



FACULDADE PARA O DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL DA AMAZÔNIA

ANDERSON SOUSA SILVA VIEIRA

**A IMPORTÂNCIA DO PROFESSOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA NO  
COMBATE À OBESIDADE INFANTIL**

PARAUPEBAS-PA  
2021

ANDERSON SOUSA SILVA VIEIRA

**A IMPORTÂNCIA DO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA NO  
COMBATE À OBESIDADE INFANTIL**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado  
como requisito para aprovação no curso de  
Bacharelado em Educação Física, da  
Faculdade Para o Desenvolvimento Sustentável  
da Amazônia

Orientadora prof. Juliana Maria

PARAUPEBAS-PA  
2021

ANDERSON SOUSA SILVA VIEIRA

## **A IMPORTÂNCIA DO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA NO COMBATE À OBESIDADE INFANTIL**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado  
como requisito para aprovação no curso de  
Bacharelado em Educação Física, da  
Faculdade Para o Desenvolvimento Sustentável  
da Amazônia Orientadora prof. Juliana Maria

---

Prof. Esp. Ather Barbosa Figueiredo  
(FADESA)

---

Prof. Esp. Edilberto Serpa dos Santos  
(FADESA)

---

Profa. Juliana Maria Silva de Oliveira  
(FADESA)

*Dedico essa monografia a minha mãe, por sempre me apoiar e me incentivar a conquistar todos os meus objetivos, aos meus amigos e nossa orientadora, por contribuírem para o meu crescimento e aprendizagem.*

## **AGRADECIMENTOS**

Em primeiro lugar, a Deus, que fez com que meus objetivos fossem alcançados, durante todos os meus anos de estudo.

Aos meus pais e amigos, que me incentivaram nos momentos difíceis, pelo apoio ao longo de todo o período de tempo em que me dediquei a este trabalho.

Aos professores, pelas correções e ensinamentos, pela ajuda e pela paciência com a qual guiaram o meu aprendizado.

A todos aqueles que contribuíram, de alguma forma, para a realização deste trabalho.

*“Agradeço todas as dificuldades que enfrentei; não fosse por elas, eu não teria saído do lugar. As facilidades nos impedem de caminhar. Mesmo as críticas nos auxiliam muito.”*

**Chico Xavier**

## RESUMO

Crianças obesas com frequência tornam-se adultos obesos, devido, principalmente a um ritmo de atividades físicas reduzido ou inadequado. O sedentarismo facilita o surgimento de um grupo de complicações denominadas hipocinéticas, dentre as quais a obesidade vem se tornando a mais prevalente já é diagnosticada como uma doença, uma epidemia em desenvolvimento que recebe, ou deveria receber, atenção especial dos profissionais da área de saúde e educação, visto que ela certamente será a precursora de outros agravos na idade adulta. A escola parece ser o local ideal para os profissionais de educação física, desenvolvermos em conjunto com as demais disciplinas ações preventivas de combate a obesidade infantil. Nesse sentido, o presente trabalho tem como objetivo geral verificar a importância do profissional de Educação Física para o combate à obesidade. E em específico, o estudo pretende, conceituar a obesidade infantil, verificar o que é a educação física e como ela contribui no combate à obesidade, e realizar uma revisão de literatura sobre a importância da educação física no combate à obesidade infantil. Para isso, foi realizada uma revisão de literatura sobre o tema abordado na base de dados BVS – Biblioteca Virtual em Saúde em que foram selecionados 19 estudos para a análise. Os resultados apontam que, a escola, por ser um ambiente em que as crianças passam grande parte do seu dia, devem estimular esses hábitos, destacando-se assim, a fundamental importância que os profissionais de Educação Física possuem para a promoção da hábitos saudáveis e para o estímulo da prática de atividades físicas das crianças, contribuindo assim com a prevenção à obesidade infantil.

**Palavras chave:** Atividade física. obesidade infantil. Educação Física.

## **ABSTRACT**

Obese children often become obese adults, mainly due to a reduced or inadequate pace of physical activity. Sedentary lifestyle facilitates the emergence of a group of complications called hypokinetic, among which obesity is becoming the most prevalent and is already diagnosed as a disease, a developing epidemic that receives, or should receive, special attention from health professionals and education, as it will certainly be the precursor of other diseases in adulthood. The school seems to be the ideal place for physical education professionals, we develop, together with other subjects, preventive actions to combat childhood obesity. In this sense, the present work has as general objective to verify the importance of the Physical Education professional to fight obesity. And specifically, the study intends to conceptualize childhood obesity, verify what physical education is and how it contributes to combating obesity, and conducting a literature review on the importance of physical education in combating childhood obesity. For this, a literature review was carried out on the topic addressed in the database BVS – Virtual Health Library, in which 19 studies were selected for analysis. The results show that the school, as an environment in which children spend a large part of their day, should encourage these habits, highlighting the fundamental importance that Physical Education professionals have for the promotion of healthy and to encourage children to practice physical activities, thus contributing to the prevention of childhood obesity.

**Keywords:** Physical activity. Child obesity. Education Physics.



## SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO .....	10
2 REFERENCIAL TEÓRICO .....	12
2.1 A obesidade infantil .....	13
2.2 A educação física na infância .....	16
2.3 A prática de exercícios e a qualidade de vida .....	18
3 METODOLOGIA .....	19
4 RESULTADOS E DISCUSSÃO .....	20
5 CONCLUSÃO .....	24
REFERÊNCIAS .....	25

## 1 INTRODUÇÃO

A obesidade pode ser definida como o depósito exacerbado de gordura no corpo que causa danos à saúde. A obesidade é uma doença hereditária com múltiplas causas, incididas por fatores ambientais psicossociais, culturais, alimentares, genéticos, hormonais e metabólicos (GOMES, 2012).

