da idade e, com a ajuda do profissional qualificado, a criança não passará por mudanças abruptas, seus hábitos indevidos serão mudados aos poucos, fazendo com que sejam modificados ao longo do seu desenvolvimento e assim levar uma vida mais saudável. Dessa forma, justifica-se a proposta de promoção e prevenção da saúde em crianças para melhorar a qualidade de vida, gerando mais confiabilidade, por parte dos pais e da própria escola, na atenção dada ao problema pelos profissionais, salientando que com tal ação pode-se evitar transtornos futuros para essa população alvo.

Para fins de organização, o trabalho foi dividido em sete capítulos, tendo início com a apresentação das temáticas abordadas na pesquisa. O segundo capítulo trata da importância da prática esportiva e das implicações de sua ausência no desenvolvimento do adolescente; no terceiro discorre-se acerca da incidência de obesidade na adolescência, expondo a possibilidade de evitá-la; o quarto capítulo trata sobre hábitos saudáveis, como os adquirir e como os manter, considerando que a alimentação é um dos fatores de maior impacto na saúde do jovem; o quinto capítulo traz a descrição da metodologia aplicada, detalhando as técnicas de coleta dos dados e os resultados; o sexto capítulo debate acerca do tema, fazendo uma ponte entre os resultados e a literatura; seguido das considerações finais.

## 2 A INFLUÊNCIA DE ATIVIDADES FÍSICAS NA ADOLESCÊNCIA

É indiscutível que as atividades físicas proporcionem bem-estar, além de diversos outros efeitos positivos sobre o corpo do indivíduo (SILVERTHON, 2003, p. 45), mas, como influenciar o adolescente a tal prática? Primeiramente, é de grande importância que o indivíduo compreenda as consequências da falta da prática de exercícios, de maneira que seja incentivado a participar das atividades físicas escolares.

Quando for a hora de escolher um esporte, é muito importante que a mesma seja feita de forma correta e coerente. Muito deve ser levado em consideração, bem como as aptidões físicas do adolescente e seu gosto pessoal. Além das condições financeiras de sua família (FIAPO2016, p. 1).

Segundo Silva Filho (2013), o meio mais importante de se prevenir e combater a obesidade é através da atividade física. O sedentarismo pode ser um malefício de alta relevância para a obesidade, até mais que uma alimentação inadequada. O autor corrobora com o que preconizam Wilmore e Costil (2001, p. 97), alegando que “a atividade física gera um gasto de calorias durante e após o exercício, aumentando o consumo de oxigênio pelo organismo e levando à continuidade acelerada do gasto de calorias”.

A atividade física pode fazer com que o nível de gordura seja alterado de acordo com o gasto de energia durante o tempo de desenvolvimento do exercício, no equilíbrio entre o consumo e o gasto energético e no balanço entre a ingestão dos macros nutrientes (CLIFFORD, 1998, p. 98).

Para Dubbert (1982, p. 103), a atividade física é um método fidedigno para obtenção de resultados no emagrecimento e manutenção de peso, através da variação do balanço e do consumo de energia. Epstein et al. também contribuem para o entendimento da importância dos exercícios: “A influência da pouca atividade física aumenta o desenvolvimento da obesidade na infância, em contraponto o aumento da atividade física faz com que o combate à obesidade seja mais intenso e eficiente para o seu tratamento” (EPSTEIN et al., 1996, p. 237).

Kotulán, Reznicková e Placheta complementando sobre essa influência afirmam

Pode-se perceber que as influências são positivas quando as atividades físicas são regulares, pois há um aumento da massa corporal magra, e conseqüentemente uma diminuição da gordura armazenada no corpo o que

melhora os níveis cardiorrespiratórios, cria maior resistência muscular e força isométrica (KOTULÁN et al, 1980, p. 168).

O gasto de energia varia conforme a atividade que o indivíduo executa, podendo-se observar no Quadro 1 algumas atividades mais comuns no cotidiano, atreladas ao consumo de energia em calorias por Kg, por hora.

**Quadro 1 – Gasto de energia (em kcal/kg/hora)**

ATIVIDADE	GASTO DE ENERGIA (em kcal/kg/h)
Dormir	1,3
Ficar sentado	2,5
Jogar voleibol	4
Jogar futebol	9
Andar de bicicleta (velocidade de 9 km/h)	4,5
Andar de bicicleta (velocidade de 15 km/h)	7
Caminhar (velocidade de 80m/min)	4
Caminhar (velocidade de 100m/min)	5
Jogar tênis individual	7
Correr (150m/min)	10
Correr (200m/min)	11

É importante também que os pais respeitem a escolha dos filhos pelos esportes ou atividades em que se sintam mais à vontade ou estimulados, sem impor uma visão de que há esportes para meninos e para meninas, considerando-se que os esportes não são exclusivos de diferentes sexos. Ao ser incentivado à prática de seja qual for a atividade física, o adolescente poderá se sentir mais confiante consigo mesmo, tendo que muitos adolescentes acabam ficando inconformados com seus corpos.

Os benefícios que podem afetar alguém que pratica esporte com frequência são diversos. Eles diminuem o estresse (rebeldia adolescente), ansiedade e mantêm o sono regulado. O estimule dizendo o quanto ficaria “ainda mais bonito” com a prática dos exercícios. Quando ele realmente se interessa por um esporte, se empenha em se tornar alguém saudável (FIAPO, 2016, p. 2).

A participação frequente e regular em atividades físicas e esportivas, mesmo que sejam diversas, constitui um elemento chave que permite obter efeitos benéficos para a condição física e para a saúde, explica Weineck (2003). Vários fatores podem influenciar – positiva ou negativamente – para que o adolescente desenvolva uma boa relação com seu corpo e a prática de atividades, a começar pelas conversas sobre o

assunto e o respeito às suas escolhas, o que pode facilitar um bom entendimento dos benefícios que hábitos saudáveis podem proporcionar.

## 2.1 Educação física nas escolas

Durante a fase da educação física escolar, o adolescente pode se comportar de diferentes maneiras: gostar dos esportes e participar de várias atividades ou se retrair; essa última tende a trazer complicações no convívio social.

A princípio, a Educação Física, quando inserida no currículo escolar, era tida como um momento para a prática da ginástica, com a finalidade de deixar o corpo saudável. Após muitas reformas na própria ideia de Educação Física, atualmente ela é uma disciplina complexa que deve, ao mesmo tempo, trabalhar as suas próprias especificidades e se inter-relacionar com os outros componentes curriculares (RONDINELLI, 2016, p. 1).

### Segundo os Parâmetros Curriculares Nacionais (PCN),

A Educação Física escolar pode sistematizar situações de ensino e aprendizagem que garantam aos alunos o acesso a conhecimentos práticos e conceituais. Para isso, é necessário mudar a ênfase na aptidão física e no rendimento padronizado que caracterizava a Educação Física, para uma concepção mais abrangente, que contemple todas as dimensões envolvidas em cada prática corporal.

É fundamental também que se faça uma clara distinção entre os objetivos da Educação Física escolar e os objetivos do esporte, da dança, da ginástica e da luta profissionais, pois, embora seja uma referência, o profissionalismo não pode ser a meta almejada pela escola. A Educação Física escolar deve dar oportunidades a todos os alunos para que desenvolvam suas potencialidades, de forma democrática e não seletiva, visando seu aprimoramento como seres humanos. Nesse sentido, cabe assinalar que os alunos portadores de deficiências físicas não podem ser privados das aulas de Educação Física (BRASIL, 1998, p. 24).

Quando o adolescente é estimulado a praticar atividades, este se torna cada vez mais apto a adquirir boas condutas, inclusive melhorando seu desempenho em classe, em outras disciplinas, visto que a prática de exercícios leva as pessoas a terem um melhor desenvolvimento da cognição; logo, um melhor raciocínio.

