

REVISTA TÓPICOS

EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR: COMBATENDO A EPIDEMIA DE OBESIDADE E O SEDENTARISMO ENTRE CRIANÇAS E ADOLESCENTES NA ERA DIGITAL

DOI: 10.5281/zenodo.11180676

Carlos Eduardo da Silva Santos¹

RESUMO

A epidemia global de obesidade e o aumento do sedentarismo entre crianças e adolescentes representam desafios significativos para a saúde pública. No Brasil, os números alarmantes revelam uma alta prevalência de obesidade, especialmente entre adolescentes. Nesse contexto, a disciplina de Educação Física desempenha um papel crucial na promoção da atividade física e na reversão dessas tendências preocupantes. No entanto, a proliferação da era digital trouxe desafios adicionais, com jovens dedicando mais tempo a dispositivos eletrônicos e atividades sedentárias. Estratégias pedagógicas inovadoras, como a integração da tecnologia e a promoção de atividades extracurriculares, são essenciais para envolver os jovens na prática de exercícios e combater o sedentarismo. Os professores têm um papel central nesse processo, adaptando currículos, utilizando tecnologia e incentivando a participação ativa dos alunos para promover

REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672

REVISTA TÓPICOS

um estilo de vida ativo e saudável, mesmo na era digital.

Palavras-chave: Obesidade, Sedentarismo, Educação Física e Era digital

ABSTRACT

The global obesity epidemic and the increase in physical inactivity among children and adolescents represent significant challenges for public health. In Brazil, alarming numbers reveal a high prevalence of obesity, especially among adolescents. In this context, the discipline of Physical Education plays a crucial role in promoting physical activity and reversing these worrying trends. However, the proliferation of the digital age has brought additional challenges, with young people devoting more time to electronic devices and sedentary activities. Innovative pedagogical strategies, such as the integration of technology and the promotion of extracurricular activities, are essential to engage young people in exercising and combating a sedentary lifestyle. Teachers play a central role in this process, adapting curricula, using technology and encouraging active student participation to promote an active and healthy lifestyle, even in the digital age.

Keywords: Obesity, Sedentary lifestyle, Physical Education and Digital Age.

Introdução

A epidemia global de obesidade e o aumento do sedentarismo entre crianças e adolescentes representam um desafio significativo para a saúde pública. Segundo dados da Organização Mundial da Saúde (OMS), mais de 340 milhões de jovens entre 5 e 19 anos em todo o mundo estão

REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672

REVISTA TÓPICOS

enfrentando problemas de excesso de peso ou obesidade. No Brasil, números alarmantes revelam que 12,9% das crianças com idades entre 5 e 9 anos e 19,8% dos adolescentes entre 12 e 17 anos já se encontram no espectro da obesidade.

Nesse contexto, a disciplina de Educação Física desempenha um papel fundamental na promoção da atividade física e na possível reversão dessas tendências preocupantes. No entanto, a era digital trouxe consigo desafios adicionais, à medida que crianças e adolescentes dedicam cada vez mais tempo a dispositivos eletrônicos e atividades sedentárias. Essa mudança no estilo de vida tem implicações profundas na saúde e no bem-estar dessa faixa etária, exigindo respostas eficazes e inovadoras por parte da sociedade, dos sistemas educacionais e da área da saúde. Este resumo expandido busca explorar a interseção entre a obesidade, o sedentarismo e a Educação Física, bem como as estratégias que podem ser adotadas para enfrentar esse desafio crescente.

1 - Desenvolvimento

De acordo com dados do Covitel 2023, um inquérito telefônico sobre fatores de risco para doenças crônicas não transmissíveis em tempos de pandemia, realizado pela Universidade Federal de Pelotas em parceria com a Vital Strategies e financiamento da Umane e apoio da Associação Brasileira de Saúde Coletiva (Abrasco), entre janeiro e abril de 2023, a obesidade entre jovens brasileiros de 18 a 24 anos está em ascensão devido à combinação de dieta inadequada e falta de atividade física. Segundo o levantamento, em 2022, 9% dessa população estava obesa, enquanto em

REVISTA TÓPICOS

2023, esse percentual subiu para 17,1%. Esses dados foram divulgados pela CNN Brasil em um artigo acessado em 17 de outubro de 2023.

Além disso, o Covitel também revelou que apenas 31,5% dos brasileiros praticam os 150 minutos de atividade física moderada ou vigorosa recomendados pela Organização Mundial da Saúde (OMS), com diferenças significativas entre sexo, idade e escolaridade. O professor Pedro Hallal, da Universidade Federal de Pelotas e um dos coordenadores do Covitel, ressalta a importância de políticas públicas de promoção da atividade física para combater os altos níveis de inatividade física que contribuem para doenças crônicas não transmissíveis.

A pesquisa, que ouviu 9.000 pessoas de todas as regiões do Brasil, destacou que o índice de excesso de peso na população brasileira já atinge 56,8%, considerando indivíduos com sobrepeso e obesidade. Entre os jovens de 18 a 24 anos, esse número chega a 40,3%. Já na faixa etária de 45 a 54 anos, o índice é de 68,5%, evidenciando uma tendência preocupante de aumento do problema ao longo da vida.

Por fim, a pesquisa ressalta que a prática de atividade física é considerada um fator de proteção contra o desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis. No entanto, apenas uma minoria da população brasileira alcança o nível recomendado de atividade física. Diferenças significativas foram observadas entre grupos demográficos, como sexo, idade e escolaridade. Diante desses resultados, Pedro Hallal enfatiza a urgência de políticas públicas de promoção da atividade física em todo o país para

REVISTA TÓPICOS

combater os altos índices de inatividade física e suas consequências para a saúde pública.

