

CENTRO UNIVERSITÁRIO BRASILEIRO - UNIBRA
CURSO DE GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA
LICENCIATURA

CINDY LAENY BRITO DA SILVA
EVERTON MILLER MORAIS PEREIRA
MATHEUS VINICIUS DO NASCIMENTO LIMA SILVA

**A EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR E A INTERVENÇÃO
NA VIDA DE CRIANÇAS OBESAS NO ENSINO
FUNDAMENTAL.**

RECIFE/2022

CINDY LAENY BRITO DA SILVA
EVERTON MILLER MORAIS PEREIRA
MATHEUS VINICIUS DO NASCIMENTO LIMA SILVA

A EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR E A INTERVENÇÃO NA VIDA DE CRIANÇAS OBESAS NO ENSINO FUNDAMENTAL.

Artigo apresentado ao Centro Universitário Brasileiro – UNIBRA,
como requisito final para obtenção do título de Graduado em
Educação Física.

Professor Orientador: Dr. Edilson Laurentino dos Santos.

RECIFE/2022

Ficha catalográfica elaborada pela
bibliotecária: Dayane Apolinário, CRB4- 1745.

S586e Silva, Cindy Laeny Brito da
A Educação Física Escolar e a Intervenção na Vida de Crianças
Obesas no Ensino Fundamental / Cindy Laeny Brito da Silva, Everton Miller
Morais Pereira, Matheus Vinicius do Nascimento Lima Silva. Recife: O Autor,
2022.

28 p.

Orientador(a): Prof. Edilson Laurentino dos Santos .

Trabalho De Conclusão De Curso (Graduação) - Centro Universitário
Brasileiro – Unibra. Licenciatura em Educação Física, 2022.

Inclui Referências.

1. Educação física escolar. 2. Obesidade Infantil. 3. Ensino Fundamental. I.
Pereira, Everton Miller Morais. II. Silva, Matheus Vinicius do Nascimento
Lima. III. Centro Universitário Brasileiro - Unibra. IV. Título.

CDU: 796

Dedicamos este TCC às nossas famílias, que sempre os apoiaram ao longo de toda a caminhada na vida acadêmica.

*“A Educação não é completa se não houver
lugar para a Educação Física.”
(Claparède)*

SUMÁRIO

| | |
|---|-----------|
| 1 INTRODUÇÃO..... | 07 |
| 2 REFERENCIAL TEÓRICO | 09 |
| 2.1. Esclarecendo a Obesidade Infantil. | 09 |
| 2.2. Causas atuais da Obesidade Infantil. | 11 |
| 2.3. Dados de crianças obesas em idade escolar. | 12 |
| 3 DELINEAMENTO METODOLÓGICO..... | 13 |
| 4 RESULTADOS..... | 14 |
| 4.1 A implementação de planos de atividade física no Ensino Fundamental..... | 23 |
| 5 CONSIDERAÇÕES FINAIS..... | 27 |
| REFERÊNCIAS..... | 28 |

A EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR E A INTERVENÇÃO NA VIDA DE CRIANÇAS OBESAS NO ENSINO FUNDAMENTAL.

Cindy Laeny Brito da Silva

Everton Miller Morais Pereira

Matheus Vinicius do Nascimento Lima Silva

Edilson Laurentino dos Santos.¹

Resumo: Introdução: O aumento da obesidade infantil é um problema alarmante em todo o mundo. Com a praticidade da vida na distancia de um "clique", pessoas cada vez mais conectadas e com menos tempo, os hábitos saudáveis e a prática de atividades físicas tornam-se cada vez mais escassos no cenário atual. **Objetivo geral:** Analisar a intervenção da Educação Física Escolar em crianças obesas no Ensino Fundamental através de uma revisão bibliográfica. **Métodos:** Trata-se de uma revisão descritiva da literatura. **Resultados e Discussão:** A obesidade é uma doença crônica, sua prevenção torna-se mais fácil adotando-se uma dieta balanceada aliada à prática de exercícios. **Considerações Finais:** A intervenção do professor de Educação Física é de vital importância desde o momento da conscientização dos alunos no que se refere a obesidade infantil, como na prevenção através da prática de atividades, sejam elas em grupo, jogos entre outros.

Palavras-chaves: Educação Física Escolar. Obesidade Infantil. Ensino Fundamental.

1 INTRODUÇÃO

A Organização Mundial da Saúde (OMS) alerta sobre o aumento da obesidade infantil tanto nos países desenvolvidos como nos em desenvolvimento; estes últimos passam por um processo de “transição nutricional” onde por um lado, observa-se que o quadro de desnutrição tem diminuído, mas por outro lado, o quadro de obesidade tem aumentado (GOMES E PINTO, 2013).