A convivência com outras pessoas também se apresenta como uma oportunidade para superar desafios na forma de interagir com seus colegas, por meio de atividades em grupo, podendo contribuir para que o adolescente, em vez de se retrair, possa se sentir influenciado a manifestar habilidades esportivas desconhecidas por ele mesmo.

A Educação Física tem uma vantagem educacional que poucas disciplinas têm: o poder de adequação do conteúdo ao grupo social em que será trabalhada. Esse fato permite uma liberdade de trabalho, bem como uma liberdade de avaliação – do grupo e do indivíduo (RONDINELLI, 2016, p. 1).

A educação física nas escolas deve ser bem mais do que uma prática ultrapassada de revisão de conteúdo para provas e apresentação de seminários; mas, antes, deve mostrar para o aluno o potencial que ele tem, podendo proporcionar experiências como a participação em equipes esportivas na escola. Quanto ao papel docente nesta área, o professor deve se mostrar apto a apresentar ao aluno os benefícios que as atividades físicas e esportivas podem proporcionar.

## **2.2 Relações interpessoais: convivências sociais**

Como já citado, muitos adolescentes tendem a se retrair em determinada fase da vida, contribuindo para que não participem das atividades físicas e esportivas, principalmente as escolares. Mas, o que fazer para que este aluno/adolescente se sinta à vontade no convívio escolar no quesito atividades físicas?

A prática da interação interpessoal – seja com a família, professores ou colegas de classe – deve ser regular, pois, com a timidez, vem o que se pode chamar de fobia social. “[...] adolescentes com fobia social também são mais propensos a desenvolverem depressão, ansiedade e outros transtornos psicológicos. Essa constatação sugere uma condição séria” (D’ORNELAS, 2011, p. 1).

Outro fator que interfere no relacionamento do adolescente com a prática esportiva é a obesidade (ver capítulo 3). “A adolescência é uma época em que a personalidade está sendo estruturada e a obesidade nesse período pode deixar marcas profundas” (PEREIRA, 2006, p. 1), contribuindo para a retração do indivíduo, que passa a não ter interesse em fazer parte desse convívio.

O bullying é uma das causas que podem levar o adolescente ao isolamento. “O alvo dos agressores geralmente são pessoas pouco sociáveis, com baixa capacidade de reação ou de fazer cessar os atos prejudiciais contra si e possuem forte sentimento de insegurança [...]” (CAMARGO, 2017, p. 1).

Os atos de bullying ferem princípios constitucionais – respeito à dignidade da pessoa humana – e ferem o Código Civil, que determina que todo ato ilícito que cause danos a outrem gera o dever de indenizar. O responsável pelo ato de bullying pode também ser enquadrado no Código de Defesa do Consumidor, tendo em vista que as escolas prestam serviço aos consumidores e são responsáveis por atos de bullying que ocorram dentro do estabelecimento de ensino/trabalho (CAMARGO, 2017, p. 1).

Geralmente, os adolescentes que mais sofrem essas agressões são aqueles que possuem uma aparência “diferente” dos outros, por exemplo, por serem mais fortes ou magros. Esses indivíduos sofrem bastante nas ocasiões em que são expostos a atividades físicas, o que reforça a importância de o professor conversar com seus alunos, estimulando uma sensação de segurança e de autoconfiança.

### 3 OBESIDADE NA ADOLESCÊNCIA

Nesta seção, apresenta-se alguns conceitos de obesidade, a discussões sobre como ela interfere na saúde do indivíduo, os fatores que contribuem para o desenvolvimento de doenças relacionadas à obesidade e o combate a este problema.

#### 3.1 Definição de obesidade

Consoante a Recine e Radaeli (2000), “obesidade é uma doença crônica caracterizada pelo excesso de gordura corporal, que causa prejuízos à saúde do indivíduo”.

É importante ressaltar que, embora também gere um aumento de peso, isso nem sempre está relacionado à obesidade, como ocorre com atletas que apresentam números maiores na balança devido à massa muscular, e não adiposa.

Para o acompanhamento desse problema, a Organização Mundial de Saúde (OMS) adota uma medida chamada Índice de Massa Corporal (IMC), um cálculo matemático (Figura 1) composto pela “divisão da massa corporal em quilogramas, pela estatura em metro, elevada ao quadrado (kg/m<sup>2</sup>)” (CERVI; FRANCESCHINI; PRIORE, 2005, p. 766).

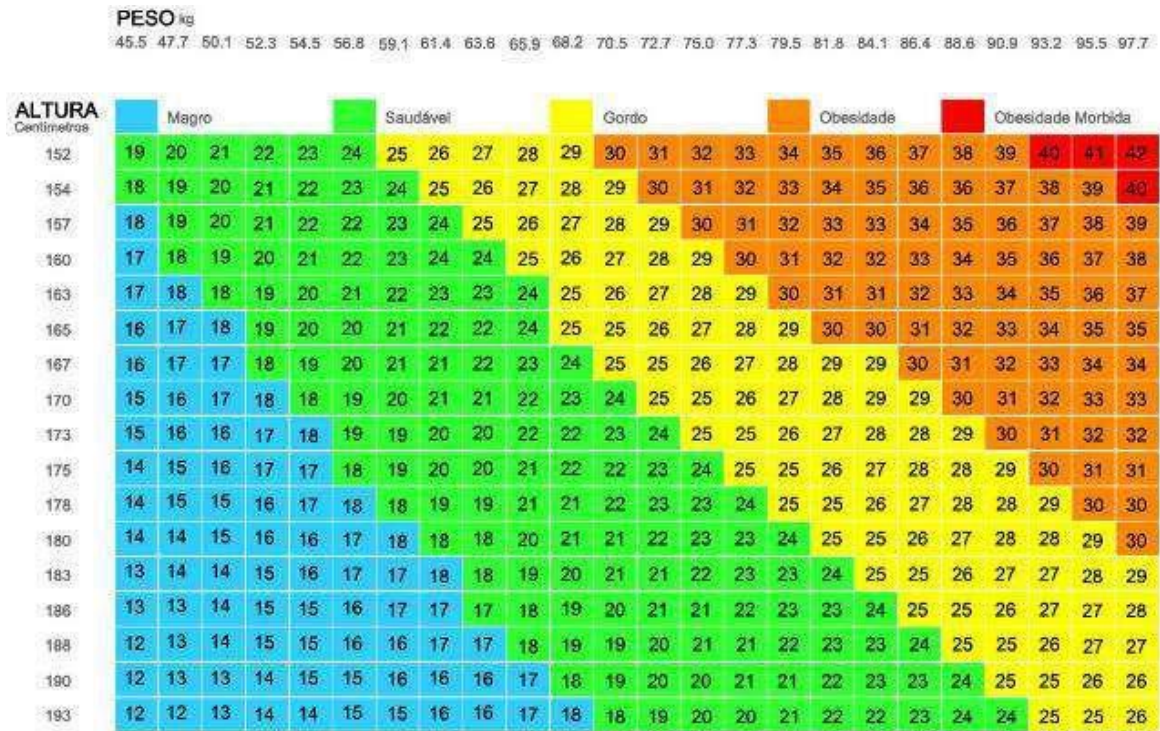
Figura 1 – Fórmula para calcular o IMC

$$IMC = \frac{kg}{m^2}$$

Fonte: <https://www.apoyatusalud.com/sabes-calculador-indice-masa-corporal-imc/>.

Essa fórmula se aplica para avaliação de crianças (com tabela específica), adolescentes e adultos, sendo que o seu resultado deve ser comparado com a tabela do IMC populacional, preferencialmente nacional. Na ausência de referencial próprio à população brasileira, utiliza-se a tabela da OMS (Figura 2).