Na sociedade atual, a obesidade tem se tornado uma doença cada vez mais comum, em que a sua prevalência cada vez mais atinge proporções epidêmicas, ela é abordada por todos os meios de comunicação, a obesidade tem atingido cada vez mais adultos e principalmente crianças.

No entanto, apesar da crescente preocupação, a obesidade nem sempre foi considerada uma questão a preocupar-se, e, apesar das recentes abordagens sobre o assunto, a obesidade pode ser considerada a moléstia mais antiga da humanidade.

A obesidade é uma das enfermidades metabólicas mais antiga da humanidade, ela já foi vista sob várias óticas, dentre elas, um sinônimo de beleza e fartura, como destaca Wolfflin (2000) um estudioso de arte. A partir disso, pressupõe-se que as percepções, são modificadas de acordo com as mudanças da sociedade.

Estima-se que no Brasil, 1 em cada 3 crianças estão com sobrepeso, de acordo com Honorato (2018) em 1989 as crianças com sobrepeso representavam 15% e em 2018, esse índice já ultrapassa os 35%, no final dos anos 80, as crianças obesas correspondiam a 4% e hoje esses índices correspondem a 16%.

Os fatores que desencadeiam a obesidade, podem ser tanto genéticos, ambientais e comportamentais como destaca Escrivão (2010, p.6). Dentre as causas apresentadas, os fatores genéticos são minoria, uma vez que, são mesmo os ambientais e comportamentais os maiores responsáveis pelo aumento da obesidade.

Há uma ligação psicológica entre a alimentação e o ambiente na qual a criança está inserida, pois, é esse ambiente que pode influenciar o desenvolvimento dos maus hábitos alimentares, os fatores psicológicos e as tensões existentes no ambiente de convívio da criança também pode modificar a sua relação com os alimentos, seja para o consumo em excesso ou a falta de consumo.

A obesidade é uma das principais causas de incapacidade funcional e da redução da qualidade de vida, da redução da expectativa de vida e pelo aumento da mortalidade. Algumas condições crônico-degenerativas estão diretamente associadas

com a obesidade como as doenças renais, a osteoartrose, o câncer, Diabetes Mellito tipo 2, apneia do sono, doenças hepáticas gordurosas não alcoólicas, Hipertensão Arterial Sistêmica e, mais importante, Doença Venosa Crônica, estão diretamente relacionadas com incapacidade funcional e com a obesidade.

Além dessas doenças citadas, uma série de outras doenças podem estar relacionadas com a obesidade, como o refluxo gastroesofágico, a asma brônquica, a insuficiência renal crônica, a infertilidade, a disfunção erétil, a síndrome dos ovários policísticos, as veias varicosas, a hemorroida, a hipertensão intracraniana idiopática, disfunções cognitivas e a demência.

O presente trabalho, aborda a importância da prática de atividade física por crianças obesas para a prevenção de doenças bem como os benefícios que as crianças podem obter por meio da educação física. Isso porque, a prática e exercícios físicos é capaz de melhorar a mobilização e o catabolismo de gorduras, acelerar a perda de gordura corporal e melhorar o condicionamento físico das crianças obesas.

Desse modo, o presente estudo tem como objetivo geral verificar a importância do profissional da Educação Física para o combate à obesidade infantil. E em específico, pretende, conceituar a obesidade infantil, verificar o que é a educação física e como ela contribui no combate à obesidade, e realizar uma revisão de literatura sobre a importância da educação física no combate à obesidade infantil

## 2 REFERENCIAL TEÓRICO

Tanto os profissionais de educação quanto os profissionais da saúde, devem assumir uma postura que seja capaz de demonstrar atitudes constantes voltadas para a promoção dos princípios básicos da promoção à saúde, tanto por parte dos alunos, quanto por parte dos professores e de toda a comunidade escolar, promovendo assim, a educação em saúde (BRASIL, 2012).

A sociedade atualmente está vivenciando um sério problema de saúde que é a obesidade infantil, a mesma, e considerada como uma epidemia mundial, e os números referentes à vigilância epidemiológica comprovam isso, e, a longo prazo, os seus efeitos podem ser desastrosos na vida das crianças, tanto em seus aspectos físicos quanto psicológicos de acordo com Varella (2011).

De acordo com Silveira et. al. (2013) a obesidade infantil está relacionada com várias doenças, sejam eles provenientes de fatores metabólicos, respiratórios e ortopédicas e pode se consolidar na vida adulta, isso ressalta a importância de que existam políticas públicas de prevenção de excesso de peso em crianças.

Conforme Figueira et. al. (2012) a obesidade trata-se de uma doença crônica que se caracteriza pelo excesso da massa adiposa em relação ao peso corporal total que resulta em diversos efeitos negativos para a saúde. Para Whaley e Wong (2000) a obesidade é o resultado da ingestão calórica excedente de forma consistente aos requisitos e aos gastos calóricos.

Em todas as partes do mundo e em todos os cantos do Brasil, a obesidade cresce como um dos mais significantes problemas nutricionais e tem se tornado cada vez mais frequente sobretudo nos países em desenvolvimento conforme Lopes et. al. (2010).

É evidente que a anos atrás a sociedade vivenciava grandes problemas relacionados a desnutrição infantil, embora este problema ainda exista em várias partes do mundo, a sociedade está transacionando da desnutrição para a obesidade e por isso, as crianças necessitam de assistência nutricional desde cedo, e alguns fatores podem ser determinantes para a prevalência da obesidade como sociais, econômicos e culturais, e esse problema tem sido observado nas classes sociais mais baixas (NETO et al., 2010).

Miranda e Navarro (2008) destacam que hábitos alimentares errados são caracterizados pelo aumento do consumo de alimentos altamente calóricos,

principalmente os alimentos industrializados, que aliado isso ao sedentarismo causa um desequilíbrio energético que provoca o aumento da obesidade e isso pode ser diretamente influenciado pelo comportamento dos pais.

