

A IMPORTÂNCIA DAS ATIVIDADES LÚDICAS PARA A MINIMIZAÇÃO DA OBESIDADE INFANTIL NO AMBIENTE ESCOLAR

MARIA TEREZINHA GIRARDI SCHAVETOCK

ALEXANDRA ALINE PALUDO

KARINE VERLINCK

HANI ZEHD AMINE AWAD

Faculdade Assis Gurgacz – FAG – Cascavel – Paraná – Brasil

hani@hani.com.br

RESUMO

A obesidade é um dos problemas mais preocupantes para a saúde pública na atualidade, devido aos inúmeros perigos que podem causar para a saúde das pessoas. O crescimento da obesidade vem sendo alarmante, principalmente em crianças, estendendo-se para a vida adulta. A obesidade infantil tem sido motivo de muitos estudos, pois tem aumentado intensa e rapidamente. A família e a escola têm uma função essencial na prevenção da obesidade infantil, unindo uma alimentação saudável a atividades lúdicas que movimentam o corpo. O presente trabalho tem como objetivo verificar, por meio, da literatura que as atividades lúdicas podem contribuir para a minimização da obesidade infantil em ambiente escolar. O método utilizado neste estudo baseia-se em uma ampla pesquisa bibliográfica sobre o assunto no período de 1988 a 2007, em livros, em artigos, em sites disponibilizados na internet e em revistas. Considera-se, assim, que o exercício lúdico facilita a aprendizagem, o desenvolvimento pessoal, social e cultural, além de colaborar para uma boa saúde mental e física. Ademais, a prática de atividades lúdicas, além de ser muito prazerosa, é um grande artifício para que a criança possa obter hábitos de vida saudável.

PALAVRAS-CHAVE: Obesidade infantil. Lúdico. Ambiente escolar.

INTRODUÇÃO

Existem estudos demonstrando que, atualmente, 40% da população brasileira sofre com a obesidade, seja ela adquirida pela má orientação na ingestão de alimentos ou pelo sedentarismo – falta da prática de atividade física regular e constante.

Com o crescimento tecnológico e com a diminuição dos espaços de lazer, a sociedade contemporânea vem apresentando características marcantes, dentre elas, destacamos o sedentarismo crescente e, como sequela, o grande índice de pessoas sofrendo do mal da obesidade, em outras palavras, o excesso de gordura acumulada no organismo. Essa situação é tão caótica que está atacando inclusive crianças em idade pré-escolar e também no Ensino Fundamental.

Sabe-se que a prática de atividades lúdicas é de grande relevância na vida das crianças, principalmente por oportunizá-las a aprimorarem suas habilidades motoras, por meio de jogos, de brinquedos e de brincadeiras, bem como estimular os aspectos cognitivos, sociais e afetivos.

A criança que é estimulada a se movimentar por meio dos jogos, das brincadeiras e de exercícios corporais possui menor tendência a tornar-se obesa, pois tenderá a afastar-se de hábitos sedentários, tornando-se, dessa forma, uma criança mais ativa e, conseqüentemente, apresentará maior gasto energético.

Devido à escassez de materiais que abordam sobre esse assunto, acredita-se que os pontos apresentados nesta pesquisa poderão contribuir como importante fonte para os profissionais que atuam na área da saúde, como pediatras, psicólogos e professores de

Educação Física, sobre os possíveis benefícios das atividades lúdicas na minimização da obesidade infantil.

Para tanto, este estudo tem o objetivo de verificar, por meio da literatura, que as atividades lúdicas podem contribuir para a minimização da obesidade infantil em ambiente escolar.

Mais especificamente, pretendemos resgatar, por meio da literatura pesquisada, atividades lúdicas que estimulem alunos do Ensino Fundamental, de 1º a 4º ano a participarem, com maior frequência, de atividades corpóreas; de apresentarem uma proposta de atividades lúdico pedagógicas que possa contribuir para a minimização da obesidade infantil em ambiente escolar; apontar, por meio da literatura estudada, as principais características da obesidade infantil.

MÉTODOS

Para realizar este estudo utilizou-se o método de revisão de literatura. A estratégia para a procura baseou-se numa ampla revisão bibliográfica em livros, em revistas científicas e em sites disponibilizados na internet, entre o período de 1988 a 2006, os quais tratam da obesidade, do lúdico e da Educação Física escolar.

DESENVOLVIMENTO

OBESIDADE: CONCEITOS E ENTENDIMENTOS

Nesta parte do estudo procurou-se apresentar o entendimento e os principais conceitos apresentados pela literatura pesquisada acerca da obesidade.