**Figura 2 – Tabela de IMC**



Fonte: <https://minutosaudavel.com.br/como-calcular-imc/>.

O quadro abaixo, elaborado pela Organização Mundial de Saúde (OMS), traz a classificação do Índice de Massa Corporal (IMC), com variação de “magro ou abaixo do peso” até “obesidade grave”. Considera-se um caso de obesidade quando o IMC de um indivíduo é igual ou superior a 30 kg/m<sup>2</sup>.

Quadro 2 – Classificação internacional da obesidade segundo o Índice de Massa Corporal (IMC) e risco de doença que divide a adiposidade em graus ou classes

IMC (kg/m <sup>2</sup> )	Classificação	Obesidade grau/classe	Risco de doença
<18,5	Magro ou baixo peso	0	Normal ou elevado
18,5-24,9	Normal ou eutrófico	0	Normal
25-29,9	Sobrepeso ou pré-obeso	0	Pouco elevado
30-34,9	Obesidade	I	Elevado
35-39,9	Obesidade	II	Muito elevado
≥40,0	Obesidade grave	III	Muitíssimo elevado

Fonte: World Health Organization ([s. d.] apud ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA PARA O ESTUDO DA OBESIDADE E DA SÍNDROME METABÓLICA, 2016, p. 16).

Assim, a obesidade pode ser entendida como um desequilíbrio entre o consumo de alimentos e a prática de atividades que impactam no cálculo do IMC.

Definida como acúmulo excessivo de tecido adiposo em relação à massa corporal magra, a obesidade é, na maioria dos casos, consequente a um desequilíbrio entre consumo (ingestão excessiva) e gasto (atividade física reduzida) – obesidade primária. Somente em cerca de 5% dos casos a obesidade é secundária a uma doença (LEAL, 2002, p. 179).

### **3.2 Um problema chamado obesidade**

A obesidade infanto-juvenil tem se tornado um dos maiores problemas de saúde pública da nossa sociedade. A tecnologia tem sido apontada como fator de maior contribuição para esse mal; computador, celulares, tablets e videogames têm retirado a vida ativa desse nicho populacional. Aliada à falta de vida ativa, que podemos definir como sedentarismo, há também a ingestão de alimentos nada saudáveis, como fastfoods, guloseimas e outros alimentos industriais ricos em gordura e conservantes, contribuindo para estatísticas nada saudáveis.

A obesidade na adolescência é um problema que deve ser enfrentado com estratégias pensadas para cada caso, se compreendendo as causas e motivos que levam à obesidade, podendo advir tanto de fatores genéticos quanto da má alimentação, que pode ocorrer mesmo dentro das escolas.

A obesidade na infância e na adolescência apresenta como importante característica a possibilidade de prosseguir na vida adulta. Se em crianças a morbidade não é frequente, já nos adolescentes verifica-se a concomitância de fatores de risco, como dislipidemias, hipertensão e aumento da resistência insulínica, que aumentarão a probabilidade de mortalidade na vida adulta (PEREIRA, 2006, p. 1).

A falta de incentivos para a prática de atividades físicas desde a infância, assim como a manutenção de hábitos alimentares pouco saudáveis, pode levar a sérios problemas de saúde no decorrer da vida do indivíduo.

A pesquisa do Ministério da Saúde revela também que 34,6% dos brasileiros comem em excesso carnes com gordura e mais da metade da população (56,9%) bebe leite integral regularmente, tornando esse fator um dos principais responsáveis do excesso de peso e da obesidade no Brasil (SOCIEDADE BRASILEIRA DE ENDOCRINOLOGIA E METABOLOGIA, 2012, p. 1).

Dentre as práticas alimentares pouco saudáveis identificadas na população brasileira está o não consumo de frutas e verduras, fundamentais para o bem-estar do corpo e para uma nutrição saudável; ainda assim, muitos evitam tais alimentos por não gostarem ou acharem que não lhes fará falta.

### **3.2.1 Sedentarismo**

Como já destacado, o sedentarismo é uma das principais causas da obesidade no mundo. Entendido como a ausência de atividades físicas, pode-se considerar que muitas crianças crescem sendo sedentárias, passando a maior parte de seu tempo envolvidas em atividades pouco saudáveis.

### **3.2.2 Consumo elevado de calorias**

Colaço e Santos (2005, p. 35) afirmam que o modo atual de alimentação das crianças atua como um dos principais causadores da obesidade, o que pode ser amenizado com pequenas mudanças no seu hábito alimentar diário, ao se priorizar a ingestão de frutas, legumes e verduras. A ingestão de alimentos ricos em açúcar é a preferência das crianças, de maneira que cabe aos pais ensiná-las a perceber que escolhas, em termos de alimentação, podem contribuir para uma vida adulta mais saudável. Ainda de acordo com Colaço e Santos (2005, p. 23), “essa ingestão extra de calorias não são metabolizadas acaba se transformando em gordura que se acumula em excesso em áreas espalhadas pelo corpo, tornando a criança obesa”.

### **3.2.3 Problemas de saúde oriundos da obesidade**

De acordo com Viuniski (1999, p. 97), além da aparência física, a obesidade pode acarretar em problemas que vão além da estética, como doenças cardiovasculares, hipertensão, diabetes e colesterol alto, os quais, aliados ao sedentarismo, são comumente encontrados no público adulto. Complementando esse entendimento, Fernandes, Franzói e Bueno (2011, p. 113) argumentam:

As consequências da obesidade infantil também podem se manifestar sob a forma de problemas respiratórios. Com a adição do tecido adiposo, os pulmões

têm de lutar arduamente, a fim de fornecer oxigênio suficiente para as células de gordura. Além disso, a caixa torácica que envolve os pulmões não se expande adequadamente devido à pressão externa exercida pela gordura acumulada no peito e na área abdominal. Isso limita a expansão dos pulmões seguida por aumento da demanda por oxigênio pode causar dificuldade em respirar.

Podemos compreender o papel da obesidade no desenvolvimento de algumas dessas doenças pelos efeitos do acúmulo de gorduras no corpo. No caso da hipertensão, 2,5 kg de gordura em excesso já são perigosos para indivíduos com propensão ao aumento da pressão arterial, além de haver estudos que demonstram que indivíduos com certo grau de obesidade possuem uma predisposição para a hipertensão (RAMOS, 1999 apud COLAÇO; SANTOS, 2011, p. 7).

A diabetes, definida como o acúmulo excessivo de glicose na corrente sanguínea, também pode apresentar complicações quanto paralela à obesidade, considerando a insuficiência de insulina para transportar a glicose para as células; como a célula adiposa é consumidora de insulina, a obesidade aumenta a demanda em relação à sua disponibilidade (RAMOS, 1999 apud COLAÇO; SANTOS, 2011, p. 8).

### **3.4 Combate à obesidade**

A obesidade pode ser causada tanto por motivos hereditários quanto por maus hábitos alimentares. Para evitar que isso ocorra, é recomendada a orientação por médicos especialistas, que disponham de informações para cada caso e possam propor um acompanhamento efetivo para cada indivíduo. “Modificações de comportamento e hábitos de vida são os pilares fundamentais no tratamento da obesidade, que também inclui mudanças no plano alimentar e na atividade física” (PEREIRA, 2006, p. 1).

Considerando que não há um método instantâneo para resolver o problema da obesidade, os principais meios para combatê-la são a prática de atividades físicas e a escolha por uma dieta balanceada. Os resultados desta pesquisa, apresentados posteriormente, demonstram que há um percentual elevado de adolescentes dentre a amostra deste trabalho que já aderem à prática de atividades físicas e de exercícios<sup>1</sup> e mantêm uma alimentação adequada.