Na luta contra a obesidade infantil os pais são o elo de ligação entre seus filhos e uma alimentação saudável e equilibrada, além de que também são os responsáveis pela influência à prática de exercícios físicos. Mello (2004) destaca que não são somente os pais que influenciam o comportamento alimentar das crianças, pois existem vários outros fatores, mas os pais, são “figuras essenciais na prática de uma alimentação correta” (MELLO, 2004, p.5).

As crianças, são indivíduos em desenvolvimento, tanto no que se refere ao contexto físico e também social, e podem sofrer serias consequências em decorrência da obesidade. Castro e Morgan (2005) ainda destacam que, a avaliação de uma criança obesa deve abranger todos os aspectos da sua vida, tanto os psicológicos e sociais, quanto as relações de família, escola e também amigos, uma vez que, a obesidade infantil em decorrência de causas ambientais e comportamentais, está ligada aos aspectos comportamentais, com as relações afetivas e com as suas vivências.

Uma forma de evitar a obesidade infantil o trabalho conjunto entre os pais e a escola, estimulando os cuidados e os hábitos saudáveis de vida, evidenciando na vida das crianças a prática de atividades físicas e a alimentação saudável diminuindo os números da obesidade, prevenindo assim as doenças crônicas não transmissíveis (SICHERI; SOUSA, 2008).

Miranda e Navarro (2008) destacam que a alimentação inadequada além de resultar em obesidade é capaz de alterar o desenvolvimento da aprendizagem e da atenção, resultando em problemas psicossociais que leva a criança e o adolescente a desenvolver baixa autoestima e isolamento social.

## **2.1 A obesidade infantil**

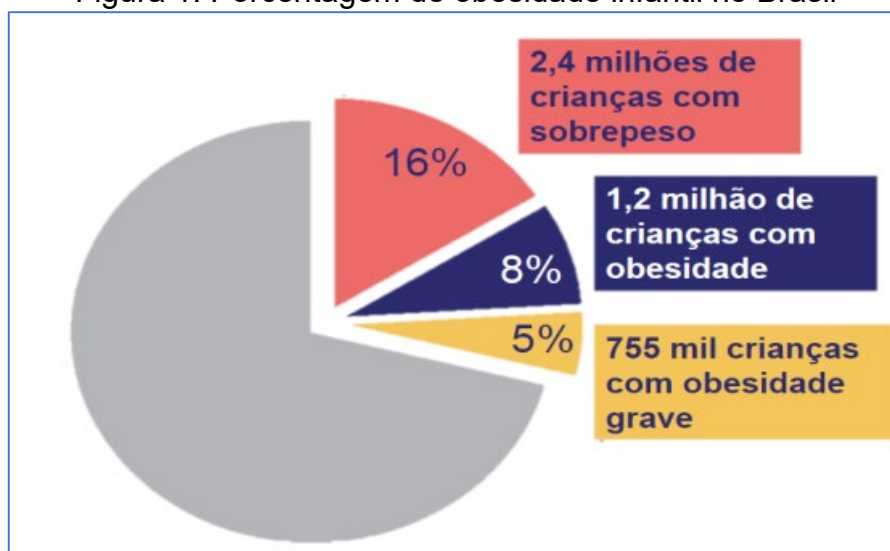
Nos últimos anos, o Brasil tem passado por uma rápida transição nutricional, e de acordo com Souza (2010), isso tem sido baseado principalmente na má

alimentação, o que tem caracterizado uma diminuição da desnutrição e um aumento significativo da obesidade infantil, e isso tem tomado proporções cada vez maiores.

Essa expressiva ocorrência de excesso de peso tem gerado grandes proporções negativas para a saúde da população, e, a obesidade tem como principal fator, provocar a predisposição dos indivíduos à Doenças Crônicas não Transmissíveis, como por exemplo, o diabetes, as dislipidemias, a hipertensão arterial, as doenças cardiovasculares, as doenças renais, alguns tipos de câncer, além de problemas psicológicos relacionados com a baixa autoestima de acordo com Duncan et al. (2012)

De acordo com Lamounier (2009) as crianças tem sido os principais alvos do excesso de peso. isso porque, é durante a infância que são determinados os fatores para que se estabeleça a obesidade, bem como, desmame precoce, uso inadequado de fórmulas, introdução precoce de alimentos inadequados, o aumento de peso gestacional, distúrbios alimentares e inadequações das relações familiares, são exemplos desses fatores. Com base nisso, Santos (2021) apresenta uma perspectiva percentual sobre a obesidade infantil:

Figura 1: Porcentagem de obesidade infantil no Brasil



Fonte: Santos, 2021, p.19.

Assim, as complicações relacionadas com a obesidade nas crianças, de acordo com Radominski (2011) surgem cada vez mais cedo, de modo que, conforme o autor, cerca de 60% das crianças entre 5 e 10 anos já apresentam doenças como a hipertensão arterial e outras doenças que são capazes de inseri-las nos grupos de risco para doenças cardiovasculares de forma precoce.

Além disso, de acordo com o Ministério da Saúde (BRASIL, 2013) a obesidade também pode estar associada com situações tais quais, a obesidade dos pais, o sedentarismo, o baixo ou excesso de peso ao nascer, a interrupção precoce do aleitamento materno, e também os fatores relacionados com o crescimento.

As crianças obesas frequentemente estão expostas a situações de vulnerabilidades psicológicas, como por exemplo a depressão, e o isolamento social, e essas situações podem ter grandes consequências em seu psíquico e também em seus aspectos sociais, o que pode contribuir ainda mais para o aumento da obesidade.

De acordo com a Organização Mundial da Saúde, a obesidade é um dos problemas mais graves deste século, principalmente no que diz respeito aos efeitos que essa doença tem para a saúde pública, e ela tem afetado diversos países, e de forma mais acentuada em países em desenvolvimento.