2 - Desenvolvimento

A disciplina de Educação Física desempenha um papel crucial na promoção da atividade física e na potencial reversão das crescentes tendências de obesidade e sedentarismo entre crianças e adolescentes. Contudo, a proliferação da era digital introduziu desafios adicionais, à medida que jovens dedicam cada vez mais tempo a dispositivos eletrônicos e atividades sedentárias. Essa mudança de hábitos tem implicações profundas na saúde e no bem-estar dessa faixa etária, exigindo respostas eficazes e inovadoras por parte da sociedade, dos sistemas educacionais e da área da saúde.

A Educação Física vai além do mero exercício físico; é uma disciplina escolar que desempenha um papel vital no desenvolvimento integral dos alunos. Destacados autores, como os integrantes do Coletivo de Autores da Educação Física, incluindo Soares, Bracht e Maia, enfatizam sua relevância na formação de cidadãos ativos e saudáveis. Além de fomentar a saúde física, essa disciplina também contribui para o crescimento cognitivo, emocional e social dos estudantes.

A cultura corporal do movimento representa uma abordagem que reconhece a diversidade de práticas corporais, valorizando a dança, os esportes, os jogos e outras atividades físicas. Essa abordagem é particularmente relevante nos dias atuais, oferecendo uma ampla gama de opções para envolver os jovens em atividades físicas e combater o sedentarismo.

REVISTA TÓPICOS

As Tendências Pedagógicas de Libâneo ressaltam a formação crítica e autônoma dos alunos. A Educação Física, ao incorporar essas tendências, pode equipar os estudantes com habilidades para fazer escolhas saudáveis relacionadas à atividade física, nutrição e bem-estar geral. Ela também desempenha um papel fundamental no desenvolvimento do pensamento crítico em relação aos padrões de imagem corporal promovidos pela mídia digital, o que é particularmente relevante na era das redes sociais e da exposição constante a padrões irreais de beleza.

Para resgatar o interesse do público jovem, é essencial considerar algumas estratégias. Primeiro, a integração da tecnologia nas aulas de Educação Física, por meio de aplicativos e dispositivos vestíveis, pode tornar as atividades mais atrativas para os alunos da era digital. Segundo, a promoção de atividades extracurriculares, como clubes esportivos e competições, amplia as oportunidades para a prática de exercícios. Por fim, o treinamento de professores é crucial para desenvolver abordagens inovadoras e eficazes, incluindo o uso de tecnologia e estratégias pedagógicas que cativem os alunos.

A avaliação contínua dos métodos atuais de ensino da Educação Física é fundamental. Os professores desempenham um papel central na promoção da atividade física entre os jovens, e é crucial garantir que suas abordagens sejam eficazes e relevantes para a era digital. Isso envolve a adaptação de currículos, a incorporação de tecnologia e o incentivo à participação ativa dos alunos, criando um ambiente propício para o desenvolvimento saudável e a promoção de um estilo de vida ativo, mesmo na era digital.

REVISTA TÓPICOS

CONCLUSÃO

A Educação Física Escolar desempenha um papel crucial na batalha contra a obesidade e o sedentarismo entre crianças e adolescentes. Ela transcende a mera instrução de movimentos e esportes, sendo uma disciplina que influencia o caráter e as escolhas de estilo de vida dos estudantes, promovendo não apenas a saúde física, mas também o desenvolvimento social, emocional e cognitivo.

Ao adotar as Tendências Pedagógicas de Libâneo e Salviani, a Educação Física capacita os alunos a fazer escolhas saudáveis, desenvolver pensamento crítico e questionar os padrões de beleza irrealistas propagados pela mídia. A abordagem da cultura corporal do movimento valoriza a diversidade de práticas corporais, tornando a disciplina inclusiva para todos, independentemente de suas habilidades.

Para resgatar os jovens da armadilha do sedentarismo, a integração de tecnologia, a promoção de atividades extracurriculares e o aprimoramento dos professores são estratégias cruciais. A avaliação constante dos métodos de ensino garante que a Educação Física seja eficaz na promoção de hábitos saudáveis.

Portanto, é essencial que as escolas continuem a valorizar a Educação Física como parte integrante do currículo, investindo em professores qualificados, infraestrutura adequada e abordagens pedagógicas inovadoras. Ao fazê-lo, não apenas combatemos a obesidade e o sedentarismo, mas também capacitamos os jovens a liderar vidas saudáveis e ativas,

REVISTA TÓPICOS

garantindo um futuro mais promissor para as próximas gerações. A Educação Física Escolar é, sem dúvida, uma ferramenta vital nessa contínua jornada de promoção da saúde e do bem-estar.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Soares, C. L., Bracht, V., Vasconcelos, F. B., Maia, J. A. (1992). A educação física no Brasil: a história que não se conta. Autores Associados.

Libâneo, J. C., & Salviani, A. A. (2002). Educação escolar: políticas, estrutura e organização. Cortez Editora.

Silva, A. C. B. (2008). Cultura corporal do movimento: uma construção de diferentes perspectivas. Revista Motrivivência, 20(31), 23-39.

CNN Brasil. (s/d). Obesidade entre jovens de 18 a 24 anos cresce no Brasil. Disponível em: <https://www.cnnbrasil.com.br/saude/obesidade-entre-jovens-de-18-e-24-anos-cresce-no-brasil-aponta-levantamento/> Acessado no dia: 17 de outubro de 2023.

¹ Radialista, Coordenador do Projeto Rádio Escola na Rede Municipal de Ensino de Rio Formoso (PE). Tecnólogo em Ministério Pastoral pela Unifil, e formação pedagógica em Educação Física e Ensino Religioso. Pós-graduado em Ciências da Religião, Novo Testamento e Educação Física Escolar e EJA. studiotrova@gmail.com