A preocupação quanto à prática de atividades físicas entre a população jovem se justifica, entre outros motivos, pela possibilidade de que as atividades físicas realizadas nessa fase podem representar sua continuidade ao longo da vida adulta (AZEVEDO JUNIOR; ARAÚJO; PEREIRA, 2006, p. 5).

Ainda assim, o sedentarismo está presente em nossa realidade, ensejando campanhas que invistam massivamente na informação dos cidadãos quanto a mudanças de hábitos alimentares e de vida e a influência desses em nosso cotidiano.

### **3.5 Doenças causadas pela obesidade**

Algumas doenças ocorrem em decorrência da grande elevação de gordura no sangue. Dentre essas doenças, de acordo com o Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge (2016), estão: i) doenças cardiovasculares: cerca de 60% das vítimas dessas doenças são homens, com média de idade de 56 anos; ii) hipercolesterolemia: altos níveis do colesterol Low Density Lipoproteins (LDL) no sangue; vítimas com média de idade de 20 anos; iii) hipertensão: pressão alta, a qual atinge homens e mulheres, brancos e negros, ricos e pobres, idosos e crianças, gordos e magros, pessoas calmas e nervosas; iv) sedentarismo: falta ou diminuição de atividades físicas ou exercícios físicos, presente em grande parte da população de diferentes idades; v) diabetes I e II: o aumento da ingestão calórica faz com que a insulina produzida pelo corpo seja insuficiente para todo o açúcar ingerido na alimentação, acumulando-se no sangue.

Segundo o Dr. Dráuzio Varela, o termo Síndrome Metabólica descreve um conjunto de fatores de risco que se manifestam num indivíduo e aumentam as chances de desenvolver doenças cardíacas, derrames e diabetes. A Síndrome Metabólica tem como base a resistência à ação da insulina (hormônio responsável pelo metabolismo da glicose), daí também ser conhecida como síndrome de resistência à insulina. Isto é: a insulina age menos nos tecidos, obrigando o pâncreas a produzir mais insulina e elevando o seu nível no sangue. Alguns fatores contribuem para o seu aparecimento: os genéticos, excesso de peso (principalmente na região abdominal) e a ausência de atividade física.

A síndrome metabólica é uma doença da civilização moderna, associada à obesidade, como resultado da alimentação inadequada e do sedentarismo.

Os fatores de risco mais comuns são: i) grande quantidade de gordura abdominal — em homens, cintura com mais de 102 cm e nas mulheres, maior que 88 cm, ii) baixo HDL ("bom colesterol") — em homens, menos que 40mg/dl e nas mulheres menos do que 50mg/dl, iii) triglicérides elevados (nível de gordura no sangue) — 150mg/dl ou superior, iv) pressão sanguínea alta: 135/85 mmHg ou superior ou se está utilizando algum medicamento para reduzir a pressão; v) glicose elevada: 110mg/dl ou superior.

Ter três ou mais dos fatores acima é um sinal da presença da resistência insulínica. Esta resistência significa que mais insulina do que a quantidade normal está sendo necessária para manter o organismo funcionando e a glicose em níveis normais.

A maioria das pessoas que tem a Síndrome Metabólica sente-se bem e não tem sintomas. Entretanto, elas estão na faixa de risco para o desenvolvimento de doenças graves, como as cardiovasculares e o diabetes.

O aumento da atividade física e a perda de peso são as melhores formas de tratamento, mas pode ser necessário o uso de medicamentos para tratar os fatores de risco. Entre eles estão os chamados "sensibilizadores da insulina", que ajudam a baixar a açúcar no sangue, os medicamentos para pressão alta e os para baixar a gordura no sangue.

Perder peso e a prática regular de atividade física são as melhores formas de prevenir e tratar a Síndrome Metabólica. Porém, em caso de identificação de alguns dos fatores descritos acima, o indivíduo deve procurar um profissional habilitado na área. O endocrinologista é o especialista em hormônios e metabolismo que pode fazer o diagnóstico, o tratamento e o acompanhamento mais adequado para cada caso.

Vale ressaltar que existem outras doenças causadas e/ou intensificadas pela obesidade; por isso, há necessidade de que os indivíduos que apresentam obesidade estejam sempre em contato com médicos especialistas que os auxiliem a adotar hábitos para uma vida saudável.

## 4 HÁBITOS SAUDÁVEIS PARA ADOLESCENTES

Além da prática de atividades físicas, exercícios e esportes, uma outra maneira de alcançar hábitos saudáveis é por meio da alimentação, que pode proporcionar uma forma de vida mais agradável e reduzir os riscos de doenças relacionadas à obesidade. Ressaltando-se que os adolescentes têm uma perda calórica mais elevada do que a de um adulto, enquanto o corpo passa por mudanças naturais, é importante definir um estilo de vida voltado para um bom desempenho físico.

Na adolescência, por conta do estirão puberal, as necessidades calóricas estão aumentadas, com conseqüente aumento de apetite e ganho de peso. Nessa etapa, as características de comportamento peculiares, aliadas ao apelo da mídia e à influência do grupo, favorecem dietas não-balanceadas e hipercalóricas devido à ingestão contínua de alimentos do tipo fastfood e lanches rápidos (com alto valor calórico) ricos em açúcar, carboidratos refinados e gordura saturada, em detrimento da alimentação habitual com a família (PEREIRA, 2006, p. 2).

Nesse sentido, consumir uma refeição mais rapidamente não quer dizer, necessariamente, estar se alimentando mal, principalmente se considerarmos o cotidiano acelerado de nossa sociedade em que tudo é corrido; contudo, alimentos produzidos industrialmente para o fim de servirem como “lanches rápidos” podem favorecer o aparecimento precoce de doenças. Da mesma forma, comer bem não significa se alimentar bem.

Recentemente, foi apresentado pelo Ministério da Saúde brasileiro, com apoio da Organização Pan-Americana da Saúde/Organização Mundial da Saúde (OPAS/OMS), um “Guia alimentar para a população brasileira”. Segundo seus organizadores, esse guia visa “[...] explicar o que é alimentação saudável e propor soluções para todos os obstáculos [...]” além de enfatizar que “[...] a alimentação saudável e o exercício físico são a base dessa prevenção e promoção da saúde” (ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE; ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE, 2016).

[...]O estudo da alimentação perpassa várias áreas de conhecimento que podem delinear-la sob vários aspectos. Sendo assim, a alimentação sai do seu aspecto nutricional e passa a ser considerada como um ponto de convívio social (SANTOS; CAMARGO; QUEIROZ, 2010, p. 12).

Quando o indivíduo em questão é um adolescente, deve-se levar em consideração a forma como ele vive, quais hábitos familiares lhes são repassados e que tipo de referências este recebe, havendo diferenças entre a alimentação das famílias advindas de diversos aspectos (culturais, regionais, de classe etc.). Assim, para o educador físico, é importante considerar não somente como seus alunos vivem, mas que hábitos lhes serão repassados, por meio da interação entre a escola e os pais, escola e os alunos e, por fim, pais e alunos.

De acordo com a nutricionista Amanda Lo Bianco Borges, do Núcleo de Apoio à Saúde da Família (NASF),

É preciso enfatizar que as ações de educação nutricional e alimentar devem ser permanentes. A mudança de hábitos, muitas vezes já enraizados, requer diálogo, reflexão e vigilância constantes, num grupo de adolescentes tipicamente despreocupados com o futuro de sua própria saúde (BORGES 2015, p. 1).

## 5 METODOLOGIA

Nesta seção, é apresentado o método de coleta de dados, os objetivos da pesquisa e os resultados, que servem de objeto para discussão na seção seguinte.