Conforme destaca Hammer (2009) a obesidade é uma doença de causas multifatoriais que está associada com fatores psicológicos, metabólicos, genéticos e principalmente a fatores ambientais, e se caracteriza pelo acúmulo em excesso de gordura corporal que pode ser tanto generalizada quanto localizada, e que pode levar os indivíduos ao desenvolvimento de vários problemas de saúde.

Nesse sentido, a obesidade infantil pode ser considerada ainda mais grave que a obesidade em adultos, pelo fato de que na infância, os indivíduos ainda estão passando pelo desenvolvimento físico e mental, e posteriormente, ela pode resultar em diabetes, hipertensão, dentre outras, em decorrência ao excesso de consumo de alimentos ricos em gorduras saturadas, sódio e açúcares.

Ramos e Santos (2013) ainda destaca que a obesidade na infância pode afetar diretamente a autoestima das crianças, que refletem no rendimento escolar, nos seus relacionamentos pessoais e sociais, e que podem levar a discriminações em decorrência da aparência física.

Partindo deste ponto, é importante lembrar ainda que as crianças estão se tornando cada vez mais sedentárias em decorrência do avanço tecnológico. Isso porque, elas têm passado muito tempo conectadas ao mundo virtual e pouco tempo vivenciando o mundo real, e isso conseqüentemente diminui o gasto energético e aumenta o tecido adiposo, que acarreta no ganho de peso.

De acordo com Crespo (2001) há também a relação entre a obesidade e o tempo que as crianças passam em frente à tv, uma vez que, o autor indica que o

tempo que as crianças obesas passam em frente à Tv por mais de três horas todos os dias.

Fontanive et al (2002) destaca ainda que o excesso de peso pode expor os indivíduos a diversas doenças e essa tem origem principalmente na infância. Nesse sentido, os programas para a intervenção e a prevenção continuam sendo o melhor caminho para a criação de estratégias e iniciativas voltadas para as crianças e estas ações devem ser mantidas por toda a infância e adolescência.

## **2.2 A educação física na infância**

Conforme indicado por Silva e Lacordia (2016) ao longo da vida, as pessoas desenvolvem uma série de habilidades e preferências das mais variadas naturezas, preferências essas que ao longo da vida podem ou não serem modificáveis. Assim, pode-se dizer que ao longo da sua existência, os seres humanos vivem em um processo constante de mudanças, que são favorecidas e influenciadas pelo meio em que vivem, ou seja, os homens vivem um constante processo de aprendizagem que se inicia no útero e perdura até o momento de sua morte.

Nesse sentido, em relação a esse processo contínuo de aprendizagem ao longo da vida, os autores ainda completam que, diversos fatores de alerta devem ser acionados, principalmente durante o desenvolvimento do indivíduo na infância, pois, é nessa fase que são estabelecidas os gostos e preferências que irão perdurar até a fase adulta se, estas, caso sejam prejudiciais, não forem modificadas durante o percurso (SILVA; LACORDIA, 2016).

Assim, verifica-se que a infância é o momento ímpar na vida e no desenvolvimento de uma pessoa, e é também um momento em que são vivenciadas muitas situações lúdicas, e como destaca Santos (2021) nessa fase, não existem no consciente das crianças, qualquer pensamento de preocupação com fatores causais para o surgimento de algum processo de adoecimento no futuro.

E, conforme Silva e Lacordia (2016) no processo de deterioração na fase da infância, existem vários fatores de risco que podem estar associados com o desenvolvimento de muitas doenças ou mesmo de condições graves que possam



comprometer o seu desenvolvimento e toda a sua formação biológica, psicológica e também social.

A obesidade infantil se destaca como uma dessas situações, e nesse sentido, de acordo com Canônico (2011) destaca-se o papel do profissional de Educação Física e da prática de atividades física como uma forma de combate a obesidade infantil, uma vez que essa é uma das estratégias com maior impacto e importância para a formação e para a promoção do desenvolvimento saudável das crianças que ainda é capaz de alicerçar as bases para a fase adulta, pois, a inserção de atividades físicas na infância, juntamente com a adoção de hábitos de vida saudáveis, aumentam significativamente as chances de que estes indivíduos se tornem ativos na vida adulta e com estilos de vida saudáveis.

Isso porque, conforme Artmann (2015) a prática de atividades físicas, é capaz de desencadear, quando orientada de forma correta por um profissional de Educação Física, diversos benefícios não apenas nos aspectos relacionados com a saúde física, mas também com a saúde psicológica, prevenindo ainda o sedentarismo e a obesidade.

Desse modo, vale ainda destacar que, na infância, assim como em outras etapas da vida, as primeiras experiências que a criança possui com a Educação Física é na escola, assim como o primeiro contato com os profissionais de Educação Física, ou seja, o primeiro contato que os indivíduos costumam ter com a educação física é a partir da mesma como uma unidade curricular, e muitas vezes, essa inserção, de acordo com Malta (2012) engessada e sem dinamicidade, de modo que acaba por proporcionar um déficit em relação a inserção da Educação Física no processo de ensino e aprendizagem dos indivíduos, pois a mesma, passa a ser vista apenas como uma aula que é realizada nos momentos livres sem muito propósito.

Nesse sentido, o pensamento de uma Educação Física sem propósito pedagógico e sem propósito para a formação e desenvolvimento humano, acaba por colaborar para a formação de uma ideia errada sobre o real motivo e a real importância da Educação Física para a vida das pessoas e para a promoção da sua saúde a longo prazo, de maneira que surge então uma preocupação diante da inserção da Educação Física e seus propósitos na vida das pessoas ainda na infância (MALTA, 2012).

Freitas *et al.* (2016) apontam que os exercícios físicos são essenciais na infância, pois, são capazes de melhorar os perfis antropométricos e bioquímicos dos

indivíduos, e por isso, a partir de uma perspectiva clínica, os autores destacam que as atividades físicas na infância não podem ser inseridas de forma aleatória ou em vão, pois, as crianças devem praticar exercícios com base na sua idade, suas capacidades físicas e suas preferências.

