

# **CONTRIBUIÇÃO DA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLA PARA PREVENÇÃO E DIMINUIÇÃO DA OBESIDADE INFANTIL**

Caio Wallace Vieira da Silva

Carlos Augusto Mulatinho

A obesidade é considerada uma das doenças mais antigas da humanidade e, ao longo da história, foi associada a padrões estéticos e status social, especialmente em períodos como a Idade Média e o Renascimento. Entretanto, a partir do século XX, passou a ser vista como uma ameaça à saúde e à longevidade (CORNACHIONI, 2011). Classificada como uma doença crônica de caráter multifatorial, envolve aspectos sociais, genéticos, psicológicos e ambientais, tornando-se um sério problema de saúde pública (GRANDE et al., 2012). Segundo a Organização Mundial da Saúde, a obesidade atinge mais de um bilhão de pessoas no mundo.

O crescimento da obesidade infantil se relaciona a fatores como desmame precoce, má alimentação, sedentarismo, distúrbios comportamentais e mudanças sociais decorrentes da tecnologia, que promove o aumento da inatividade física e a redução do interesse por atividades esportivas (LACERDA et al., 2014). Essas alterações impactam não apenas a saúde física, mas também o convívio social das crianças.

A escola, por ser o espaço em que grande parte das crianças e adolescentes está inserida, torna-se um ambiente privilegiado para a prevenção e o combate à obesidade. Nesse contexto, a Educação Física escolar destaca-se por promover a prática regular de atividades físicas e incentivar hábitos de vida saudáveis (VIEIRA et al., 2014; BENEDITO et al., 2014). A atuação do professor de Educação Física é essencial para conscientizar os alunos e suas famílias sobre a importância da alimentação adequada e do exercício físico como formas de prevenção de doenças crônicas (SOARES; COPETTI, 2013).

Diante dessa realidade, surge a necessidade de refletir sobre a relação entre Educação Física, saúde e escola, especialmente no que diz respeito à prevenção da obesidade infantil. Assim, este estudo tem como objetivo geral: analisar a contribuição da Educação Física escolar para a prevenção e diminuição da obesidade infantil. Tendo como objetivos específicos: Identificar as principais características, causas e consequências da obesidade infantil; identificar as estratégias que o professor de educação física pode adotar para diminuição obesidade infantil e compreender a

importância da Educação Física escolar como meio saudável de prevenir e diminuir a obesidade infantil.

Este estudo caracteriza-se como uma revisão de literatura no qual procura explicar um problema a partir de referências teóricas publicadas em artigos, livros, dissertações e teses, onde a pesquisa é um procedimento formal, com método de pensamento reflexivo e se constitui no caminho para se conhecer a realidade ou para descobrir verdades parciais, logo, a revisão de literatura é um excelente meio de formação e juntamente com a técnica de resumo de assunto, constitui geralmente o primeiro passo de toda pesquisa científica, tratando de uma visão abrangente relacionada a pesquisas anteriores sobre um tema específico. (DENNEY; TEWKSBURY, 2013).

A obesidade é uma doença crônica caracterizada pelo acúmulo excessivo de tecido adiposo, resultante do balanço energético positivo, e atualmente configura-se como um dos principais problemas de saúde pública mundial, inclusive no Brasil, onde anteriormente predominava a desnutrição (GRANDE et al., 2012). Considerada uma condição multifatorial, envolve aspectos genéticos, ambientais, alimentares, psicológicos e socioeconômicos, sendo mais prevalente em países desenvolvidos e em desenvolvimento (ROCHA et al., 2017).

A obesidade infantil, em particular, apresenta crescimento alarmante nas últimas décadas, e seus efeitos podem ser percebidos tanto a curto quanto a longo prazo, com implicações como diabetes tipo 2, hipertensão arterial, doenças cardiovasculares, alterações ortopédicas e transtornos psicológicos como ansiedade, baixa autoestima e depressão (ARAUJO et al., 2010; MENDONÇA, 2010). Além disso, fatores como sedentarismo, alimentação inadequada e predisposição genética são apontados como as principais causas do aumento nos índices de obesidade entre crianças e adolescentes (GODINHO et al., 2019).