Desenvolvido por meio de uma pesquisa de campo, este estudo utilizou da observação do cotidiano das aulas de educação física em uma escola de ensino fundamental e médio, localizada na região metropolitana de Belém

Os participantes foram adolescentes, de ambos os sexos, de uma escola pública, com idade entre 13 e 16 anos, todos moradores próximo ao entorno da escola, parte em situação de risco devido a localidade periférica; dez (10) do sexo masculino e 15 do sexo feminino. A estatura variada entre 1,85m e 1,61, o grupo apresentava os 3 fenótipos, mesomorfo, endomorfo e ectomorfo.

Ectomorfo: entre suas principais características está o baixo percentual de gordura corporal e o metabolismo acelerado. O indivíduo é relativamente magro, havendo a dificuldade de ganhar peso, seja massa muscular ou gordura. Sua estrutura óssea é estreita e comprida, geralmente com ombros curtos e cintura fina.

Mesomorfo: é o indivíduo que consegue ganhar e perder peso com facilidade seja esse peso voltado para massa muscular ou gordura. Sua estrutura óssea é proporcional, tem ombros largos e cintura mais fina.

Endomorfo: caracterizado pelo fácil ganho de peso e metabolismo lento. São indivíduos que possuem a tendência de ganhar mais gordura do que músculos, sendo assim, mais difícil de queimar gordura. Sua estrutura óssea é caracterizada por ombros e cintura relativamente largas.

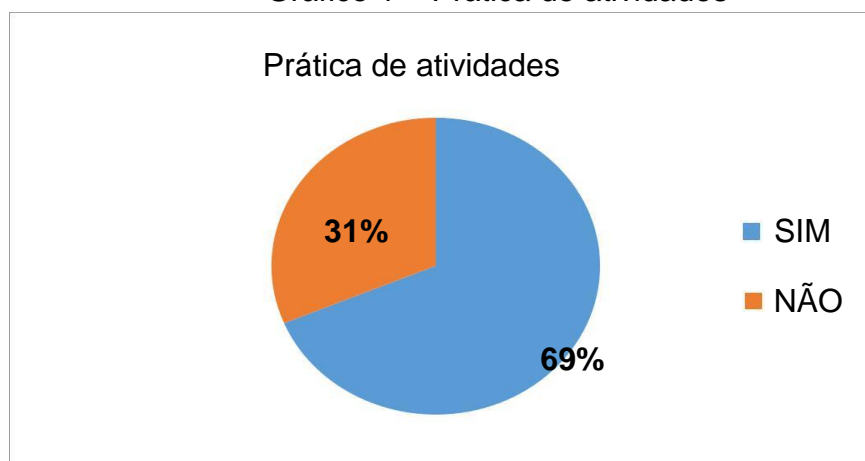
Para assegurar a privacidade dos participantes, foi vetado o uso de imagens e a veiculação de seus nomes, conforme expresso no Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE, Apêndice B).

O questionário, intitulado “Perfil do adolescente quanto à qualidade de vida” foi apresentado de maneira dinâmica, prestando-se todos os esclarecimentos necessários aos participantes, que totalizaram 25 alunos. No instrumento, há dez (10) perguntas fechadas (9) e abertas (1), acerca da prática de atividades e hábitos alimentares, cujas respostas foram analisadas de maneira quantitativa.

## 6 RESULTADOS

Considerando atividades físicas e exercícios como conceitos diferentes, 69% dos adolescentes assinalam interesse em alguma forma de prática corporal, seja na escola, fora dela ou em ambos os espaços (Gráfico 1).

Gráfico 1 – Prática de atividades



Fonte: o autor, 2018.

No Quadro 3, é apresentada a correlação entre as atividades/exercícios físicos praticados pelos participantes e sua distribuição por sexo. Todos os 25 participantes praticam atividades na escola, distribuindo-se de maneira equilibrada em ambos os sexos. Quanto à sua motivação, muitos utilizam como válvula de escape; outros, por gostarem de atividades corporais; e, principalmente, pelo fato de ser uma disciplina obrigatória.

Quadro 3 – Atividade/exercício físico X Sexo

	Masculino	Feminino
<b>Atividade/exercício físico</b>		
Futebol	10	3
Vôlei	7	8
Caminhada	0	6
Musculação	10	4
Dança	2	5
Basquetebol	0	0
Ciclismo	2	4
Corrida	2	4
Handebol	6	5
Educação física na escola	10	15
Natação	5	6
<b>Frequência de práticas na escola</b>		
Uma vez na semana	10	15
Duas vezes na semana	6	10

Fonte: o autor, 2018.

Um dado interessante a destacar é o número de praticantes de Futebol e Voleibol de cada gênero: no Futebol, um grande quantitativo de praticantes do sexo masculino e baixo número de praticantes do sexo feminino; e, em contraponto, no Voleibol, um forte equilíbrio entre ambos os sexos. Pode-se inferir que essa realidade se dá pela dicotomia de gênero, muitas vezes, estimulada pelo próprio docente, sendo o futebol predominantemente destinado aos meninos, com apenas algumas meninas que se interessam ou têm mais afinidade por essa modalidade. Quanto à modalidade voleibol, não há essa divisão de gêneros, mas, uma mescla que gera equilíbrio nessa prática.

Além disso, chamam a atenção as modalidades de Caminhada e Musculação. Os participantes do sexo masculino assinalaram não praticar tais modalidades, enquanto parte do sexo feminino apresentou um relevante grau de participação. Ao serem indagados a respeito dessas práticas, em particular, os alunos do sexo masculino afirmaram se sentirem satisfeitos com as atividades que já realizavam; enquanto que as meninas indicaram buscar emagrecimento e melhor definição muscular, demonstrando maior apego estético.

A modalidade Dança, apesar de estar contida no cronograma de atividades da escola, só é vivenciada no mês de junho, com as festividades da quadra junina. Talvez por isso, o interesse indicado pelos participantes por essa modalidade foi baixo: apenas um terço do sexo feminino demonstra interesse, e cerca de 20% dos homens afirmaram praticar essa atividade em festas fora do espaço escolar.

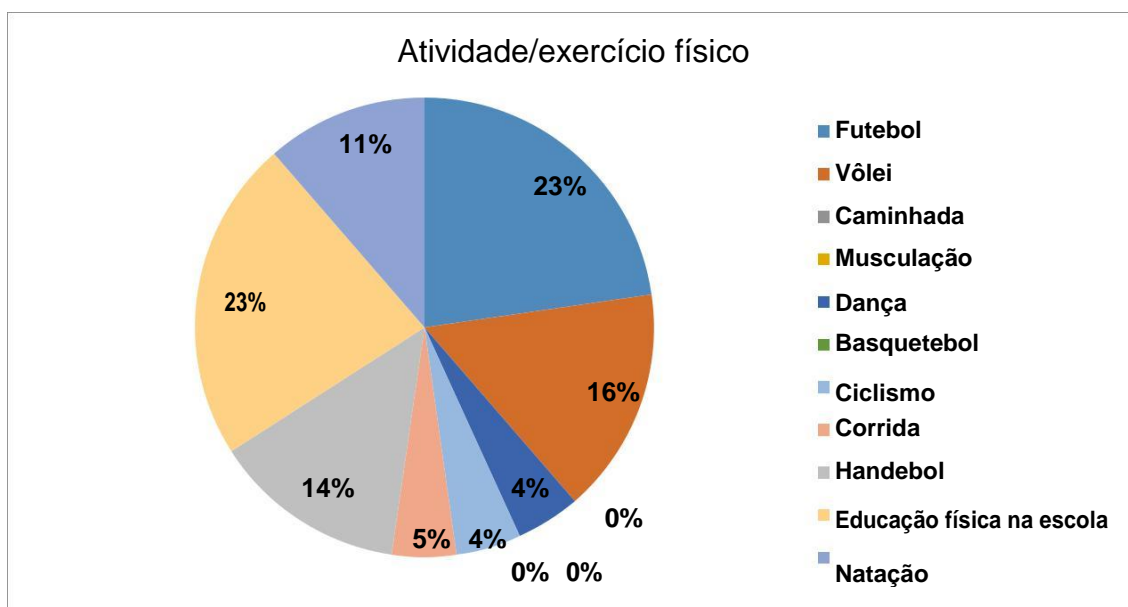
No caso do Handebol, há também a um equilíbrio entre os participantes no que diz respeito ao sexo, embora fatores como a demarcação da quadra e falta de materiais específicos (como bolas, traves e espaço apropriado) leve à prática incorreta da modalidade; eles vivenciam um jogo adaptado, com um misto de gêneros.