Nesse sentido, Gomes (2015) destaca que Educação Física é capaz de instruir e de orientar a prática de atividades física de uma forma correta e saudável, de forma que corpo e mente sejam beneficiados, sobretudo, para crianças e adolescentes, considerando que são essas as fases que determinam as escolhas da vida adulta dos seres humanos.

Leite (2012) destaca ainda que as atividades físicas, devem ser colocadas a partir de uma perspectiva social, ou seja, elas devem servir como um instrumento de interação, modificando estilos de vida, e isso é melhor alicerçado quando ocorre na infância.

### **2.3 A prática de exercícios e a qualidade de vida**

Ribeiro (2007), em seus estudos mostra que no Brasil estima-se que apenas 13% da população realizam o mínimo recomendado de 30 minutos diários de atividade física contínua em um ou mais dias da semana. Somente 3,3% desses realizam uma atividade física superior a 30 minutos em cinco ou mais dias da semana.

O exercício físico caracteriza-se por uma situação que retira o organismo de sua homeostase, implicando no aumento instantâneo da demanda energética da musculatura exercitada e, conseqüentemente, do organismo como um todo. Assim, para suprir a nova demanda metabólica, várias adaptações fisiológicas são necessárias e, dentre elas, à função cardiovascular durante o exercício físico.

Diante disso, pode-se afirmar que a prática de atividade física aliada a reeducação alimentar teria que ser umas das principais intervenções para a melhoria da saúde pública, visto que pessoas com hábitos sedentários tende a conquistar mais facilmente algum tipo de doença de cunho vascular. Além da saúde do corpo, essa prática saudável, melhora aspectos psicológicos e sociais.

Foss (2000, p.153), discute que a atividade física proporcionar benefícios em diferentes aspectos como:

**1-Fisiológicos** – Melhora do funcionamento cardio-muscular, fortalecimento muscular com impacto na manutenção da autonomia na velhice, melhora da flexibilidade, redução dos declínios no equilíbrio e coordenação (fatores de risco e queda) e manutenção da velocidade do movimento.

**2-Psicológicos** – Melhoram na capacidade de relaxamento, do estado de humor, da saúde mental (depressão e ansiedade), cognitivas, controle motor, aquisição de novas habilidades e redução do estresse.

**3-Sociais** – Redução da dependência e aumento da autossuficiência, integração social aumentada através da ampliação das redes sociais e culturais, formação de novas amizades, manutenção ou aquisição de novos papéis sociais, redução dos custos com a saúde.

Diante desse pressuposto, compreende-se que a atividade física e a alimentação saudável são requisitos primordiais para melhoria da qualidade de vida do homem moderno. Essa preocupação deu-se principalmente, por causa do ritmo acelerado propício ao sedentarismo desencadeado na sociedade contemporânea. As pessoas hoje vivem a era da tecnologia, da industrialização, da mobilidade, da multiplicidade de coisas para se fazer, sendo habituadas a escolher formas mais “fáceis” para sobreviverem.

Nesse contexto, Nahas (2013) considera que o estilo de vida, deve corresponder ao conjunto de ações que são realizadas pelos indivíduos em forma de hábitos, de modo que estas, reflitam as atitudes, os valores e as oportunidades que são postas na vida das pessoas constantemente, e assim, a prática de exercícios físicos e a alimentação saudável, devem fazer parte do estilo de vida para que seja efetivo o combate e a prevenção da obesidade.

### 3 METODOLOGIA

O presente trabalho, se trata de uma revisão bibliográfica de caráter descritivo, uma vez que, para atingir ao objetivo do estudo, que é discutir sobre a importância da educação física no combate/prevenção da obesidade, o estudo pretende descrever os principais apontamentos dos estudos levantados em relação ao tema abordado.

Desse modo, a busca da literatura que respondesse ao problema da pesquisa e que davam subsídios para atingir os objetivos da mesma, foi realizada na biblioteca BVS – Biblioteca Virtual em Saúde, uma vez que lá, são encontrados diversos estudos em bases de dados diferentes, e para a busca, foram usados os descritores de ciências em saúde (DeCS): Educação Física e Obesidade.

A busca dos dados foi realizada durante o mês de maio de 2021, e, para o refinamento da busca, foi definida uma amostra obedecendo aos seguintes critérios

de inclusão: publicações indexadas, em língua portuguesa, disponíveis na íntegra e publicados entre o período de 2015 a 2020.

Em cada artigo levantado, foi procurado o ano de publicação, os objetivos, os resultados e a conclusão dos mesmos, para verificar se, contribuíam para a resolução do problema da pesquisa. Os dados foram apresentados por meio de quadros.

#### 4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Na pesquisa preliminar, foram encontradas trezentos e duas publicações, após uma análise criteriosa dos mesmos, restaram, 19 publicações, e destas, 58% (n=11) estavam indexadas na plataforma LILACS, 21% (n=4) no repositório da UFOP, e o restante se dividiram em outras bases de dados conforme verificado no quadro 1 a seguir:

**Quadro 1:** Estratificação das bases de dados das publicações

<b>Base de dados</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
LILACS	11	58%
Repositório Institucional da UFOP	4	21%
FAEMA	1	5%
Repositório Digital da UFPE	1	5%
Redalyc	1	5%
Projeto SABER	1	5%
<b>Total</b>	<b>19</b>	<b>100%</b>

Fonte: Do Autor, 2021.

Em relação aos anos de publicações dos estudos, a estratificação dos mesmos faz com que seja possível verificar que o ano de 2017, foi o que mais apresentou publicações com um total de 6 (32%) publicações, seguido dos anos de 2015 (n=5), e o ano de 2016 (n=5), correspondendo a 25% cada.