¹ Doutor em Educação pela UFPE (2022); Mestre em Educação pela UFPE (2012). Licenciatura Plena em Educação Física pela UFPE (2009). Membro Pesquisador do Laboratório de Gestão de Políticas Públicas de Saúde, Esportes e Lazer - UFPE (LABGESPP/UFPE); Membro Colaborador do Projeto de Extensão EDUCAÇÃO FÍSICA DA GENTE (Núcleo de Educação Física e Ciências do Esporte - CAV/UFPE); Membro Pesquisador do Centro de Desenvolvimento de Pesquisas em Políticas de Esporte e de Lazer - REDE CEDES - MINISTÉRIO DO ESPORTE. Professor do Curso de Graduação em Educação Física (Licenciatura e Bacharelado) da UNIBRA. E-mail para contato: edilson.santos@grupounibra.com

A obesidade em crianças transformou-se num grande problema de saúde pública, como um dos efeitos da globalização, as pessoas nem sempre conseguem fazer suas refeições diárias de forma adequada, com isso, as crianças acabam partilhando tal situação, tornando-se as principais afetadas (GOMES, PINTO, 2013).

Devido essa globalização transformações socioeconômicas ocorreram nos costumes do homem, resultando na diminuição de atividade física e numa má alimentação. O avanço da tecnologia e a criação de aparelhos modernos e práticos contribui para o sedentarismo, aumentando a obesidade e inevitavelmente, os riscos à saúde (CAMPOS DE SÁ, 2014).

As crianças estão inseridas em um contraste de uma sociedade cada vez mais parada, que se caracteriza pela falta de atividade física, associada a uma má alimentação, como os fast foods por exemplo, que vêm estimulando o consumo de alimentos não saudáveis, ocasionando um aumento de peso, e abalando a saúde física e mental (GOMES, PINTO, 2013).

O Brasil foi marcado por uma importante transição nutricional. Antigamente o país tinha inúmeros casos de desnutrição, mas concomitantemente a redução acelerada dos índices de desnutrição há um aumento significativo de sobrepeso e obesidade no Brasil. Esse quadro se caracteriza como um antagonismo temporal, sendo notória a transição nutricional que o país sofreu. Essa mudança ocorreu paralelamente à alteração no estilo de vida das pessoas. O cenário atual é o aumento no consumo de alimentos industrializados, de refeições realizadas fora de casa (UCHOA, et al., 2015).

A obesidade na infância é um fator preocupante. Antigamente os fatores associados à obesidade (hipertensão, diabetes mellitus tipo 2, problemas cardiovasculares) eram observados, em maior proporção, em adultos. Atualmente estas doenças são vistas com maior frequência nos jovens (UCHOA, et al., 2015).

Além de contribuir para a manutenção do peso, o exercício físico regular está associado à sensação de bem-estar, a socialização, aumento da autoestima, redução do risco de desenvolver doenças cardiovasculares, dislipidemia, diabetes e hipertensão arterial. Ressalta-se ainda que a atividade física deve proporcionar bem-estar, um programa de exercício deve ser incluída gradativamente na rotina do indivíduo, ser agradável e segura (ANANIAS, et al.2016).

A escola é um local privilegiado de intervenção, onde pequenas mudanças, ao nível da alimentação e atividade física, podem contribuir para travar a escalada da obesidade objetivando estilos de vida mais saudáveis (PEREIRA E LOPES, 2016).

Segundo a Lei de Diretrizes e Bases de 1996 (Lei nº 9.394/96), a disciplina de educação física é obrigatória no componente curricular da educação básica e portanto todas as crianças nesta fase escolar obrigatória tem contato com as aulas de educação física. A escola e a disciplina Educação Física assumem papéis fundamentais tanto no ponto de vista da prevenção quanto no do tratamento da obesidade. Educação Física contribui no sentido de aumentar os níveis de atividade física diários de crianças e adolescentes e o professor de educação física pode abordar conceitos associados a temas de saúde e obesidade. Ainda no âmbito escolar, além da prática de exercícios, é possível a implementação de conceitos, relacionados à necessidade de prática de atividade física, melhores hábitos alimentares e orientação quanto a outras variáveis que levam a instalação da obesidade (ANANIAS, et al., 2016).

O presente estudo tem como objetivo geral **analisar a intervenção da Educação Física em crianças obesas no Ensino Fundamental**, e os objetivos específicos são: **1) Pontuar possíveis fatores causadores da obesidade na infância. e 2) Mostrar as contribuições da educação física escolar no combate á obesidade em crianças nas escolas,**

2. REFERENCIAL TEÓRICO.

2.1. Esclarecendo a Obesidade Infantil.

A obesidade infantil é considerada um problema de saúde pública, e está associada ao aparecimento de problemas de saúde como doenças cardiovasculares, hipertensão, dislipidemia, diabetes mellitus tipo 2, problemas renais, esteatose hepática, câncer, sofrimento mental, problemas musculoesqueléticos, entre outras complicações, além do potencial de negar muitos dos benefícios à saúde que contribuem para o aumento da expectativa de vida (BAGGIO, et al., 2021).