Tratando-se da modalidade Natação, alguns usufruem dessa prática em espaços como clube, igarapés e praias. Não há prática na escola, por falta de espaço apropriado. Também houve um equilíbrio na distribuição dos participantes por sexo.

O percentual de cada modalidade está demonstrado no Gráfico 2, abaixo. Quanto à amostra, apresentam resultados positivos no que diz respeito à prática de esportes, tendo que, segundo Weineck, “a falta de atividade física é o fator de risco

número um para a nossa saúde. A eliminação desse fator de risco não se encontra hoje somente em nível de interesse pessoal, mas sim de um dever social” (Weineck, 2003, p. 38).

Gráfico 2 – Atividade/exercício físico



Fonte: o autor, 2018.

No que diz respeito à frequência das atividades praticadas, a maioria faz atividades uma vez por semana, durante as práticas de Educação Física na escola, por ser uma disciplina obrigatória, ainda que também pratiquem atividades fora dela. No caso da modalidade Basquete, não é praticada no espaço escolar por não haver quadra poliesportiva ou bolas apropriadas. Vislumbra-se no diálogo com os estudantes um grande crescimento quanto ao gosto por esportes, o que torna ainda mais dinâmica e saudável a vida do adolescente.

Gráfico 3 – Hábitos alimentares



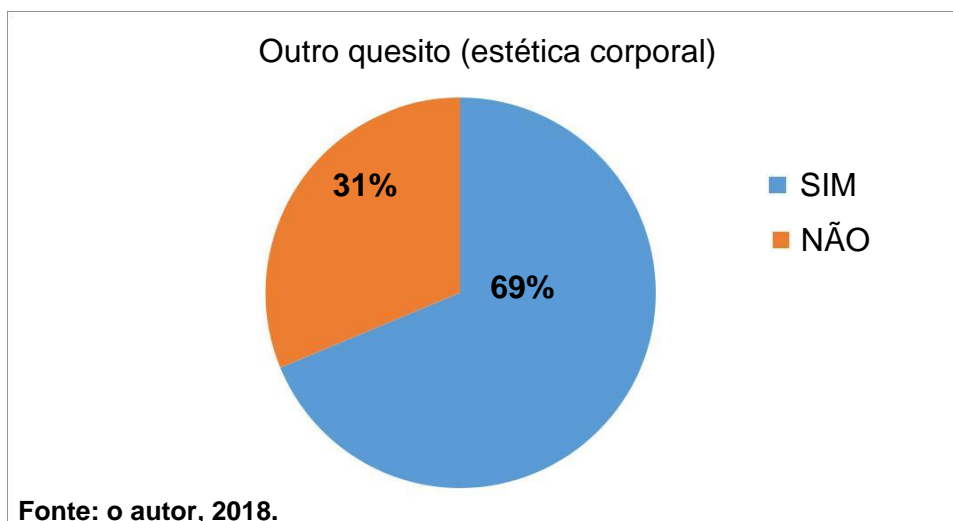
Fonte: o autor, 2018.

Já no que tange à alimentação dos participantes, um percentual de 73% dos entrevistados respondeu que tenta se alimentar bem, um resultado positivo diante da indiferença com que muitos adolescentes lidam com aquilo que compõem seus alimentos. Contudo, a partir da observação do cotidiano escolar, foi possível perceber que alimentos industrializados ainda estão presentes no cardápio desses estudantes, inclusive, na merenda escolar servida diariamente.

Por conterem uma elevada concentração de sódio e conservantes, alimentos enlatados e embutidos são extremamente prejudiciais à saúde do indivíduo, podendo contribuir para o desenvolvimento de várias doenças. Isso demanda maior diálogo entre a escola e os pais quanto aos alimentos consumidos por seus filhos, tópico de suma importância mesmo para quem pratica algum tipo de atividade física. Embora a maioria dos participantes demonstre compreender a relevância desse aspecto, um percentual de 27% de adolescentes que não leva em consideração a qualidade de sua alimentação ainda é preocupante, reforçando a importância de um corpo multidisciplinar atuante nas escolas para que haja o devido direcionamento dos gestores, pais e professores.

Comer bem, significa segundo os alunos entrevistados, o hábito de se evitar comidas industrializadas, em sua grande maioria, alimentos embutidos e com grande concentração de conservantes. Porém, quando falado sobre o consumo de lanches, como salgados, sanduiches e o consumo elevado de refrigerante, alguns apontam o consumo somente aos finais de semana. O café da manhã é composto em grande parte por café, leite e pão, em algumas ocasiões, bolo, tapioca e cuscuz; no almoço, o arroz, feijão, farinha, carne e salada de alface. Na janta, normalmente o mesmo do almoço, algumas consomem o açaí, fruto típico de nossa região, acompanhado de charque, peixe ou puro, com farinha d'água. Leva-se em conta que o lanche oferecido pela escola, boa parte dos dias, é composto por enlatados.

Gráfico 4 – Outro quesito



A partir da pesquisa, percebemos que a aparência é um aspecto visto como tabu entre adolescentes. Muitos têm algum tipo de problema decorrente do processo de crescimento, como as mudanças hormonais, o que pode gerar constrangimento; ainda assim, isso não impede que pratiquem atividades físicas. Na pesquisa, a aparência é preocupação, principalmente das meninas, por isso a procura precoce por academias de musculação.

## 7 DISCUSSÃO

No decorrer deste estudo, foi possível ver o quão relevante é o tema da pesquisa para a formação do educador físico. Destacou-se que o sedentarismo faz parte do cotidiano de muitos adolescentes e da grande maioria da população, observando-se, contudo, que o adolescente pode ser estimulado à adoção de bons hábitos, tanto na sua alimentação quanto por meio da prática de atividades físicas, e que os hábitos desenvolvidos e mantidos pelos adolescentes podem impactar em sua percepção sobre si mesmos no ambiente social, tendo que, atualmente, as “normas” de beleza ditam que ser magro é algo bom, enquanto estar fora do peso é motivo de rejeição (NEVES; LAZZARINI, 2013, p. 97).

É importante compreender que cada indivíduo pode estipular suas próprias regras em relação ao seu corpo, mas, o bom senso deve ser estimulado para que desenvolva hábitos benéficos à sua própria vida, considerando que muitas doenças podem ser evitadas pela prática de atividades regulares e uma alimentação adequada. Isso se torna cada vez mais relevante, considerando o cenário nacional, em que “[...] 8,4% dos brasileiros de 12 a 17 anos estão obesos. Para piorar, 9,6% deles sofrem de hipertensão [...]” (PAINS, 2016, p. 1).

Para promover a atividade física e a saúde no meio escolar, será preciso atribuir aos comportamentos saudáveis significados e interesse dos jovens. Não teremos um modelo de intervenção que atenda às diferentes culturas e regiões do país, porém é indispensável replicar e divulgar as experiências bem-sucedidas. A mudança na baixa atividade física e o comportamento sedentário hoje frequentes passam pela busca de tornar o ambiente escolar, a aula de educação física e outros meios de convívio dos jovens espaços atrativos e dotados de significados (HALLAL et al., 2001, p. 7-8).

