

A IMPORTÂNCIA DA EDUCAÇÃO DA FÍSICA ESCOLAR ENQUANTO FATOR PREVENTIVO DE DOENÇAS CRÔNICO-DEGENERATIVAS EM ALUNOS DO ENSINO BÁSICO.

Douglas Aparecido Dutra¹; Cristiano Schebeleski Soares².

RESUMO: Atualmente as doenças crônico-degenerativas figuram como a principal causa de mortalidade e incapacidade no mundo. Patologias como o diabetes mellitus, dislipidemia, hipertensão e obesidade, crescem devido aos hábitos alimentares inadequados associados ao sedentarismo. Na Infância e adolescência a obesidade já é um distúrbio que atinge proporções epidêmicas e vem se tornando um problema de saúde pública. Teve-se o objetivo com esta pesquisa de verificar a importância da educação física como fator preventivo de doenças crônico-degenerativas em alunos do ensino básico. Buscou-se através desta pesquisa bibliográfica identificar, pelos dados existentes já expostos na literatura, o quanto a atividade física é importante para prevenir e controlar doenças crônicas, a educação física é a disciplina que atua na área da educação e saúde, e também por obter o domínio da dimensão física do corpo humano, podendo assim, direcionar o conhecimento em relação ao corpo, fazendo com que crianças e adolescentes compreenda, o quanto é importante a atividade física em relação a sua saúde, pois está confirmado que o exercício físico é capaz de prevenir e controlar doenças crônicas, sendo que a obesidade desencadeada principalmente pelo sedentarismo, pode contribuir para que este indivíduo venha a desenvolver diabetes, dislipidemia e hipertensão. Os indivíduos que já são portadores destas doenças e se tornaram adeptos a prática de atividade física conseguem por sua vez controlar e tratar estas patologias, fazendo do exercício um tratamento não-farmacológico ou tratamento adicional aos medicamentos, adquirindo qualidade de vida.

Palavras Chaves: Atividade Física; Diabetes; Dislipidemia; Hipertensão e Obesidade.

1. INTRODUÇÃO

Nas últimas décadas existe uma grande preocupação com a saúde de nossa sociedade, que cada vez mais vem se agravando por causa do sedentarismo, tendo como consequência um grande crescimento das doenças crônicas.

Como a idéia é tentar mudar o mau hábito da sociedade, o melhor é educar e motivar a criança, aquela que será adulto um dia, e quem recebe a criança em suas mãos e pode começar a reverter hábitos de sedentarismo, é a escola, e essa responsabilidade pode ser atribuída em grande parte ao profissional de educação física.

As crianças ingressam no ensino infantil, prosseguindo em sua formação pelo ensino fundamental e médio, onde podem receber a educação sobre a saúde. Durante sua trajetória escolar a começar pelas crianças, a educação física obtém a responsabilidade de intervir neste processo e ensinar os benefícios que atividade física traz à sua saúde.

¹ Acadêmico do Curso de Educação Física. – Cesumar Centro Universitário de Maringá. Maringá – PR. doefa@pop.com.br.

² Docente do CESUMAR. Professor do Curso de Educação Física do Centro Universitário de Maringá – Cesumar, Maringá – PR. schebeleski@ibest.com.br.

Sendo assim, a escola ao receber as crianças poderá ensiná-las perante a educação da saúde levando-as a reflexão sobre a atividade física, como saúde e prevenção de doenças. Segundo Tunize (2005) cabe o ensino básico formar alunos capazes de refletir, ser criativo e de questionar sobre a realidade, de modo a intervir sobre ela, em benefício próprio e de sua comunidade.

Portanto, cabe ao professor de educação física, corresponder a esta necessidade que vem se tornando cada vez mais urgente, pois é este profissional que terá a responsabilidade de ensinar e estimular, os benefícios da atividade física, para que se tornem praticantes e possam obter qualidade de vida.

Sabe-se que não é a escola que vai resolver este problema da falta de atividade física em meio os jovens e adultos, existe muitos outros fatores que contribuem para o sedentarismo, estas atividades para apresentar resultados significativos para saúde precisa ser regular, por isso não basta ser somente nas aulas de educação física, é necessário que ocorra também em horários extracurriculares.

Segundo Marques, (1999) a escola se torna um local privilegiado e estratégico para a promoção da atividade física e de educação para a saúde, pois a escola acaba se tornando para muitas crianças a única oportunidade de praticá-las.

É necessário nos tempos de hoje haver uma mudança no comportamento da sociedade e criar um novo estilo de vida, sendo ele mais ativo fisicamente, para evitar o surgimento das doenças hipocinéticas, que vem crescendo de forma assustadora, na infância e adolescência. Varias doenças como diabete, dislipidemia, obesidade e hipertensão entre outras, que podem ser prevenidas e até controladas através da atividade física. É muito mais provável que uma criança e um adolescente ativo possa se tornar um adulto também ativo fisicamente, Segundo Lazzolli, (1998) o ponto de vista de saúde pública e medicina preventiva, devem promover atividade física na infância e na adolescência fazendo estabelecer uma base sólida para a redução da prevalência do sedentarismo na idade adulta, contribuindo desta forma para uma melhor qualidade de vida.

Portanto, pode-se estimular a pratica da atividade física em crianças e adolescentes, mesmo que haja presença de doenças crônicas, pois são raras as contra-indicações absolutas.

Realmente a falta de uma atividade física regular pode contribuir como fator determinante, para se desencadear vários tipos de doenças crônicas. Como a educação física pode contribuir para mudar está realidade? Esta pesquisa pretende verificar e alcançar esta resposta.