Embora o corte temporal para a busca tenha contemplado o ano de 2020, não foram encontradas publicações neste ano. O resumo dos dados referentes ao ano de publicação pode ser verificado no quadro 2 a seguir:

**Quadro 2:** Ano de publicação das amostras encontradas

<b>Ano de publicação</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
2015	5	26%
2016	5	26%
2017	6	32%

2018	1	5%
2019	2	11%
<b>Total</b>	<b>19</b>	<b>100%</b>

Fonte: Do Autor, 2021.

A partir daqui, e com base na análise dos estudos levantados, serão demonstradas as principais ideias dos mesmos em relação à Educação Física e a obesidade infantil.

De acordo com Paixão e Rocha (2015) a obesidade tem sido uma patologia recorrente e crescente na população infantil e pode gerar vários problemas de saúde. Alves Júnior et al (2016) completa que, a obesidade se trata de uma doença de prevalência crescente e de incidência universal e que tem adquirido proporções de epidemia, sendo considerada um grave problema de saúde pública.

E nesse sentido, Paixão e Rocha (2015) colocam a atividade física como um elemento essencial para combater a obesidade. Uma vez que a mesma, é um meio essencial para que os indivíduos sejam capazes de alcançar a qualidade de vida, e a infância, conforme indicado por Alves Júnior et al (2016) é a fase mais adequada para que sejam tomadas atitudes quanto à prática de atividades físicas, pois, isso irá incentiva-la até a sua vida adulta.

E considerando isso, Benedito et al (2015), Tabosa (2016) e Bessa (2018) colocam a escola como um ambiente propício para a promoção e o incentivo da prática de atividades físicas, e nesse ambiente, destaca-se o papel da Educação Física como importante meio para combater à obesidade.

Bessa (2018) completa que a Educação Física, a escola se tornou um dos poucos lugares em que as crianças realizam a prática de atividades físicas sob a orientação de um profissional. Isso porque, conforme indicado por Vilas-Boas (2016) a Educação Física não está ligada apenas com a prática de esportes coletivos, mas, sobretudo com o bem-estar, com a promoção e também com a manutenção da saúde.

Araújo (2015) e Silva e Taneda (2016) completam que a prática regular e continuada de atividades físicas gera impactos positivos para a saúde das pessoas, e quando estimuladas ainda na infância, é capaz de impactar durante toda a vida, uma vez que, construído o hábito, ele pode repercutir em toda a vida adulta.

E por isso, Da Silva (2019) aponta as aulas de educação Física tem um papel essencial na vida das crianças no que diz respeito à formar um indivíduo saudável e

com qualidade de vida, mudando atitudes e promovendo práticas sistemáticas de exercícios físicos dentro e fora da escola, o que conseqüentemente, acarreta na possível diminuição dos índices de obesidade, uma vez que conforme Nascimento et al (2017) a educação física, do ponto de vista pedagógico, pode ser compreendida como uma importante abordagem para a promoção da saúde.

Nesse sentido, Benedito et al (2015), Ribeiro e Triani (2016), Reis (2017), Correa (2015) e Costa (2015) deixam claro a importância da Educação Física para combater a obesidade infantil, uma vez que a mesma estimula a atividade física de forma prazerosa para as crianças. E por isso é tão importante que os professores de Educação Física trabalhem as dimensões conceituais e também atitudinais dos conteúdos nas aulas, isso porque, se os alunos conhecem os fatores de risco, bem como a importância que a prática de atividade física tem para o combate a obesidade, é um meio mais eficiente para a conscientização dos mesmos.

Assim, para Nascimento et al (2015) e Silva e Bezerra (2017) os professores de educação física passam a ter um papel essencial no que diz respeito a traçar estratégias para combater o sedentarismo e conseqüentemente à obesidade em seus alunos, e por isso, as atividades físicas, devem ser conteúdos essenciais para a efetivação da Educação Física, e que por isso, deve ser visto como um processo que envolve as crianças e suas vivências para a construção de hábitos saudáveis.

Vilas-Boas (2016) e Cunha Júnior (2016) completam ainda que, ao longo da vida das crianças, a Educação Física exerce uma importância fundamental para a formação integral dos alunos, e por isso, é uma disciplina que precisa também fazer parte da vida dos alunos dentro e fora da escola.

Araújo (2015) ao considerar que, a obesidade infantil está em constante crescimento, promover a mudança de estilos não saudáveis, combater o sedentarismo e promover uma alimentação saudável são os principais caminhos a serem percorridos para o tratamento da obesidade e das doenças a ela associadas.

Melo e Melo (2017) ao realizarem uma investigação sobre as estratégias da Educação Física para combater a obesidade, verificaram que, algumas estratégias podem ser adotadas, e dentre elas, está a interdisciplinaridade de modo que as aulas de Educação Física sejam capazes de levar aos alunos novos olhares sobre as atividades físicas.

Brandão et al (2018) em seu estudo realizado diretamente com profissionais de Educação Física atuantes em escolas públicas, verificou que, a prática de atividade física no ambiente escolar durante as aulas de Educação Física é um dos momentos mais oportunos para criar uma relação saudável entre a atividade física e entre a saúde.

Marconlan et al (2017) em seu estudo, buscou verificar a importância das aulas de Educação Física escolar para o combate à obesidade, e os dados da pesquisa, evidenciaram que, os professores podem ser agentes facilitadores do processo de prevenção e combate à obesidade no ambiente escolar.

Nesse sentido, a prevenção e o tratamento da obesidade devem partir de uma modificação completa de comportamentos da sociedade, propiciando uma vida mais saudável, com base na prática constante e contínua de atividades físicas e pela adoção de hábitos alimentares saudáveis. E a escola, por ser um ambiente em que as crianças passam grande parte do seu dia, devem estimular esses hábitos, destacando-se assim, a fundamental importância de uma Educação Física que seja comprometida com a promoção da saúde dos alunos.