Além de ser um fator de risco para obesidade adulta e doenças crônicas, o excesso de adiposidade em crianças aumenta o risco de uma série de resultados

adversos de saúde física e psicossocial, incluindo hiperlipidemia, hipertensão, resistência à insulina, tolerância diminuída à glicose e deficiências de micronutrientes (dupla carga de doença). Também aumenta o risco de distúrbios ortopédicos, neurológicos, pulmonares, gastrointestinais, endócrinos e hepáticos, especialmente quando a obesidade é grave (POLO-OTYZA, et al., 2017).

A qualidade de vida de uma criança obesa é menor quando comparado ao de crianças eutróficas, principalmente quando avaliado em relação às questões sociais, uma vez que também pode afetar o nível educacional (BAGGIO, et al., 2021).

Estudos prospectivos de acompanhamento concluíram que biomarcadores alterados durante a infância são preditores dos valores da vida adulta, e a Academia Americana de Pediatria sinalizou que a obesidade infantil aumenta o risco de doença coronariana. Em termos gerais, o aumento da atividade física em crianças está associado ao aumento da expectativa de vida e à diminuição do risco de doenças cardiovasculares e diabetes (POLO-OTYZA, et al., 2017).

Uma pesquisa da OMS advertiu, 123 milhões de crianças, adolescentes e jovens, com idades entre 5 e 19 anos, já apresentam excesso de peso e a incidência é um pouco maior entre meninos: para cada grupo de cem existem oito meninos, enquanto que entre as meninas esse número fica em torno de seis. Segundo a OMS, uma pessoa é considerada obesa quando o Índice de Massa Corporal - IMC (que é o resultado de um cálculo que considera peso, altura e idade) está acima de trinta (BRASIL, 2018).

Ainda segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), em 2025, ou seja, em menos de dez anos, se nada for feito, o número de crianças com sobrepeso e obesidade pode chegar a 75 milhões (SOTÉRIO, 2017).

Promover e proteger um ambiente alimentar saudável é de especial importância para as crianças, é a chamada relação entre o ambiente alimentar e as preferências e comportamentos alimentares, como sinais de apetite e saciedade, são mantidos durante a adolescência e a vida adulta (DURAN, et al., 2021).

Políticas e intervenções públicas que busquem proteger os meios de promoção de alimentos saudáveis são estratégias importantes para a prevenção e ou controle da obesidade infantil (DURAN, et al., 2021).

2.2. Causas atuais da Obesidade Infantil.

O crescente índice de inatividade é preocupante, a redução de atividades físicas associado ao número cada vez maior de horas em atividades sedentárias como TVs, computador e video-games. O papel dos pais na obesidade infantil é também muito importante, devido à hereditariedade e ao exemplo que os progenitores dão em casa, que influencia o comportamento das crianças, através da alimentação e dos hábitos de atividade física (PEREIRA E LOPES, 2016).

Atualmente, a maioria das atividades de lazer das crianças não envolve exercício físico, pois passam muito pelo computador, a televisão e os jogos de video-games. Esta inatividade aumenta a potencialidade das crianças virem a ganhar peso. Também a Educação Física escolar pode ser reorientada, de modo a proporcionar aos jovens meios de poderem tornar-se autónomos na prática de atividade física, evidenciando os objetivos de melhorar a sua aptidão física, perder peso e prevenirem diversas doenças. Em suma, a escola no espaço dedicado à atividade física deve apostar na formação dos seus alunos, induzindo estilos de vida saudável, os quais devem fazer parte do currículo, numa perspetiva transversal (PEREIRA E LOPES, 2016).

A diminuição da prática de atividade física diária é considerada uma das causas do aumento exorbitante de crianças com sobrepeso, obesidade e comorbidades decorrentes (MONTEIRO et al., 2020).

Em abril de 2019, a OMS divulgou recomendações para o uso de aparelhos eletrônicos por crianças, onde indicou que bebês com menos de 12 meses não devem ter contato com os dispositivos. Já crianças até 5 anos não devem ultrapassar 60 minutos em contato com smartphone, computador ou TV. O uso em excesso destes aparelhos podem gerar déficits em diversas áreas do desenvolvimento além de estimular imediatismo, consumismo, distúrbios do sono e sedentarismo (BARION, 2019).

O consumo de alimentos calóricos e o baixo gasto energético como a falta da prática de exercícios físicos são tidos como principais agentes da obesidade, porém fatores metabólicos e genéticos também devem ser considerados. Além do estilo de vida, destacam-se também como causas da obesidade as alterações metabólicas que podem ser provocadas por algum problema em uma glândula endócrina. Estes são

fatores endógenos e as doenças genéticas e alguns tumores também podem ser citados como tal (DO NASCIMENTO, et al., 2015).