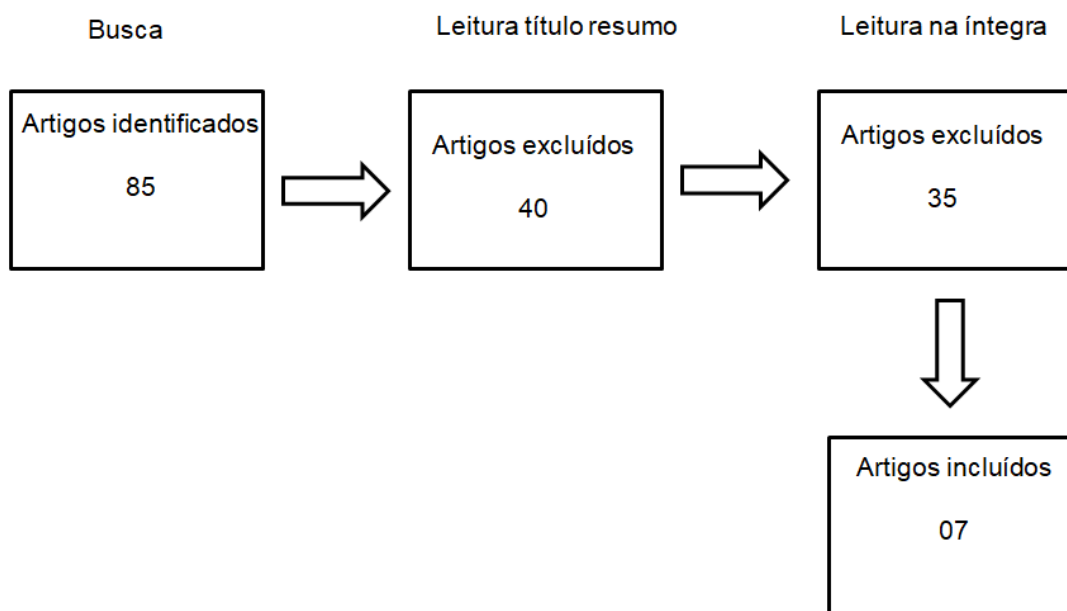
Dados recentes apontam que mais da metade da população brasileira apresenta excesso de peso, sendo a obesidade uma realidade para cerca de 18,9% dos brasileiros, com um aumento de 110% entre jovens de 2007 a 2017 (SILVA et al., 2018). A avaliação do estado nutricional pode ser feita por métodos como o Índice de Massa Corporal (IMC) e a bioimpedância, que oferecem parâmetros para o diagnóstico e intervenção (MANN; TRUSWELL, 2011; SILVA; CARVALHO; FREITAS, 2018).

Diante desse cenário, é essencial que as ações de prevenção da obesidade infantil envolvam a escola e a família. A instituição escolar é reconhecida como um espaço privilegiado para a promoção da saúde, especialmente por meio da Educação Física, que

pode incentivar práticas corporais e hábitos alimentares saudáveis. A intervenção precoce, principalmente antes dos 10 anos de idade, é fundamental para que mudanças comportamentais sustentáveis possam ocorrer (DIAS et al., 2017).

A busca por artigos originais foi realizada em três bases de dados eletrônicas (Pubmed, Scielo e Lilacs), utilizando-se a busca avançada para incluir estudos publicados entre janeiro de 2010 e agosto de 2022. Os descritores utilizados para a busca foram: obesidade infantil, atividade física, educação física escolar e saúde. E, na base usada na língua inglesa foram utilizados os termos correspondentes: childhood obesity; physical activity; school physical education and health. Para selecionar os artigos elegíveis, três critérios de exclusão foram utilizados: 1) A falta de relação com o tema; 2) Estudos repetidos; 3) Artigos e dissertações que não se enquadrem no período de publicação entre 2010 a 2022.

No presente estudo após o processo de busca dos artigos nas bases de dados foram identificados 85 artigos. Em seguida foi realizada a leitura do título e do resumo, 40 artigos foram excluídos. Ao analisar os 45 restantes a partir da leitura completa dos artigos, 35 estudos foram excluídos. Portanto, para este estudo, foram selecionados 7 artigos originais. Para maior compreensão, um fluxograma das etapas da busca e o critério adotado para a exclusão dos artigos é apresentado abaixo, na Figura 1.