## 5 CONCLUSÃO

A obesidade é um problema de saúde pública, e está crescendo a cada dia e diante disso, a obesidade infantil tem sido uma das maiores preocupações, pois, é preciso garantir a longevidade e a qualidade de vida das gerações futuras.

E por meio dos resultados apresentados com o levantamento bibliográfico, foi possível verificar que, a Educação Física que as crianças vivenciam na escola, é um importante instrumento no combate à obesidade no ponto de vista em que promove a prática de atividade física e a mudança de hábitos dos alunos, mas para isso, é preciso que o profissional educador físico seja comprometido com esse fim.

Nesse sentido, é indispensável que a Educação Física seja direcionada para uma ação pedagógica que seja capaz de promover a participação efetiva de todos os alunos, isso porque, é na idade escolar que diversos hábitos são criados e a aula de Educação Física deve possibilitar uma variedade de movimentos, e de atividades que sejam prazerosas para os alunos, e sobretudo, é essencial que as crianças sejam conscientizadas sobre as vantagens de estilos de vida saudáveis.

As limitações desse estudo estão no fato de que ele foi realizado apenas por meio do levantamento de bibliografia, e por isso, sugere-se para estudos futuros, a realização de uma pesquisa em instituições escolares com alunos e professores para a tratativa do tema em questão.



## REFERÊNCIAS

ALVES, C. R. L.; MOULIN, Z. S. **Saúde da criança e do adolescente: crescimento, desenvolvimento e alimentação**. Belo Horizonte: Coopmed, 2008.

ARAUJO, Débora Fernandes de. Educação física escolar como meio de controle e prevenção à obesidade infantil. 2015.

BENEDITO, Leandro de Souza et al. **Educação física escolar: no combate à obesidade infantil**. 2015.

BESSA, Natiele Rodrigues. Obesidade infantil na escola: o papel do professor de educação física. 2018.

BOAS, Angela Beatriz Barbosa Villas; MACHADO, Lucio Mauro Braga. Como a Educação Física e Exercício Físico podem auxiliar no combate contra a obesidade em crianças e jovens. **Trabalhos de Conclusão de Curso-Faculdade Sant'ana**, 2016.

BRANDÃO, Demetrius Cavalcanti et al. A educação física e a prevenção da obesidade infantil no ensino fundamental II. **Conhecimento & Diversidade**, v. 10, n. 22, p. 67-78, 2019.

BRASIL. Ministério da Educação. **Lei de Diretrizes e Bases da Educação e Bases da Educação Nacional**. 1996.

BRASIL. Ministério da Educação. **Semana Saúde na Escola - Guia de Sugestões de Atividades**. Brasília: 2012, p. 12.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Passo a passo – PSE. Instrutivo PSE. Secretaria de Atenção à Saúde**. Departamento de Atenção Básica. Brasília: 2011, p. 4, 5, 9.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Política Nacional de Alimentação e Nutrição (PNAN)**. Brasília: MS, 2013.

CASTRO, A. S; MORGAN, C. M. Obesidade na infância. In: CLAUDINO, A. M.; ZANELLA, M. T. (Org.) **Transtornos alimentares e obesidade**. Barueri: Ed. Manole, 2005.

CAVALCANTI, Leandro de Araújo. Fatores que motivam alunos professores e gestores na prática e desenvolvimento do futsal escolar. **Revista Brasileira de Futsal e Futebol**, São Paulo, v.5, n.18, p.284-290, 2013.

CANÔNICO, L. B. **Nível de atividade física relacionado à condição socioeconômica em escolares da rede pública na cidade de Londrina, Paraná**. 2011. 41f. Centro de Educação Física e Esporte, Universidade Estadual de Londrina, Londrina – Paraná, 2011.

CORRÊA, mauricio nascimento. O papel do professor de educação física no combate a obesidade infantil. 2015.

COSTA, Brenno Euclides Jansen da. O papel do professor de educação física na prevenção da obesidade infantil. 2015. 24f. Monografia (Graduação) - Faculdade de Ciências da Educação e Saúde, Centro Universitário de Brasília, Brasília, 2015.

CRESPO, Carlos J. et al. Television watching, energy intake, and obesity in US children: results from the third National Health and Nutrition Examination Survey, 1988-1994. **Archives of pediatrics & adolescent medicine**, v. 155, n. 3, p. 360-365, 2001.

CUNHA JUNIOR, Johnny Marks Cunha. A influência da educação física escolar na prevenção da obesidade infantil. 2016.

DA SILVA, Evelyn Marques; TANEDA, Marco. Educação Física na obesidade infantil. **Revista da Saúde da AJES**, v. 2, n. 4, 2016.

DA SILVA, Francisco de Assis Lopes; BEZERRA, José Airton Xavier. Benefícios da atividade física no controle da obesidade infantil. **Revista Campo do Saber**, v. 3, n. 1, 2017.

DARIDO Shodhan, Cristina. **Physical education at school: issues and ideas**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2005.

DUNCAN, Bruce Bartholow et al. Doenças crônicas não transmissíveis no Brasil: prioridade para enfrentamento e investigação. **Revista de saúde pública**, v. 46, p. 126-134, 2012.

ESCRIVÃO, Maria Arlete. Obesidade exógena na infância e na adolescência. **Jornal de Pediatria**, Rio de Janeiro, 10 fev. 2010.

FONTANIVE, Roberta Santos; DA COSTA, Rosana Salles; DE ABREU SOARES, Eliane. Comparison between the nutritional status of eutrophic and overweight adolescents living in Brazil. **Nutrition research**, v. 22, n. 6, p. 667-678, 2002.

FRANÇA, Dilvano Leder de; FRANÇA, Cleiton Vaz; CASTRO JUNIOR, César Artur de; CORDEIRO, George André. **EFdeportes.com, Revista Digital**. Buenos Aires, Año 17, Nº 171, 2012.