A pesquisa de campo contribuiu para o entendimento da visão que os próprios adolescentes têm quanto a atividades físicas e hábitos alimentares, dinamizando o diálogo sobre o tema e apresentando informações quanto ao sedentarismo e os riscos que pode causar à saúde. Para além do aspecto estético, o qual também influencia jovens a praticar atividades e exercícios físicos, assim como a manter uma alimentação

equilibrada, esses hábitos ajudam a prevenir doenças e aumentar a expectativa de vida e bem-estar do mesmo, tendo que a prática de atividades físicas contribui para aumentar a longevidade do indivíduo, tendo que previne a mortalidade precoce (ASTRAND; RODAHL, 1980).

O ambiente escolar é, assim, por meio da Educação Física, uma ferramenta para fomentar hábitos saudáveis e disseminar informações sobre a relação entre práticas esportivas e alimentação com a saúde (SILVA FILHO, 2013).

No ambiente escolar, a aula de Educação Física é um dos momentos mais oportunos para enfatizar a relação existente entre a prática da atividade física e a alimentação com a saúde. A Educação Física Escolar, apesar de sofrer influências que acabam por tornar as aulas cada vez menos práticas, em decorrência do pouco tempo de aula, infraestrutura inadequada oferecida pela escola pública e a falta de material para as aulas, ainda sim, deve assumir o compromisso de cuidar da saúde de seus alunos, sendo que, pode-se considerar como parte essencial da disciplina desenvolver habilidades e capacidades físicas, a conscientização sobre hábitos alimentares saudáveis e a importância da prática regular de atividades físicas (SILVA FILHO, 2013, p. 39).

Ainda sobre a importância do professor de Educação Física no combate à obesidade, de acordo com Lima (2013, p. 14),

[...] através das aulas de Educação Física o professor tem o papel principal de iniciar as crianças em atividades de lazer que despertem o interesse em praticar exercícios físicos regularmente. Além disso, o professor também tem o papel de conscientizar os alunos da importância de manter bons hábitos alimentares associados a uma rotina ativa de exercícios como prevenção à obesidade.

Deve-se levar em consideração, sobretudo, a metodologia e a contextualização das aulas de educação física, ambas peças chave para melhor absorção por parte dos alunos. Como afirmam Benedito et al. (2014), as aulas de Educação Física figuram entre as alternativas mais importantes para combater a obesidade infantil, e é nessas aulas que pequenas transformações podem ocorrer, sendo dada às crianças a oportunidade de vivenciar atividades prazerosas, gratuitas e em grupo. Para que isso ocorra, no entanto, as atividades devem ser concebidas de forma a combater a obesidade, sem relegar aos alunos obesos e/ou sedentários o prazer de sua prática; o

sofrimento e a competição devem ser minimizados, a fim de atrair adolescentes em fase de tração para a prática de exercícios de maneira saudável e prazerosa.

Por fim, deve-se haver a compreensão de que a saúde se adquire mediante modificações nos hábitos e atitudes diárias e no estilo de vida da criança e do adolescente, sendo a sua conscientização para a vida adulta de extrema importância, uma vez que os hábitos relativos à promoção da saúde devem ser cultivados ao longo da vida e não apenas utilizados para um determinado fim momentâneo.

Os pais cumprem um importante papel nesse sentido, estendendo-se a educação física para além do ambiente escolar.

A intervenção dos pais é indispensável para que aconteçam mudanças nos hábitos de vida das crianças. Os pais precisam saber que a falta de atividade física e uma alimentação inadequada podem provocar em seus filhos complicações fisiológicas como a obesidade, que vão se manifestar já na infância, a partir da adolescência, ou até mesmo na vida adulta (SILVA FILHO, 2013, p. 39).

Segundo Araújo, Brito e Silva (2010), esse problema também deve ser compreendido pelo prisma de que, se maus hábitos de alimentação e o sedentarismo se constituem como principais fatores que levam à obesidade infantil, a falta de informações e a educação inadequada contribuem secundariamente de forma negativa nesse processo. A escola se apresenta, assim, como um dos veículos mais acessíveis de informação confiável e relevante para o esclarecimento das crianças e de suas famílias, quando não têm o esclarecimento necessário para corrigir esses fatores (NUNES; FIGUEIROA; ALVES, 2007).

Embora tenha sido desenvolvida com questionário não validado, esta pesquisa demonstra uma grande adesão por parte da amostra em relação a atividades físicas, podendo ser aperfeiçoada para que seja mais abrangente, além de verificar se os exercícios físicos realizados pelos alunos serão incorporados à sua rotina diária. É perceptível que os adolescentes estão preocupados com a sua saúde física, muitos aderindo a atividades físicas regulares, o que demonstra que a sociedade está interagindo com essa questão de maneira complexa, o que é corroborado por Tassiano et al.:

A participação nas aulas de educação física foi um fator associado tanto à prática de atividades físicas quanto à exposição a comportamento sedentário em dias do final de semana e essa evidência deverá ser investigada com maior profundidade em futuros estudos (TASSIANO et al 2007, p. 116)

Dessa maneira, o estudo revela que um estilo de vida atribulado, associado a hábitos corriqueiros, como se alimentar inadequadamente, ingerir produtos industrializados, instantâneos ou com conservantes, e ainda, não praticar atividades físicas regularmente, pode prejudicar gravemente a saúde. Em comparação a outros estudos, pode-se levar em consideração que as características regionais, locais e de gênero podem divergir, apesar de utilizarem o mesmo objeto de estudo, no caso, os hábitos do adolescente em idade escolar.

## 8 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O estudo possibilitou compreender a preocupação com os hábitos alimentares e a prática de atividades físicas por adolescentes em uma escola pública de Belém. Além de se verificar que todos os participantes praticavam algum tipo de atividade física, seja na escola ou fora do meio escolar, os mesmos relataram estar mais participativos e ativos, mesmo em outras disciplinas, resultados apresentados por ambos os sexos.

Esses resultados são positivos, considerando o cenário nacional, em que a obesidade em adolescentes se mostra como um sério problema de saúde pública. Nesse sentido, os profissionais de Educação Física, junto com a escola e a comunidade, devem explorar estratégias para estimular hábitos saudáveis em seus alunos, respeitando os limites de cada um e permitindo que os adolescentes possam vivenciar essas práticas em harmonia, combatendo-se as várias formas de preconceito e bullying, que podem contribuir para a retração do indivíduo.

As informações coletadas para a organização e desenvolvimento deste trabalho serviram de base para obter resultados positivos em relação à influência de bons hábitos em meio aos adolescentes, reforçando-se que esses indivíduos precisam estar em constante socialização com a família e os grupos a que pertencem, interagindo em seu cotidiano; e que as escolas devem desempenhar seu papel de maneira a promover atividades prazerosas e regulares, assim como uma boa alimentação.

Outrossim, pretendemos, futuramente, como proposta de um projeto de mestrado, alinhar a ideia do trabalho a outras pesquisa relacionadas à temática, comparar dados com os aqui apresentados e assim aprofundar ainda mais a discussão, dando ênfase ao impacto da imagem do adolescente obeso na sua autoestima e na sociedade em geral.

## REFERÊNCIAS

ARAÚJO, Rafael André; BRITO, Ahécio Araújo; SILVA, Francisco Martins. O papel da educação física escolar diante da epidemia da obesidade em crianças e adolescentes. *Educação Física em Revista*, v. 4, n. 2, maio/ago. 2010.

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA PARA O ESTUDO DA OBESIDADE E DA SÍNDROME METABÓLICA. Diretrizes brasileiras de obesidade. 4. ed. São Paulo: Abeso, 2016. Disponível em: <http://www.abeso.org.br/uploads/downloads/92/57fccc403e5da.pdf>. Acesso em: 1 dez. 2018.