Numa revisão integrativa sobre o tema, Jardim e Souza (2017) salientaram que foi constatado obesidade mais comumente em em crianças vindas de um meio de néveis mais elevados de escolaridade, alta renda familiar onde existe presença de TVs, computadores, telefones e video-games, enuqnto que em crianças oriundas de um meio menos abastado economicamente, onde percebe-se maior consumo de verduras e realização sistemática de atividades físicas.

Ainda segundo Jardim e Souza (2017), o uso constante de telas numa média de quatro horas ou mais contribui para os altos níveis de sobrepeso na infância e adolescencia. Salienta-se ainda que o consumo de bebidas industrializadas, com predominância de açúcares simples denota comportamento que predispõe ao sobrepeso.

2.3. Dados de crianças obesas em idade escolar.

O sobrepeso e a obesidade já atingiram milhões de crianças menores de cinco anos na última década no cenário mundial. Atrelado à isso estão as transições socioeconômicas de cada país que pode coexistir com nutrição inadequada e o ganho de peso (WHO, 2016). Um motivo a mais de preocupação, já que um levantamento da Organização Mundial da Saúde (OMS) indicou uma elevação dos índices da obesidade infantil nos países de baixa e média renda. No mundo, os dados mostraram que em apenas quatro décadas o número de crianças e adolescentes obesos saltou de 11 milhões para 124 milhões.

Nas últimas 3 décadas, a prevalência de sobrepeso e obesidade em crianças aumentou dramaticamente, principalmente em países de baixa e média renda. O rápido aumento do sobrepeso e da obesidade infantil não implica apenas em consequências para a saúde, mas também afeta as atividades educacionais e recreativas, com maiores encargos econômicos nos níveis familiar e social. Além disso, o sobrepeso e a obesidade são indicadores críticos do ambiente em que as crianças são concebidas, nascidas e criadas (POLO-OTYZA, et. al., 2017).

No Brasil, essa realidade é visível na população infantil, onde 9,4% das meninas e 12,4% dos meninos são considerados obesos, de acordo com os critérios adotados pela OMS para classificar a obesidade infantil (BRASIL, 2018) e mais de 2

milhões de casos por ano são diagnosticados (SOTÉRIO, 2017), ocasionando consequências presentes tanto nessa fase quanto na vida adulta, pois uma criança com sobrepeso tem mais chances de se tornar um adulto obeso. Para se ter uma ideia da gravidade e de como isso reflete na sociedade, estima-se que uma a cada três crianças, de 5 a 9 anos, está acima do peso. Mais de 80% dos adolescentes não cumprem a recomendação de 60 minutos de atividade física diária, segundo a OMS (SOTÉRIO, 2017). Isso acaba estimulando o sedentarismo e não proporciona a criação e hábitos saudáveis que perdurarão na fase adulta (BAGGIO, et al., 2021).

3. DELINEAMENTO METODOLÓGICO

Para Lakatos e Marconi (2004) método é a ordem que se deve impor aos diferentes processos necessários para atingir um fim dado, é o caminho a seguir para chegar à verdade nas ciências.

Este Artigo trata-se de uma revisão descritiva da literatura, onde realiza-se o estudo, a análise, o registro e a interpretação dos fatos sem a interferência do autor.

O método utilizado neste trabalho foi a pesquisa bibliográfica, com o intuito de manter e absorver informações e adquirir conhecimento sobre o assunto abordado e buscar fundamentação teórica para chegar ao resultado final deste trabalho.

Para Boaventura (2007, p. 58) “pesquisa bibliográfica não é somente uma fase preliminar de toda investigação, como também se constitui em um tipo de abordagem metodológica pela sistematização do uso das fontes bibliográfica e documentais.”

Utilizou-se como método de pesquisa a revisão de estudos publicados sobre a intervenção da Educação Física em crianças obesas nas escolas. Foram analisados livros, artigos e publicações sobre o tema através dos portais *Scientific Electronic Library Online (Scielo)*, PubMed e Google Acadêmico.

Foram adotados como critérios de inclusão, estudos publicados no período de 2012 a 2022, em português, inglês e espanhol, selecionados através de leitura prévia do resumo, para posterior análise e leitura completa das elegíveis. Como critérios de exclusão, estudos onde a amostra fossem adultos e estudos em outros idiomas.