FREITAS, André Everton. et al. Atividade física e pressão arterial em crianças obesas. **Educación Física y Ciencia**, v.18, n. 2, dez. 2016.

GOMES, Roberta de Figueiredo; AMARAL, Renata Busin do. Aspectos psicológicos da obesidade infantil. **Efdeportes.com**, ano 17, n. 173, out.2012. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd173/aspectos-psicologicos-da-obesidade-infantil.htm>>. Acesso em: 15 de out. de 2019.

GOMES, Tiago Silva. **Caracterização da atividade física e qualidade de vida em crianças e jovens com deficiência visual**. 2015. 60 f. Dissertação (Mestrado em Atividade Física no Contexto Escolar) – Universidade de Coimbra. Coimbra, 2015.

JUNIOR, Tadeu de A. Alves et al. Auto-percepção do papel do profissional de educação física no combate à obesidade: um estudo piloto. **Motricidade**, v. 12, n. 1, p. 30-41, 2016.

LAMOUNIER, Joel Alves. Transição epidemiológica nutricional em crianças e adolescentes argentinos de áreas carentes. **Revista Paulista de Pediatria**, v. 27, n. 2, p. 124-126, 2009.

LEITE, S. G. C. **A Importância Da Atividade Física Para Formação Social Do Adolescente**. 2012, 69 f.. Monografia (Licenciatura em Educação Física). Faculdade De Educação Física – EaD, Universidade de Brasília, Brasília – DF, 2012.

LOPESP. C. S.; PRADO, S. R. L. de A.; COLOMBO, P. Fatores de risco associados à obesidade e sobrepeso em crianças em idade escolar. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 63, n. 1, p. 1 - 7, 2010.

MALTA, N. F. **A Importância da Educação Física no Ensino Infantil na cidade de Barretos S.P.** 2012. 60 f. Monografia (Licenciatura em Educação Física). Universidade Aberta do Brasil – Pólo Barretos SP, Universidade De Brasília, Barretos – SP, 2012.

MARCOLAN, Simone Gobi et al. OBESIDADE INFANTIL E A CONTRIBUIÇÃO DA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR. **ÁGORA Revista Eletrônica**, n. 24, 2017.

MELO, Fábio Thomaz; MELO, Leila Thomaz Melo Thomaz. Estratégias de ensino utilizadas na educação física escolar para prevenção da obesidade em adolescentes escolares. **Revista Ciências & Ideias ISSN: 2176-1477**, v. 7, n. 3, p. 298-323, 2017.

MIRANDA, A. A. N. de.; NAVARRO, F. Prevenção e o tratamento da obesidade durante a infância: Uma opção eficaz para reduzir a prevalência desta patologia. **Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, v. 2, n. 10, p. 313 - 323, 2008.

NASCIMENTO, Carolina Araújo; DA SILVA ARAÚJO, Paulo Eduardo; FONSECA-JUNIOR, Sidnei Jorge. Prevenção do sobrepeso e da obesidade na escola e nas aulas de educação física: uma revisão sistemática da literatura. **Revista Uniabeu**, v. 10, n. 24, 2017.

NETO, J. O.; OLBRICH, S. R. L. R.; MORI, N. L. R.; SOARES, P. O.; CORREA, B. M. C. Avaliação nutricional em crianças de uma instituição de ensino. A escola que alimenta? **Revista Ciência em Extensão**, v. 6, n. 1, p. 1 - 12, 2010.

PAIXÃO, Jairo Antônio da; ROCHA, Maria Teresa Sudário. Papel da escola e da educação física no controle da obesidade infantil na percepção de acadêmicos de educação física. 2015.

RAMOS, Flavia Pascoal; SANTOS, Ligia Amparo da Silva; REIS, Amélia Borba Costa. Educación alimentaria y nutricional en las escuelas: una revisión de la literatura. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 29, n. 11, p. 2147-2161, 2013.

REIS, Jéssyca Valadares Cavalcante dos. Educação Física como agente preventivo da obesidade infantil. 2018. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) – Faculdade de Ciências da Educação e Saúde, Centro Universitário de Brasília, Brasília, 2018.

RIBEIRO, Luana dos Santos; TRIANI, Felipe da Silva. A obesidade na infância e o protagonismo da educação física escolar. **Caderno de Educação Física e Esporte**, v. 14, n. 1, p. 79-88, 2017.

SANTOS, Reynaldes Silva. **Efeitos dos exercícios físicos na obesidade infantil: uma revisão integrativa**. 2021. Monografia (Bacharel em Educação Física). Centro Universitário AGES. Paripiranga, 2021.

SILVA, Lucas Manoel da. **Aulas de educação física: conscientização com práticas corporais na prevenção da obesidade**. 2019. Trabalho de Conclusão de Curso. 2019.

SILVA, L. C.; LACORDIA, R. C. Atividade física na infância, seus benefícios e as implicações na vida adulta. **Revista Eletrônica da Faculdade Metodista Granbery**, v. 21, n. 1, 2016.

SILVEIRA, Jonas Augusto C.; COLUGNATI, Fernando Antônio B.; COCETTI, Monize; TADDEI, José Augusto A.C. Secular trends and factors associated with overweight among Brazilian preschool children: PNSN-1989, PNDS-1996, and 2006/07. **Jornal de Pediatria**, v. 13, p. 210-216, 2013.

TABOSA, Wadson dos Santos. A educação física na escola para a prevenção da obesidade. 2016.

VARELLA, D. **Crianças obesas e sedentárias**. São Paulo, 2011. Disponível em <<http://drauziovarella.com.br/crianca-2/criancas-obesas-e-sedentarias/>>. Acesso em: 15 de out. de 2019

WHALEY e WONG. **Enfermagem Pediátrica – elementos essenciais à intervenção efetiva**. 5 ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2000

WOLFFLIN, Heinrich. **Conceitos fundamentais da história da arte**. São Paulo: Martins Fontes, 2000.