Segundo Silva (2002), a obesidade pode ser definida como um excesso de gordura no organismo. É uma doença multifatorial, que envolve causas genéticas e ambientais.

Já para Wilmore; Costill (2001), a obesidade refere-se à condição em que uma pessoa apresenta uma quantidade excessiva de gordura corporal, sendo avaliada, ou julgada, a quantidade real de gordura corporal.

Guedes (2003) afirma que “a obesidade progressiva se caracteriza pelo aumento gradual da quantidade de gordura, desde as idades mais precoces até o estágio adulto” (GUEDES, 2003), acusando elevados riscos para a saúde.

De acordo com Nieman (1999), muitos especialistas têm apontado para três fatores primordiais para a obesidade. O primeiro refere-se às influências genéticas: algumas pessoas são mais propensas à obesidade em razão de fatores genéticos, essas pessoas devem ter mais cuidado nos seus hábitos alimentares. O segundo refere-se às dietas ricas em calorias e gorduras: quando uma ingestão de gordura é elevada, a pessoa tende a ganhar peso. A terceira refere-se ao gasto energético insuficiente: indivíduos obesos tendem a se exercitar menos que indivíduos magros, logo, gastam menos energia.

Miranda; Zago (2006) destacam que a OMS - Organização Mundial da Saúde (2005), detectou índices preocupantes, tendo em vista que 155 milhões de jovens apresentam excesso de peso em todo mundo. Já no Brasil a obesidade cresceu, aproximadamente, 240% nos últimos 20 anos.

Segundo Rabelo (2007), a Organização Mundial de Saúde (OMS) registrou, no ano de 2006, mais de um bilhão de adultos com excesso de peso e cerca de 300 milhões com obesidade clínica. No Brasil, a situação também é alarmante, uma vez que, no mesmo período, o Ministério da Saúde apontou que 40% da população brasileira sofre com o excesso de peso e pouco mais de 10% tem obesidade clínica.

MALEFÍCIOS DA OBESIDADE

A obesidade é um dos problemas mais preocupantes tanto para os médicos quanto para a saúde pública, dado os inúmeros perigos que apresentam à saúde de pessoas obesas.

Nieman (1999) destaca oito problemas: dificuldade emocional, em que há uma grande cobrança da sociedade, já que as pessoas obesas sofrem de depressão, de ansiedade e de baixa autoestima; aumento de osteoartrite: pessoas que possuem excesso de peso têm maior risco de osteoartrite no quadril e no joelho; aumento da incidência de hipertensão: o risco de hipertensão aumenta muito com o excesso de peso; aumento dos níveis de colesterol e de outras gorduras no sangue: a pessoa obesa apresenta elevados níveis de colesterol e de triglicerídeos; aumento dos diabetes: o obeso tem três vezes mais chance de ter diabetes; aumento de doenças cardíacas: obesos não só apresentam o risco de doenças cardíacas, mas também morrem devido às complicações numa taxa muito maior; aumento do câncer: a pessoa obesa tem maior probabilidade de ter o câncer; aumento de morte prematura: muitos pesquisadores demonstram que as pessoas obesas morrem mais precocemente do que as pessoas magras.

McArdle (1998) apresenta um relato dos Institutos Nacionais de Saúde e conclui que a obesidade deve ser encarada como uma doença degenerativa crônica, pois existem múltiplos perigos biológicos de enfermidade às pessoas com níveis não muito alto de gordura, com apenas 2 a 4,5 kg acima do peso corporal desejável. Portanto, é visível que não é necessário uma grande quantidade de gordura para que a saúde seja colocada em risco.

OBESIDADE INFANTIL NO SÉCULO XXI

Trecco (2006) diz que a obesidade infantil tem se transformado em um dos problemas mais preocupantes para a saúde pública.

Abrantes (2002), ao encontro dessa questão, afirma que a obesidade está crescendo intensamente na infância e na adolescência, tendendo a persistir na vida adulta.

De acordo com Mello et al (2004), a obesidade infantil está relacionada a várias complicações, como também a uma maior taxa de mortalidade. E, quanto mais tempo uma pessoa se mantém obesa, maior a chance de complicações surgirem precocemente.

Segundo Miranda; Zago (2006), a família e a escola são essenciais para a prevenção e para o controle da obesidade em crianças, pois estão diretamente ligadas ao ambiente em que a criança vive, podendo, assim, orientar sobre uma alimentação saudável, estimular a atividades físicas diárias.