AZEVEDO JUNIOR, Mario; ARAÚJO, Cora; PEREIRA Flávio. Atividades físicas e esportivas na adolescência: mudanças de preferências ao longo das últimas décadas. *Rev. Bras. Educ. Fís. Esp.*, São Paulo, v. 20, n. 1, p. 51-58, jan./mar. 2006.

BENEDITO, Leandro de Souza et al. Educação física escolar e a obesidade infantil. *Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento*, ano 1, v. 10, p. 87-101, nov. 2016.

BORGES, Amanda Lo Bianco. Hábitos alimentares de adolescentes: a percepção de múltiplas experiências. In: *ÉPOCA*. 28 jan. 2015, 08:00. Disponível em: <http://epoca.globo.com/vida/noticia/2015/01/bhabit-os-alimentares-de-adolescentes-b-percepcao-de-multiplas-experiencias.html>. Acesso em: 7 fev. 2018.

BRASIL. Ministério da Educação e do Desporto. Parâmetros Curriculares Nacionais: primeiro e segundo ciclos - Educação Física. Brasília, DF: MEC/SEF, 1998.

CAMARGO, Orson. Bullying. In: BRASIL Escola. [S. d.] Disponível em: <http://brasilescola.uol.com.br/sociologia/bullying.htm>. Acesso em: 8 mar. 2018.

FIAPO de Jaca. [2016]. Disponível em: <http://www.fiapodejaca.com.br/importancia-da-pratica-de-esportes-na-adolescencia/#ixzz4a0K0tZIQ>. Acesso em: 1 dez. 2018.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. Pesquisa de Orçamentos Familiares: 2008-2009 – POF. Rio de Janeiro, 2010.

LEAL, Marta Miranda. Obesidade. In: ISSLER, Hugo; LEONE, Claudio; MARCONDES, Eduardo (Coord.). *Pediatria na atenção primária*. São Paulo: Sarvier, 2002.

LIMA, João Gabriel Oliveira. A importância da educação física na prevenção da obesidade em crianças e adolescentes. 2013. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Faculdade de Ciências da Educação e Saúde, Centro Universitário de Brasília, Brasília, DF, 2013.

NUNES, Marília Medeiros de Araújo; FIGUEIROA, José Natal; ALVES, João Guilherme Bezerra. Excesso de peso, atividade física e hábitos alimentares entre adolescentes de diferentes classes econômicas em Campina Grande (PB). *Rev. Assoc. Med. Bras.*, v. 53, n. 2, p. 130-134, 2007.

PEREIRA, Lícia. Obesidade na adolescência: a importância de bons hábitos alimentares. *Adolescência e Saúde*, v. 3, n. 1, 2006.

POLLOCK, M. L.; WILMORE, J. H.; FOX, S. M. Exercícios na saúde e na doença. Rio de Janeiro: Medsi, 1986.

ROSE JR., Dante de et al. Esporte e atividade física na infância e na adolescência: uma abordagem multidisciplinar. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2009.

SANTOS, J.; CAMARGO, M.; QUEIROZ, N. Consumo de fast foods: um caminho para obesidade na adolescência? In: ENCONTRO NACIONAL DE ESTUDOS DO CONSUMO, 5, 2010, Rio de Janeiro; ENCONTRO LUSO-BRASILEIRO DE ESTUDOS DO CONSUMO TENDÊNCIAS E IDEOLOGIAS DO CONSUMO NO MUNDO CONTEMPORÂNEO, 2010, Rio de Janeiro. [Anais...] Rio de Janeiro, 2010.

SILVA FILHO, Daniel José da. O impacto da educação física escolar na prevenção da obesidade. 2013. Monografia (Licenciatura em Educação Física) – Universidade de Brasília, Ariquemes, RO, 2013.

SILVERTHON, A. Fisiologia humana, uma abordagem integrada. 2 ed. São Paulo: Manole, 2003.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE ENDOCRINOLOGIA E METABOLOGIA. Números da Obesidade no Brasil. Humaitá, RJ: SBEM, 25 abr. 2012, 15:40. Disponível em: <https://www.endocrino.org.br/numeros-da-obesidade-no-brasil/>. Acesso em: 1 dez. 2018.

TASSIANO, Rafael Miranda et al. Atividade física e comportamento sedentário em adolescentes estudantes do ensino médio. *Rev. Bras. Epidemiol.*, v. 13, n. 1, mar. 2010.

TASSIANO, Rafael Miranda et al. Atividade física em adolescentes brasileiros: uma revisão sistemática. *Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano*, mar. 2007.

VIUNISKI, N. Obesidade infantil: um guia prático para profissionais da saúde. Rio de Janeiro: UPUB, 1999.

WEINECK. Jürgen. Atividade física e esporte: para quê? Barueri: Manole, 2003.

WILMORE, J. H.; COSTIL, D. L. Fisiologia do esporte e do exercício. 2. ed. São Paulo: Manole, 2001.

## APÊNDICES

## APÊNDICE A – PESQUISA DE CAMPO

## PERFIL DO ADOLESCENTE QUANTO À QUALIDADE DE VIDA

1 - Idade: \_\_\_\_\_

2 - Sexo: ( ) F ( ) M

3 - Pratica atualmente algum tipo de atividade física ou esportiva?

( ) Sim ( ) Não

4 - Das citadas abaixo, qual atividade/exercício você pratica e qual frequência?

( ) Futebol ( ) Vôlei ( ) Caminhada ( ) Musculação

( ) Dança ( ) Basquetebol ( ) Ciclismo ( ) Corrida

( ) Handebol ( ) Natação ( ) Educação física na escola

( ) Uma vez na semana ( ) Duas vezes na semana

5 - Mantém bons hábitos alimentares?

( ) Sim ( ) Não

6 - Consome mais alimentos saudáveis ou mais industrializados?

( ) Saudáveis ( ) Industrializados

7 - Está fora do peso?

( ) Sim ( ) Não

8 - Sofre algum tipo de bullying?

( ) Sim ( ) Não

9 - Gosta da sua aparência?

( ) Sim ( ) Não

10 - Gostaria de praticar mais atividades físicas ou esportivas se tivesse tempo?

( ) Sim ( ) Não

## APÊNDICE B – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TCLE)

O(A) Sr(a) está sendo convidado(a) a participar do projeto “A influência de atividades físicas e esportivas na adolescência: como combater a obesidade e estimular a prática de bons hábitos”. O objetivo desta pesquisa é apresentar causas e consequências diante de bons hábitos e exercícios físicos regulares e como a má alimentação e o sedentarismo podem ocasionar sérios problemas de saúde, além de mostrar que a criança e o adolescente precisam adquirir cuidados especiais, visando sempre ao desempenho físico e mental.

Você receberá todos os esclarecimentos necessários antes e no decorrer da pesquisa, assegurando-se que seu nome não aparecerá, sendo mantido o mais rigoroso sigilo através da omissão total de quaisquer informações que permitam identificá-lo(a)

A sua participação se dará através de questionário, com 10 questões fechadas e abertas, que você deverá responder na Escola Estadual de Ensino Fundamental e Médio Jarbas Passarinho, na data combinada, com o tempo que for necessário para sua realização. Informamos que você pode se recusar a responder qualquer questão que lhe traga constrangimento, podendo desistir de participar da pesquisa em qualquer momento, sem nenhum prejuízo para o(a) senhor(a). Sua participação é voluntária, isto é, não há pagamento por sua colaboração.

Os resultados da pesquisa serão divulgados na Faculdade de Educação Física da Universidade de Federal do Pará, podendo ser publicados posteriormente. Os dados e materiais utilizados na pesquisa ficarão sob a guarda do pesquisador.

---

Nome / assinatura

---

Pesquisador Responsável

Belém (PA), \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_