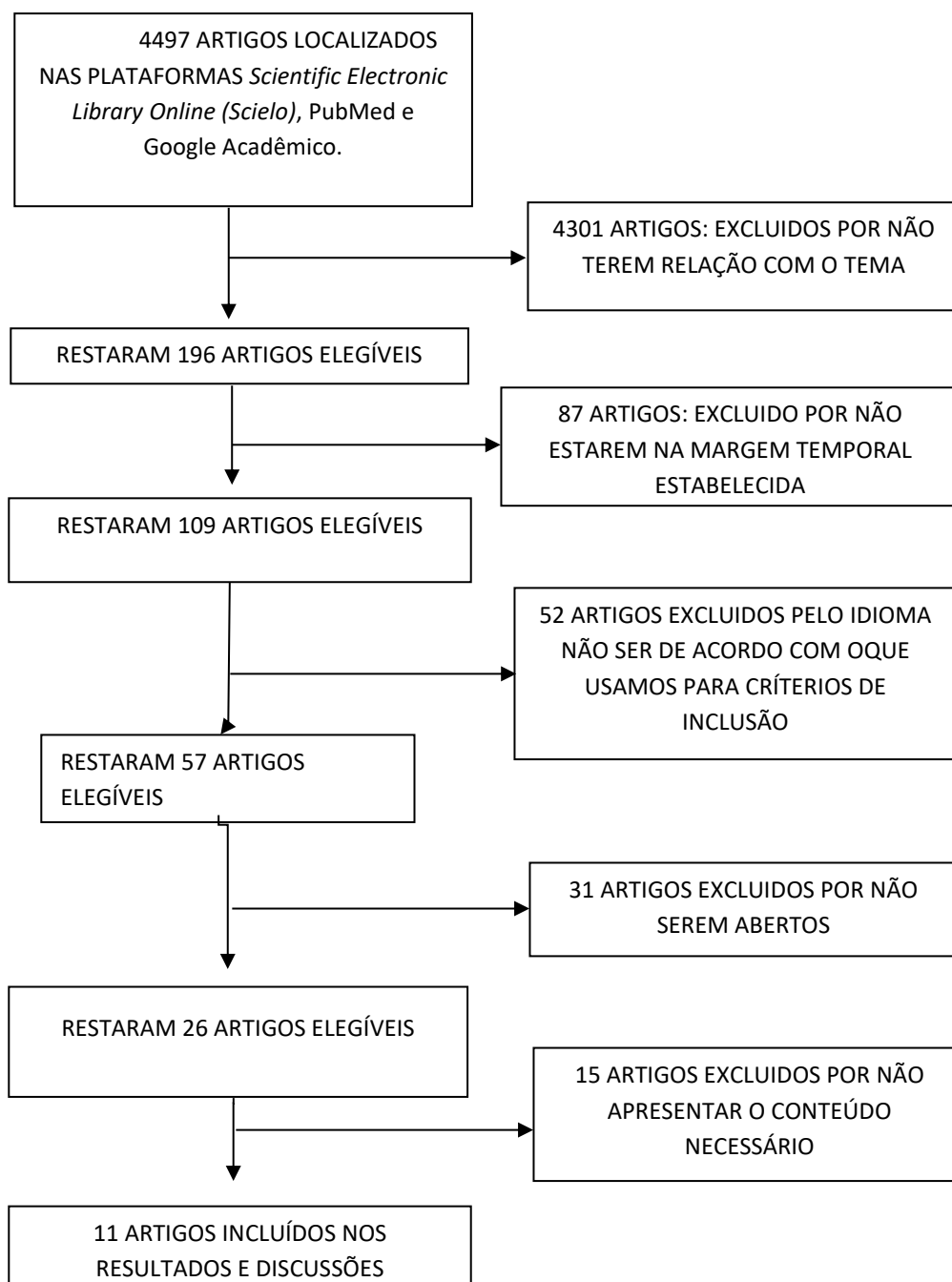
A etapa de coleta de dados foi realizada em três níveis, sendo eles: 1. Leitura exploratória do material selecionado (leitura rápida que objetiva verificar se as obras

consultadas são de interesse do trabalho); 2. Leitura seletiva e sistemática (leitura mais aprofundada das partes que realmente interessam) e 3. Registros das informações extraídas das fontes em instrumento específico. Em seguida, realizamos uma leitura analítica com a finalidade de ordenar e resumir as informações contidas nas fontes, de forma que as etapas possibilitem a obtenção de respostas ao problema de pesquisa.

4. RESULTADOS

O método de busca utilizado é demonstrado no fluxograma abaixo representado pela figura 1. E o quadro demonstrativo das publicações utilizadas nos resultados logo em seguida.