De acordo com Engstron; Anjos (1996), a obesidade na infância pode ser considerada um grande risco de ser obeso na vida adulta. Além disso, Viuniski (2008) postula que a obesidade na infância e na adolescência é o problema nutricional que mais cresce no Brasil. Trabalhos epidemiológicos mais recentes publicados apontam que 15% dos jovens brasileiros estão obesos.

A IMPORTÂNCIA DO LÚDICO

Procuraremos, nesta parte do texto, apresentar a importância da ludicidade como ferramenta auxiliar para a diminuição da obesidade infantil. Entretanto, inicialmente, faz-se necessário compreendermos o que vem a ser o lúdico.

De acordo com Awad (2006), o lúdico significa brincar. Neste brincar estão incluídos os jogos, os brinquedos, os divertimentos e a atuação do sujeito com a prática da atividade lúdica, a ação com os objetivos e com o mundo que o cerca.

O lúdico é necessário para todo e qualquer ser humano em qualquer fase da vida, de acordo com Santos; Cruz apud Awad (2006), a prática da atividade lúdica não deve ser vista

apenas como diversão, pois o exercício lúdico facilita a aprendizagem, o desenvolvimento pessoal, social e cultural, além de colaborar para uma boa saúde mental e física.

Maluf (2003) afirma que o brincar proporciona a busca por novos conhecimentos, desenvolve habilidades de forma natural e agradável. Ele é uma das necessidades básicas da criança, é essencial para um bom desenvolvimento motor, social, emocional e cognitivo.

Por sua vez, Machado (2003) aponta que brincar é também raciocinar, descobrir, persistir e perseverar, aprender a perder, percebendo que haverá mais oportunidades para ganhar, para esforçar-se, para ter paciência, não desistindo facilmente.

Hurtado (1998) postula que a criança que possui uma boa saúde apresenta um desenvolvimento equilibrado tanto psíquico quanto motor. A saúde é a base de sustentação do ser humano, pois dela depende o equilíbrio das grandes funções vitais.

O LÚDICO NA MINIMIZAÇÃO DA OBESIDADE INFANTIL

Acredita-se que a criança que brinca, que se movimenta em intensidade adequada à sua faixa etária e tem uma alimentação balanceada, terá menor possibilidade de ser uma criança obesa. É justamente pensando dessa forma que este estudo busca demonstrar os benefícios das atividades lúdicas para a minimização da obesidade infantil.

De acordo com Borba (2006), a atividade lúdica, além de ser muito prazerosa, é um grande artifício para que a criança possa obter hábitos de vida mais saudáveis.

Martins (2006), por sua vez, afirma que a criança gasta caloria em todas as atividades que realiza, além da queima de gordura, do desenvolvimento da massa muscular, evitando os distúrbios causados pela obesidade.

Para Picollo (1995), por meio das brincadeiras, a fantasia interage dando esperança para criar e para transformar o meio em que vive. A criança tem necessidade de se movimentar, pois, por meio de jogos e de brincadeiras terá um melhor desenvolvimento e uma melhor aprendizagem. Além disso, essa ação lúdica poderá ser estendida para o âmbito escolar.

Awad (2006) diz que medidas educativas devem ser incentivadas em ambiente escolar, para que possa ser estendida à vivência familiar da criança, na busca de proporcionar a oportunidade de viver a plenitude de sua infância, revisando aquilo que mais aprecia, ou seja, “o brincar” e, paralelamente, contribuir na manutenção de um corpo sadio e equilibrado no que tange ao percentual de gordura.

Pode-se observar que a escola pode representar um espaço importante para o hábito da prática de atividades lúdico-físicas, pelo fato de a criança passar a maioria do tempo na escola, podendo, assim, praticar, brincando, atividade de movimentos corporais.

PROPOSTAS DE ATIVIDADES LÚDICO PEDAGÓGICAS PARA O AMBIENTE ESCOLAR E SUA APLICABILIDADE

Nesta parte do estudo apresentamos um conjunto de atividades lúdico-pedagógicas que podem ser aplicadas junto aos alunos das séries iniciais do Ensino Fundamental.

Vale ressaltar que as atividades apresentadas visam a oportunizar a movimentação corpórea aliada ao prazer e ao bem estar da criança. Contudo, além da prática de atividades lúdicas, deve ocorrer equilíbrio e seleção dos alimentos que são comercializados nas cantinas, bem como equilíbrio e comercialização das comidas que são servidas gratuitamente na merenda escolar.