**Figura 01. Fluxograma das etapas do estudo**

**Tabela 01. Estudos incluídos na revisão**

Autor (ano)	Objetivo	Delineamento	Principais achados
MELLO et al., (2010)	Identificar a prevalência de sobrepeso e obesidade e fatores associados em alunos de seis a dez anos das escolas públicas municipais da área urbana de Marialva, no Paraná.	Estudo transversal.	Neste estudo foi verificado que a prevalência de sobrepeso encontrada foi de 20% e a de obesidade de 7%. A maioria dos alunos (72%) não praticava atividade física fora da escola e pouco mais da metade deles (53%) gastava mais de quatro horas por dia em atividades sedentárias.
DA SILVA et al., (2012)	Identificar os fatores de risco para obesidade infantil em crianças dos Centros Municipal de Educação Infantil (CMEI) do município de Maringá - PR.	Estudo de abordagem quantitativa, descritivo e de corte transversal.	Foram encontrados no gênero masculino 15,31% com sobrepeso e 19,81% obesos e no gênero feminino 16,95% sobrepesos e 11,86% obesas. A obesidade infantil é um grave problema de saúde pública em todo o mundo, pois sua prevalência vem aumentando nos países desenvolvidos e nos em desenvolvimento. Esta enfermidade, se não controlada ou tratada o mais cedo possível, causa graves problemas de saúde dos indivíduos, pois traz complicações articulares, cardiovasculares, endócrino-metabólicas, neoplásicas, respiratórias, gastrointestinais, influência no crescimento e desenvolvimento da criança, além de causar danos psicossociais.
VIEIRA et al., (2014)	Compreender como se configura a tríade Atividade Física, Diabetes e Obesidade em relação à saúde nas aulas de Educação Física escolar, a partir da ótica de alunos.	Pesquisa quantitativa, de campo, de corte transversal.	Foi verificado neste estudo que os alunos não mostraram diferenças significativas nas respostas em ambos os testes para o diabetes. Sobre a obesidade, os alunos apresentaram um conceito mais claro e adequada ao final do período. Para os fatores de risco associados à obesidade, inicialmente houve uma maior concentração de respostas que a relacionavam com a má alimentação e o sedentarismo. Em seguida, foi possível identificar uma distribuição mais ampla quanto aos diferentes fatores de risco. Portanto, podemos identificar que entre os alunos houve uma associação entre a atividade física e a prevenção de doenças, em especial o diabetes e a obesidade.
DE LACERDA et al., (2014)	Verificar o nível de obesidade e sobrepeso em alunos de uma escola, de um município do Estado do Ceará.	Pesquisa quantitativa, de campo, de corte transversal.	Foi verificado neste estudo que o nível de obesidade e sobrepeso dos discentes com idade entre 07 e 09 anos, notando que mesmo com um elevado tempo gasto em frente à televisão e a utilização de transportes motorizados pela maioria dos entrevistados, 60% apresentam-se dentro do padrão normal em relação ao IMC . Dentre os fatores responsáveis pelo surgimento e agravamento dessa doença os maus hábitos de alimentação, os estilos de vida inativos relacionados a uma alimentação inadequada, junto com a falta de informação e conscientização dos familiares das crianças, fazem parte dos principais desencadeadores da obesidade infantil.
DA SILVA (2015).	Contextualizar o papel dos professores de educação física diante dessas estatísticas de alunos com sobrepeso e obesidade.	Quantitativo	Foi verificado neste estudo que com base nos cálculos de IMC pode-se identificar que a escola apresenta um número significativo de alunos com sobrepeso e obesos e sua incidência é maior com alunos do sexo masculino. Concluindo assim, que através dessa análise ressalta-se a importância do profissional de educação física da escola, desenvolver mecanismos pedagógicos que amenizem esse atual quadro, incentivando os educandos a adotarem um estilo de vida mais ativo.