2. MATERIAL E METODOS.

Para esta pesquisa bibliográfica, segundo Junior, Joaquim Martins, (2008), com o objetivo de identificar, através de dados já expostos na literatura, à importância da educação física como fator preventivo de doenças crônicas no ensino básico.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Fica evidente que a educação física escolar é responsável por educar nossas crianças, adolescentes em toda a sua trajetória no ensino básico, sobre como tratar e/ou cuidar de seu corpo numa dimensão física, trazendo-lhes o conhecimento sobre os benefícios preventivos da atividade física em relação ao corpo saudável. Segundo (CARVALHO, 1996), o significativo risco proveniente do sedentarismo em relação doenças crônicas degenerativas, o despertar para a necessidade de atividade física contribui decisivamente para a saúde publica.

Porém, o ato de dispor o seu corpo a atividade física, contribui como um grande fator preventivo, ou quando já existe a doença crônica podendo ser usado como tratamento não-farmacológico. Ao portador de dislipidemia, por exemplo, fica confirmado que o exercício físico contribui para a redução dos níveis de lipídios, gordura corporal, mudando a distribuição de gordura corporal e também na atividade de enzimas que regula o metabolismo de lipoproteínas. Segundo (CABRINI, 2006), a atividade física auxilia na redução da massa corporal, para cada kg de massa corporal perdida, ocorre redução de 1% nos níveis de Colesterol (CT) e Colesterol LDL, diminuição de 5-10% nos Triglicéridios (TG) e aumento de 1-2% nas concentrações de Colesterol HDL.

O indivíduo que é portador de diabetes mellitus, ao começar a prática de atividade física regular, irá tratar-se contendo sua obesidade, resistência à insulina e regular a glicose na corrente sanguínea, reduzindo certos fatores de risco a futuras doenças cardíacas, tendo assim, qualidade de vida. Segundo (IRIGOYEN, 2003), durante a atividade física o transporte de glicose para a célula muscular aumenta, e a sensibilidade da célula à ação da insulina, contudo muitos são os fatores que possibilita a captação de glicose durante e após os exercícios.

Contudo, da mesma maneira é possível indicar atividade aeróbica e de força para indivíduos hipertensos. Segundo (SIMÃO, 2008), o treinamento em hipertensos não-medicados e hipertensos medicados, tiveram redução na pressão arterial de repouso, de forma significativa.

A preocupação com a obesidade, Segundo (SANTOS, 2007) é justamente por ela ser um importante fator desencadeador para doenças crônico-degenerativas. A atividade física da mesma maneira, que nas patologias anteriores, o indivíduo obeso ao praticar atividade física irá prevenir-se de outras doenças crônicas degenerativas, podendo assim, alcançar uma melhor expectativa de vida, por obter o controle do desequilíbrio que estas patologias acarretaram a sua saúde.

4. CONCLUSÃO

Pode-se compreender que a atividade física é de essencial importância para um bom funcionamento e controle de todas as suas funções basais essenciais a todos os seres humanos. E que a Educação física é a disciplina que esta na área da educação e saúde, tendo em suas mãos a vantagem de poder trabalhar seu conteúdo teórico durante as aulas prática. Desenvolvendo assim, conhecimentos científicos aos seus alunos, despertando a necessidade da atividade física para uma boa qualidade de vida, fazendo-os acomodar este conhecimento, pois bem, pode se perceber que exercícios físicos, apresentam relação inversa com o desenvolvimento de doenças crônico-degenerativas.

5 - REFERÊNCIAS

CARVALHO, de Tales, **Posição Oficial da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte: Atividade Física e Saúde**, vol. 2; nº 4, 1996.

CAMBRI, Teresa Lucieli; SOUZA, de Michele; MANNRICH, Giuliano; CRUZ, da Oliveira Robert; GEVAERD, Silva da Monique; Perfil Lipídico, Dislipidemias e Exercícios Físicos; **Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano**, p. 100 a 106, 2006.

IRIGOYEN, Maria Cláudia; ANGELINS, Kátia de; SCHAAN, Beatriz D' Agord; FIORINO, Patrícia; MICHELINI, Lisete C.; Exercício físico no diabetes melito associado à

hipertensão arterial sistêmica, **Revista Brasileira Hipertensão**, vol. 10, p. 109-116, 2003.

JUNIOR, Joaquim Martins, **COMO ESCREVER TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO**, editora vozes, petropolis RJ, 2008.

LAZZOLLI, José Kawazoe; CARVALHO, de Tales, A Atividade física e saúde na infância e adolescência, **Revista Brasileira Medicina do Esporte**, Vol. 4, Nº 4 – Jul/Ago, 1998.

MARQUES, Antonio Teixeira, **Atividade Física, Aptidão Física e Educação para a Saúde, Estudos na Área Pedagógica em Portugal e no Brasil, 1999**. Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física Universidade do Porto em Portugal, 1999.

SANTOS, André Luiz dos; CARVALHO, Antônio Luiz de; JÚNIOR, Jair Rodrigues Garcia, **Obesidade infantil e uma proposta de Educação Física preventiva**, Motriz, Rio Claro, v.13, n.3, p.203-213, jul./set. 2007.

SIMÃO, Roberto; SALLES, Belmiro Freitas de; POLITO, Marcos; Efeito de um programa de Treinamento Físico de Quatro Meses sobre a Pressão Arterial de Hipertensos, **Revista Socerj**, p. 393-398, nov/dez, 2008.

TUNIZE, A. **Novo Currículo o que é?** Disponível em:
http://www.mec.gov.mz/img/documentos/20061001091000.doc#_Toc77841108, acesso em 07/03/2009.