Awad (2006) sugere algumas possibilidades de atividades que podem ser realizadas nas aulas de Educação Física, nos intervalos e nos horários de contraturno escolar, tais como:

Criação de atividades orientadas nos intervalos escolares, das quais poderão ser resgatados os jogos e as brincadeiras populares, tais como: pular corda, amarelinha, pic bandeira, os diversos jogos de pega-pega, de esconde-esconde, entre outros. Brinquedos e jogos de estafetas também poderão fazer parte do intervalo escolar, como; pernas de pau, bet's, carinho de rolimã, corrida do saco, cabo de guerra, revezamento dos mais variados.

Pode-se, ainda, implantar nos meses festivos os jogos de cada época. Como, por exemplo, no mês de junho, os jogos e brincadeiras de festas juninas, pau de sebo, briga de galo, pescaria, jogo das argolas, cadeia, bola na lata, entre outras.

Jogos pré-desportivos poderão ser estimulados no espaço escolar: queimada individual, queimada quatro cantos, voleibol gigante, futebol de mão, futebol de mãos dadas, mini-basquete, basquete de caneca, rebatida, controle, entre outros.

Os diferentes estilos de danças e de jogos ritmados poderão ser aplicados de forma lúdica, tais como: brinquedos cantados, danças circulares, danças populares e/ou culturais, dança moderna, danças coreografadas, “ginástica maluca”, matroginástica, entre outras.

Nas aulas de Educação Física e nas programações especiais, poderão ocorrer os grandes jogos que ocupam toda estrutura externa das salas de aula como: caça ao tesouro, caça fantasma, “diamantes do poder”, “caça esquisita”, “volta ao mundo”, os diferentes tipos de gincanas de busca e de apreensão.

Programações lúdicas poderão ser compostas de circuito de atividade física, por exemplo: séries de polichinelo, flexões de braço, abdominais, zig-zag entre cones, saltar obstáculos.

Outra possibilidade é a realização de práticas físico-recreativas e desportivas nos finais de semana nas dependências da escola, a qual poderá ser aberta para ofertar práticas corpóreas (orientadas ou livres) aos alunos e aos familiares, oportunizando, dessa forma, um espaço para as práticas de atividades de lazer saudáveis, além de contribuir para a criação de hábitos físicos contínuos.

Vale lembrar que essas são sugestões dentre muitas que poderão ser aplicadas de forma orientada ou livre, na tentativa de motivar a busca frequente por atividades que exijam maior movimentação corporal, maior gasto energético e, conseqüentemente, uma redução do índice de gordura corpórea, contribuindo para a minimização da obesidade infantil. Além disso, essas atividades contribuem para o desenvolvimento global da criança, contribuindo para ampliar as suas destrezas motoras, causando a sociabilização e a cooperação, estimulando o raciocínio e promovendo a atenção, a agilidade, a velocidade, a coordenação motora ampla, entre outros.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Baseando-se nas informações apresentadas até o momento, pode-se afirmar que as atividades lúdicas, por meio dos jogos, de brinquedos e de brincadeiras, bem como a prática de atividades lúdico-desportivas na infância, podem contribuir para a criação de hábitos qualitativos com o intuito de minimizar a obesidade infantil no ambiente escolar.

Vale destacar que, constantemente, as escolas têm ampliado a qualidade das suas estruturas físicas, buscando sofisticar os seus equipamentos didático-pedagógicos, ampliando o seu acervo de pesquisa. Contudo, quando se trata de espaço para a prática de atividades lúdico/desportivas, as ações não têm sido as mesmas, em outras palavras, a escola vem se preocupando com o intelecto da criança “cabeça” e esquece do bem-estar físico - “corpo”.

Ao nosso ver, o bem estar físico e o mental devem estar em harmonia, pois, quando um é sobrecarregado, o outro tende a sofrer as sequelas. A criança deve viver a plenitude de sua infância, revisando aquilo que mais aprecia: “o brincar” e, paralelamente, contribuir na manutenção de um corpo sadio e equilibrado, no que tange ao percentual de gordura.

Dessa forma, sugere-se que as escolas comecem a repensar sobre as suas ações e procurem alternativas para que seus alunos possam movimentar-se mais e, com isso, criem o hábito da prática da atividade física saudável.

Como bem afirma Bergman et al (2005), a escola é o ponto de partida para a prevenção da obesidade infantil.

Entretanto, essa é uma bandeira que deve ser levantada por todos que fazem parte da escola. Além disso, é necessário que haja uma conscientização junto aos pais sobre a

importância da ludicidade e da movimentação corpórea para a formação de um cidadão mais ativo e saudável.