Figura 1 Fluxograma de busca dos trabalhos



Quadro 1: Resultados encontrados nos levantamentos bibliográficos.

| AUTORES /ANO | OBJETIVOS | TIPO DE ESTUDO | POPULAÇÃO /AMOSTRA | RESULTADOS |
|--|--|----------------------|--|--|
| GOMES, Roberta de Figueiredo; AMARAL, Renata Busin do. /2012 | Descrever alguns fatores envolvidos na obesidade infantil, bem como os transtornos psicológicos que são alvos de estudos atuais. | Revisão. | Crianças (0 a 13 anos). | <p>Constatou-se Quanto mais cedo a criança provar os alimentos e aprender a comê-los rotineiramente, menores chances de seus filhos desenvolverem obesidade.</p> <p>Quando detectada, a obesidade deve ser tratada por uma equipe multiprofissional, pois além dos problemas físicos, os psicológicos devem receber atenção especial.</p> |
| SOUZA, L. L.;GUEDES, E. P, BENCHIMOL, A. K. /2015 | Discutir a importância da antropometria como parâmetros para marcadores no acompanhamento do tratamento da obesidade. | Estudos de casos. | População mista (crianças e adultos de ambos os gêneros). | Para o tratamento de pacientes obesos, recomenda-se a realização de atividades físicas devido a promoção do aumento do músculo esquelético e de massa magra corporal. |
| JARDIM, JB; SOUZA, IL. /2017 | analisar e discutir as publicações acerca da obesidade infantil no Brasil e para tal realizou-se revisão integrativa de 39 artigos selecionados através de busca nas bases de dados da Biblioteca Virtual de Saúde, até janeiro de 2016. | Revisão integrativa. | Quanto ao número de crianças estudadas nas publicações, somando-se todos os estudos obteve-se o total de 1.150.342 crianças. | Os resultados comprovaram a presença de índices alarmantes de obesidade infantil nas crianças brasileiras, bem como a multiplicidade de causas e efeitos. Os estudos são predominantemente quantitativos e ocorrem em escolas. Houve pouca inclusão dos familiares e professores como objetos de estudo e mesmo como participantes nestes. |

| | | | | |
|---|---|----------------------------|---|---|
| | | | | Poucos autores propuseram elencar soluções factíveis à prevenção e combate à obesidade. |
| CREF1. /2021 | Compreender a importância da Educação Física escolar como fator de prevenção contra a obesidade infantil. | Revisão da Literatura. | Crianças de Ensino Fundamental. | Há que se ter um esforço maior para que as práticas sejam adotadas pelos alunos, principalmente até os dez anos, pois neste momento são despertados o interesse e o entendimento sobre hábitos saudáveis. Durante as aulas de Educação Física, a estimulação das crianças com sobrepeso para praticar atividades é potencializada se houver preferência por atividades não competitivas, pois geralmente nestas as crianças obesas são excluídas. |
| Ana Clara Duran, Melissa Mialon, Eric Crosbie, Melissa Lorena Jensen, Jennifer L. Harris, Carolina Batis, Camila Corvalán, Lindsey Smith Taillie / 2021 | é usar o marco conceitual da Red Internacional para a Investigação, Monitoramento e Apoyo à Ação para a Alimentação, Obesidad y Enfermedades No Transmisibles (INFORMAS, por suas siglas em inglês) para criar um ambiente alimentar saudável | Revisão da Literatura. | População latina que vive nos Estados Unidos | Para as crianças latino-americanas e as crianças latino-americanas que vivem nos Estados Unidos, o entorno alimentar está associado ao acesso aos alimentos, ao seu preço, à facilidade para conseguir, às preferências de um canto e um largo plazo e a qualidade dietética. |
| POETA, LS; DUARTE, MFS; GIULIANO, ICB, MOTA, J. /2013 | Verificar os efeitos de um programa de intervenção que inclui exercícios físicos e atividades | Ensaio Clínico Controlado. | Crianças de oito a 11 anos com índice de massa corporal (IMC) > percentil 97 para idade e sexo, segundo | Trinta e duas crianças completaram o estudo (16 em cada grupo). O grupo caso apresentou redução significativa do IMC ($p = 0,001$) e melhora |

| | | | | |
|--|--|---------------------|--|--|
| | recreativas, bem como aconselhamento nutricional, na qualidade de vida relacionada à saúde de crianças obesas. | | os critérios da Organização Mundial da Saúde, totalizando 44 crianças pareadas por sexo e idade, conforme o caso (n. = 22) e grupos controle (n = 22). O IMC e a qualidade de vida relacionada à saúde autorreferida pelo Inventário Pediátrico de Qualidade de Vida foram medidos antes e após 12 semanas de intervenção (três vezes por semana). O grupo controle não participou da intervenção. | da qualidade de vida nos domínios físico (p = 0,001), emocional (p = 0,014), social (p = 0,004) e psicossocial (p = 0,002). bem como na qualidade de vida geral (p = 0,001), o que não foi observado no grupo controle. |
| ANDRADE, J; BISCHOFF, LC; BONETO, L; DIAS, CP; RONCADA, C. /2015 | Avaliar as principais intervenções voltadas à redução da obesidade infantil no âmbito escolar. | Revisão Sistemática | Estudos de intervenção aplicados à obesidade infantil escolar nos últimos 10 anos | Dos 16 artigos analisados pela sistemática, a grande maioria utiliza a atividade física (n=13) ou a educação nutricional (n=12) como foco intervencional nos cuidados da obesidade infantil escolar. Boa parte dos estudos foca seus cuidados aos escolares (n=11), possuindo um número reduzido de estudos que estendem a educação aos pais (n=6) e professores (n=3). Também são poucos os estudos que utilizam grupo controle para comparar a qualidade das intervenções (n=6). Contudo, os |