UCHOA et al., (2015)	Analisar a incidência de obesidade em crianças com idade entre 6e 8 anos e a relevância assumida pela Educação Física escolar no combate à obesidade infantil.	Quantitativa	Neste estudo foi verificado a maioria dos alunos apresentou os resultados dentro dos padrões de normalidade estabelecidos para as idades contempladas (6-8 anos). Entretanto, Os alunos nos quais foram constatados incidência de obesidade compete à escola alertar os pais ou responsáveis no sentido de sugerir a verificação das possíveis causas. Diante disso, o professor assume papel fundamental como facilitador e motivador, o qual deve, necessariamente, estar atualizado e disposto a perceber o aluno como ser individualizado, observando amplas informações no que concerne à importância da motivação e do lúdico na prática de atividades físicas, o que futuramente contribuirá para o desenvolvimento humano no aspecto psicomotor.
JUNIOR et al.,(2016)	Compreender a percepção do profissional de Educação Física quanto ao seu papel nadinâmica do combate à obesidade.	Pesquisa descritiva de natureza qualitativa.	Neste estudo foi verificado que os profissionais referiram que sua importância diante da assistência a pessoas com obesidade é permeada pela atuação em ações de educação em saúde, destacando as doenças que essa patologia pode provocar e apontando que é fundamental combater o sedentarismo. Pode-se concluir que o profissional de Educação Física possui uma percepção relevante do seu papel no combate à obesidade visto que suas ações permitem a realização de práticas assistenciais que promovam a prevenção e a baixa incidência dessa enfermidade.

Conclui-se que a obesidade infantil é uma doença multifatorial, associada a aspectos psicológicos, sociais, econômicos, genéticos e comportamentais, com consequências significativas para a saúde física e emocional das crianças. O ambiente escolar, especialmente por meio das aulas de Educação Física, revela-se um espaço estratégico para a prevenção e o enfrentamento desse problema, por meio da promoção de hábitos saudáveis e da prática regular de atividades físicas.

A atuação do professor de Educação Física é fundamental nesse processo, sendo necessário adotar metodologias lúdicas, prazerosas e integradas a temas atuais, visando sensibilizar os alunos quanto aos benefícios de um estilo de vida ativo e de uma alimentação equilibrada. O enfrentamento da obesidade infantil exige, portanto, um esforço conjunto entre escola, família e sociedade, com foco na mudança de hábitos cotidianos e na formação de uma consciência crítica sobre a saúde desde a infância. Espera-se que este estudo contribua para o aprofundamento das discussões sobre a obesidade infantil, evidenciando o papel pedagógico da Educação Física escolar na promoção da saúde, prevenção de doenças e melhoria da qualidade de vida das crianças.

## REFERÊNCIAS

- ALMEIDA, L. A. **Obesidade e saúde pública: panorama no Brasil**. São Paulo: Vozes, 2017.
- ARAÚJO, R. M. et al. Fatores emocionais e obesidade infantil. **Revista Brasileira de Obesidade**, v. 4, n. 2, p. 32–40, 2010.
- BENEDITO, J. R. et al. **Atividade física e qualidade de vida na infância e adolescência**. São Paulo: Manole, 2015.
- CAMARGOS, A. C. Obesidade infantil no Brasil: números alarmantes. **Revista Saúde & Sociedade**, v. 28, n. 1, p. 122–130, 2019.
- CHEMIN, R.; MURA, J. D. Obesidade e risco cardiovascular em crianças. **Revista de Cardiologia**, v. 22, n. 3, p. 89–96, 2014.
- DIAS, F. M. et al. Prevenção da obesidade infantil: o papel da escola e da família. **Revista Educação e Saúde**, v. 5, n. 1, p. 44–55, 2017.
- BENEDITO, J. R. et al. **Atividade física e qualidade de vida na infância e adolescência**. São Paulo: Manole, 2014.
- CORNACHIONI, L. B. Obesidade infantil: implicações e estratégias de enfrentamento. **Revista Brasileira de Saúde Escolar**, São Paulo, v. 2, n. 1, p. 35-42, 2011.
- GRANDE, A. J. et al. Obesidade infantil: uma revisão de literatura. **Revista Paulista de Pediatria**, São Paulo, v. 30, n. 2, p. 321-329, 2012.
- LACERDA, R. A. et al. Fatores determinantes da obesidade infantil e estratégias de prevenção. **Revista de Nutrição, Campinas**, v. 27, n. 2, p. 203-212, 2014.