Por fim, sugere-se que haja continuidade deste estudo por meio da aplicabilidade prática de atividades lúdicas, com uma pesquisa de campo, buscando a verificação de resultados práticos em relação à minimização da obesidade infantil utilizando atividades lúdico-físicas.

O profissional de Educação Física tem uma função muito importante na vida das crianças, pois é um dos profissionais com maior responsabilidade sobre a qualidade de vida, pelo seu amplo conhecimento e comprometimento com a prevenção da saúde.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AWAD, H. Z. A. **Brinque, jogue, cante e encante com a recreação**: conteúdos de aplicação pedagógica teórico/prático. 2. ed. Jundiaí: Fontoura, 2006.

ABRANTES, M. A; LAMOUNIER, J. A; COLOSISMO, E. A. Prevalência de sobrepeso e obesidade em crianças e adolescentes das regiões sudeste e nordeste. **Jornal de Pediatria**, v. 78, n. 4, Rio de Janeiro, p. 336, 2002.

BORBA, P. C. S. A. importância da atividade física lúdica no tratamento da obesidade infantil. Janeiro. **Revista Medicina Integral**, v.8, n.4, p. 18-32, 2006.

GUEDES, D. P. **Controle do peso corporal**. 2. ed. Rio de Janeiro: Shape, 2003.

HURTADO, M; JOHANM, G. G. **O ensino da educação física**. 3. ed. Porto Alegre: Prodil, 1988.

MACHADO, M. M. **O brinquedo a sucata e a criança**. São Paulo: Loyola, 2003.

MALUF, A. C. **Brincar**: prazer e aprendizado. Rio de Janeiro: Vozes, 2003.

MARTINS A. R. **Obesidade infantil**: uma epidemia mundial. Disponível em www.radioplenitude.com.br/dicas.htm. Acesso em: 04 jun. 2015.

MELLO, E. D. V; LUFT, V. C; MEYER, F. Obesidade infantil como podemos ser eficazes. **Jornal de pediatria**. RJ, v. 80, nº 3, p 174, 2004.

MIRANDA, J. E ZAGO, A E. Nível de obesidade em crianças de seis anos de idade nas escolas de ensino municipal e privado da cidade de Videira - SC. **Revista científica JOPEF**, Santa Catarina, ano 03, n. 04, p.78-79, abr. 2006.

RABELO, C. Números de obesos no mundo é alarmante. **Revista digital de ambiente e educação e cidadania**. Disponível em: www2.unopar.br/Biblioteca/web_biblio.html. Acesso em: 09 mar. 2015.

PICOLLO, U. L. N. **Educação física escolar: ser ou não ter?** 3. ed. São Paulo: Campinas, 1995.

SILVA, G. A. P; BALABAN, G; NASCIMENTO, E. M. M; BARACHO, J. D. S; FREITAS, M. M. V. Prevalência de sobrepeso e obesidade em adolescentes de uma escola da rede pública do

Recife. **Revista brasileira de saúde materna infantil**. Recife, ano 01, nº 02, p. 19-20, janeiro 2002.

TRECCO, S. M. L. S. S. Atendimento à obesidade infantil no ambulatório do HCFMUSP. **Revista Nutrição Profissional**, São Paulo, ano 02, n. 06, p.40, março/abril 2006.

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

Rua Jataí, 118 – Tropical
CEP: 88807-120 – Cascavel – PR
hani@hani.com.br - (45) 9965-5932

THE IMPORTANCE OF LUDIC ACTIVITIES TO REDUCE THE CHILD OBESITY IN THE SCHOOL ENVIRONMENT

ABSTRACT

The obesity is one of the most worrying problems for public health nowadays because of the many problems caused to people's health. The obesity growth has been alarming, especially in children, extending the problem to the adulthood. The childhood obesity has been the subject of many studies; it has increased intensively and quickly. The family and the school have a key role in preventing childhood obesity, allying a healthy diet and joyful activities to make the kid do some exercises. This study aims to analyze through the literature, if playful activities can contribute to the minimization of childhood obesity in the school environment. The method used in this study is based on an extensive literature related to the subject in the period of 1988 to 2007, in books, articles and websites available on the internet and in magazines. It is considered that the practices of playful exercises are important to the achievement of a better apprenticeship, personal, social and cultural development, and also to a good mental and physical health. Besides, the practice of recreational activities is something very pleasant, and a great device to the child achieves healthier habits.

