

O MÉTODO RECREATIVO COMO ESTRATEGIA NO COMBATE CONTRA A OBESIDADE INFANTIL: UM OLHAR SOBRE AS PRÁTICAS DO PIBID.

Cássio Pinho Leite¹

Arthur Cardoso Dias¹

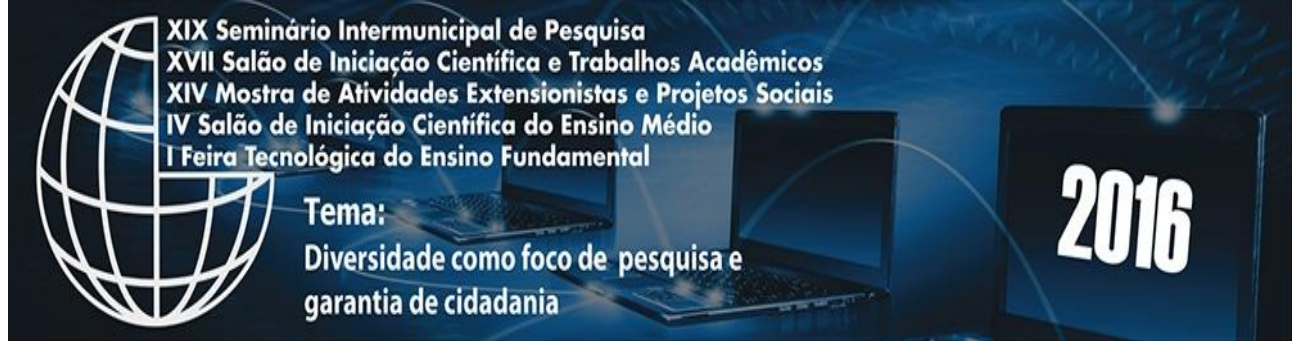
Luciano Leal Loureiro²

Cândida Margareth Pereira Nunes³

RESUMO

Nos últimos anos a obesidade tem se revelado como um problema muito grave para muitas crianças se tornando uma situação que todos nós devemos cuidar. As aulas de educação física são muito importantes para isso, porque é o momento propício de realizar praticas que possam trazer inúmeros benefícios para a criança. Sendo assim, cabe ao professor de educação física conhecer os principais métodos e metodologias que podem se encaixar melhor em uma determinada situação. O objetivo do presente estudo é entender como o método recreativo pode ajudar no combate a obesidade infantil. Para isso foi realizado uma revisão bibliográfica em livros e periódicos específicos nesta área da literatura. Segundo Organização Mundial da Saúde (OMS), obesidade é o acúmulo excessivo de gordura que pode prejudicar a saúde. Ainda segundo a (OMS) aproximadamente 17,6 milhões de crianças se encontram em algum grau de obesidade. A obesidade infantil pode afetar a saúde da criança de diversas formas. A depressão é frequente. Quando associada à baixa autoestima, ela pode dificultar o relacionamento social da criança e resultar em uma sensação de impotência frente ao problema. Estudos mostram que crianças obesas apresentam uma tendência maior para desenvolver problemas psiquiátricos quando comparadas a crianças não obesas. Os problemas relacionados a obesidade infantil são diversos, em curto prazo podem ser: Asma e apneia do sono, problemas ortopédicos, disfunção do fígado devido ao acúmulo de gordura , inflamação e formação de pedras na vesícula, acne, assaduras e dermatites, enxaqueca, depressão e aumento dos níveis de colesterol no sangue. E à longo prazo: Diabetes melito, hipertensão arterial, trombooses, derrame, doença coronariana, angina e infarto, gota, osteoartrite, artroses, depressão e ansiedade crônicas e diminuição da expectativa de vida. Vivemos atualmente na era do sedentarismo.

A cada dia as pessoas estão diminuindo suas atividades físicas cotidianas e ao mesmo tempo aumentando a ingestão de alimentos calóricos e pouco nutritivos. O impacto não poderia ser



diferente: os índices de saúde e qualidade de vida são afetados negativamente. Então através do Método Recreativo, onde é usada a ludicidade e os alunos aprendem alguma modalidade ou jogos brincando, a obesidade infantil é de fato combatida. Pois o exercício físico contribui quando tira as crianças da frente dos computadores, vídeo games e televisores, pois uma criança que permanece muito tempo sentada na frente de uma televisão, por exemplo, além de estar numa postura totalmente incorreta e prejudicial, ainda sofre influências das propagandas, que promovem a ingestão de alimentos não saudáveis, como gorduras, doces, entre outros. Uma criança só conseguirá voltar ao seu peso normal e saudável após combinar duas coisas fundamentais: a alimentação saudável e balanceada e a prática de atividade física, e para que isto seja alcançado com êxito, e com certeza a atividade lúdica seja o primeiro passo, se não o melhor. A obesidade infantil é um assunto que está em evidência, pois é um problema grave que devemos tomar muito cuidado, cuidar desde cedo, educar nossas crianças e conscientizá-las sobre a boa alimentação, só assim conseguiremos reduzir os fatores negativos resultantes deste problema.

Palavras chave: obesidade infantil, método recreativo e educação física.

¹ Alunos Bolsistas do PIBID - **Programa Institucional de Bolsa de Iniciação à Docência**. Universidade Luterana do Brasil, emails: cassiopinhoite@ymail.com e Arthur.cardosodias@gmail.com .

² Professor orientador e Coordenador do PIBID Educação Física Guaíba, Universidade Luterana do Brasil.

³ professora e supervisora do PIBID - **Programa Institucional de Bolsa de Iniciação à Docência**. Universidade Luterana do Brasil.