| | | | | |
|---|---|------------------------|--|--|
| | | | | achados demonstram que a intervenção primária focada em educação sobre hábitos de vida saudáveis traz benefícios ao público escolar. |
| DA SILVA, DL. /2020 | Apontar os problemas causados pela obesidade e inatividade física, assim como o papel do professor de Educação Física no processo de combate e prevenção da obesidade. | Pesquisa Bibliográfica | Estudos sobre a importância da Educação Física no ambiente escolar. | A atividade física mostra-se como uma aliada no combate e prevenção da obesidade, aumentando o gasto calórico, reduzindo assim os níveis de gordura corporal, além de auxiliar no controle da pressão arterial, melhora o condicionamento físico e aumenta a imunidade. Dessa forma, não é apenas recomendada para o controle da obesidade, mas também para a prevenção de outras doenças. |
| Franco, Lucas Alvarez Barros, Pedro Felipe de /2020 | Mostrar de forma clara como é possível a prevenção da obesidade infantil nas séries iniciais do ensino fundamental, alertando a população e profissionais da saúde, que essa epidemia tem como ser consideravelmente minimizada através de trabalhos na área da educação física nas escolas, propondo um bom desenvolvimento da saúde das crianças. | Revisão da Literatura. | Publicações existentes sobre a importância da educação física escolar na prevenção da obesidade infantil nas séries iniciais do ensino fundamental | Conclui-se que a melhor forma atual de diminuir a taxa da obesidade infantil é por meio da prevenção em conjunto do profissional de educação física, escola e familiares. |

| | | | | |
|---|---|-------------------------------|--|---|
| <p>POLO-OTEYZA, E; ANCIRA-MORENO, M; ROSEL-PECH, R; SÁNCHEZ-MENDONZA, MT; SALINAS-MARTINEZ, V; VADILLO-ORTEGA, F. /2017</p> | <p>Desenvolver um modelo replicável baseado em uma parceria estratégica pública, privada, acadêmica e social que tivesse impacto de curto prazo na saúde metabólica das crianças e fosse útil para a construção de políticas públicas eficazes.</p> | <p>Estudo de Casos.</p> | <p>Quarenta e nove escolas (20.000 alunos) participaram e 5 escolas foram selecionadas para avaliação.</p> | <p>A intervenção incluiu uma rotina intercambiável de esforço médio supervisionado de 30 minutos, 5 dias por semana durante um ano letivo completo, adaptados para diferentes condições escolares e alunos de diferentes idades. A avaliação incluiu medidas antropométricas e marcadores bioquímicos. A prevalência real de sobrepeso e obesidade combinados nessas crianças foi de 31,9%.</p> |
| <p>OLIVEIRA, Luís Fernando de Lima; COSTA, Célia Regina Bernardes. /2016</p> | <p>Compreender a importância da Educação Física escolar como fator de prevenção contra a obesidade infantil.</p> | <p>Revisão da Literatura.</p> | <p>Análise de artigos com base on-line acerca do tema.</p> | <p>É homogêneo entre os autores que os fatores sedentarismo e má alimentação são determinantes para a manutenção da obesidade. Minimizar o tempo em frente à televisão e escolher comidas saudáveis são condutas que auxiliam na perda do peso excedente. Demonstrar para as crianças o lado positivo de um estilo de vida saudável é papel dos pais e da escola. Durante as aulas de Educação Física deve ser proporcionada à criança o contato com variadas de atividades, devidamente monitoradas por um profissional da área, desenvolvendo diversos aspectos psicomotores.</p> |

4.1. A implementação de planos de atividade física no Ensino Fundamental

Boa parte do tecido adiposo presente no corpo durante as primeiras fases de vida está relacionado a hábitos alimentares inadequados, predisposição genética, etnia, fatores psicológicos e situação econômica. Ressalva-se que a grande maioria dos casos de obesidade possuem como causa predominante fatores externos; e apenas uma minoria das situações são atribuídas a alterações hormonais e fatores genética. Sendo assim, um estilo de vida adequado é o melhor método para prevenção e combate à obesidade (GOMES e AMARAL, 2012).

A obesidade caracteriza-se como doença crônica e é definida como excesso de gordura no corpo, agravando fatores de diversas naturezas, podendo afetar a interação de estilo de vida, genes e elementos emocionais, levando o indivíduo a uma rotina sedentária e não saudável, podendo este, desenvolver distúrbios físicos e mentais (SOUZA et al., 2015).