KEY WORDS: Childhood obesity. Playful activities .School environment

L'IMPORTANCE DES ACTIVITES LUDIQUES POUR RÉDUIRE LA OBESITÉ INFANTILE EN MILIEU SCOLAIRE

RÉSUMÉ

L'obésité est l'un des problèmes les plus préoccupants pour la santé publique à l'actualité, en raison des nombreux dangers qui peuvent causer à la santé des personnes. La croissance de l'obésité a été inquiétante, surtout chez les enfants, étendant à l'âge adulte. L'obésité infantile a été l'objet de nombreuses études, puisque il a augmenté intensément et rapidement. La famille et l'école ont une fonction indispensable dans la prévention de l'obésité infantile, rejoindre l'alimentation saine et les activités ludiques qui mouvementent le corps. Cette étude vise à vérifier, par mieux de la littérature que les activités ludiques peuvent contribuer pour la réduction de l'obésité infantile dans l'ambiant scolaire. La méthode utilisée dans cette étude est basée sur

une vaste littérature sur le sujet dans la période de 1988 à 2007, dans les livres, les articles, sur les sites disponibles sur Internet et dans les magazines. Il est donc considéré que l'exercice ludique facilite l'apprentissage, le développement personnel, social et culturel, en plus collaborer pour une bonne santé mentale et physique. En outre, la pratique d'activités ludique ainsi que d'être très agréable, il est un excellent moyen pour l'enfant peut obtenir saines habitudes de vie.

MOTS- CLÉS: Obésité infantile. Ludique. Ambiant scolaire.

LA IMPORTANCIA DE LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS PARA LA MINIMIZACIÓN DE LA OBESIDAD INFANTIL EN EL AMBIENTE ESCOLAR

RESUMEN

La obesidad es uno de los problemas más preocupantes para la salud pública en la actualidad, debido a los inúmeros peligros que pueden causar para la salud de las personas. El crecimiento de la obesidad ha sido alarmante, principalmente en niños, y se extiende a la edad adulta. La obesidad infantil es motivo de muchos estudios, ya que ha aumentado intensa y rápidamente. La familia y la escuela tienen una función esencial en la prevención de la obesidad infantil, adjuntando una alimentación saludable a actividades recreativas que mueven el cuerpo. El trabajo tiene como objetivo verificar, por medio de la literatura, que las actividades recreativas pueden contribuir para la minimización de la obesidad infantil en ambiente escolar. El método utilizado en este estudio es basado en una amplia investigación bibliográfica sobre el asunto, en el periodo de 1988 a 2007, en libros, artículos y sitios disponibles en el internet y en periódicos. Se considera, por lo tanto, que el ejercicio recreativo facilita el aprendizaje, el desenvolvimiento personal, social y cultural, además de colaborar para una buena salud mental y física. Por otra parte, la práctica de actividades recreativas, además de ser muy agradable, es un gran artificio para que los niños obtengan hábitos de una vida saludable.

PALABRAS CLAVES: Obesidad infantil; Juguetón, Ambiente escolar.

A IMPORTÂNCIA DAS ATIVIDADES LÚDICAS PARA A MINIMIZAÇÃO DA OBESIDADE INFANTIL NO AMBIENTE ESCOLAR

RESUMO

A obesidade é um dos problemas mais preocupantes para a saúde pública na atualidade, devido aos inúmeros perigos que podem causar para a saúde das pessoas. O crescimento da obesidade vem sendo alarmante, principalmente em crianças, estendendo-se para a vida adulta. A obesidade infantil tem sido motivo de muitos estudos, pois tem aumentado intensa e rapidamente. A família e a escola têm uma função essencial na prevenção da obesidade infantil, unindo uma alimentação saudável a atividades lúdicas que movimentam o corpo. O presente trabalho tem como objetivo verificar, por meio, da literatura que as atividades lúdicas podem contribuir para a minimização da obesidade infantil em ambiente escolar. O método utilizado neste estudo baseia-se em uma ampla pesquisa bibliográfica sobre o assunto no período de 1988 a 2007, em livros, em artigos, em sites disponibilizados na internet e em revistas. Considera-se, assim, que o exercício lúdico facilita a aprendizagem, o desenvolvimento pessoal, social e cultural, além de colaborar para uma boa saúde mental e física. Ademais, a prática de atividades lúdicas, além de ser muito prazerosa, é um grande artificio para que a criança possa obter hábitos de vida saudável.

PALAVRAS-CHAVE: Obesidade infantil. Lúdico. Ambiente escolar.