Para Gomes e Amaral (2012), doenças crônicas são mais fáceis de prevenir numa criança ativa; tais doenças atingem o indivíduo cada vez mais cedo. A família, a escola e a sociedade possuem um papel primordial na busca pela qualidade de vida e saúde das crianças.

Segundo Jardim e Souza (2017), as crianças com sobrepeso são menos ativas, praticam atividades físicas menos intensas e gastam mais tempo assistindo TV e jogando videogames, quando comparadas às eutróficas.

A escola é primordial na prevenção e no tratamento da obesidade infantil, levando-se em consideração que as crianças passam a maior parte de seus dias nelas. Sendo assim, faz-se necessário compor na grade curricular a educação alimentar, ofertas de lanches saudáveis na escola além de um grande incentivo à prática de exercícios físicos (CREF1, 2021).

Em seu estudo, Duran et. al. (2021) mostraram que no Brasil, adolescentes que adquiriram a prática da leitura dos rótulos dos alimentos consomem menos alimentos ultraprocessados comprovando que o hábito de ler as informações sobre o que consumimos ajuda na tomada de decisões na hora do consumo, visto que os rótulos dos alimentos informam e orientam o consumidor fazendo de certa forma, com que a indústria alimentar seja incentivada cada vez mais a fabricar produtos melhores

para a saúde. Tal situação reafirma a necessidade de um maior esclarecimento sobre o tema no ambiente escolar.

Ainda segundo Duran et. al. (2021), ensinar as crianças a criarem o hábito de lerem as informações nutricionais dos alimentos pode ser um fator essencial para promover uma mudança de comportamento, aprendendo na escola o significado dos rótulos elas pedem às mães que não comprem lanches ou alimentos que tenham baixa qualidade nutricional.

Já Poeta et. al. (2013) mostram que um programa de tratamento da obesidade está associado à melhora na qualidade de vida relacionada à saúde e que a melhora da qualidade de vida no domínio físico pode estar associada aos benefícios da prática de atividade física na manutenção da saúde, refletindo na habilidade da criança em executar suas atividades cotidianas.

Corroborando com este pensamento, em seu estudo, Andrade et al (2015) afirmam que a sociedade atualmente vive um cenário de mudanças que visam a facilitação das atividades de vida diária e falta de tempo para a prática de exercícios físicos e alimentação saudável, embora evidencia-se um apelo sócio-científico quanto à relevância da intervenção fundamentada em hábitos de vida saudável, especialmente focando o combate à obesidade infantil.

A atividade física regular é um dos principais tipos de prevenção e tratamento da obesidade, pois ocorre um gasto calórico resultando na perda de massa corporal ocasionando em alguns casos, o emagrecimento. Se combinado à uma alimentação adequada, os resultados são ainda melhores. Dessa forma, a atividade física é uma excelente aliada na prevenção de doenças e promoção à saúde (DA SILVA, 2020).

Desde 1929, quando a educação física foi implementada na área escolar no Brasil, cada vez mais é possível enxergar sua importância e seu impacto na vida de crianças e adolescentes. A saúde está diretamente ligada a educação física escolar, pois ali que será desenvolvido o estímulo para prática de esportes e de uma vida mais saudável. Sabe-se que ansiedade, estresse e depressão cada vez mais atacam a menoridade, atrapalhando o desenvolvimento escolar correto. A educação física escolar em conjunto de atividades, pode sim diminuir esse agravante por conta de conter o sedentarismo, que é um grande potencializador de transtornos psicológicos (FRANCO e BARROS, 2020).

Ainda segundo Franco e Barros (2020), o profissional de educação física na área escolar tem como principal papel utilizar de exercícios e atividade físicas para

um melhor desenvolvimento pessoal da criança. Pois sua função como profissional de educação física vai muito além de somente desenvolver atividades físicas e ensinar esportes coletivos, sim atua como desenvolvedor cognitivo, motor e social dos alunos, assim vemos a grande importância do impacto na vida de crianças.

A implementação de uma intervenção de atividade física para alunos do ensino fundamental não é uma tarefa simples. O sucesso de um programa desta natureza depende da sincronização adequada dos componentes envolvidos, incluindo programas públicos já existentes, instalações do local e envolvimento local da comunidade, incluindo autoridades educativas centrais, professores, alunos e suas famílias (POLO-OTÉYZA, et al., 2017).

A disciplina de Educação Física promove o bem-estar, saúde e melhora da qualidade de vida dos alunos, alertando-os sobre os perigos do sedentarismo e conscientizando-os sobre os aspectos positivos de uma alimentação saudável. O principal objetivo dos programas de educação para a saúde por meio da educação física escolar é propiciar fundamentação teórica e uma prática que possa levar os alunos a incorporarem conhecimentos, de modo que os incentive a praticar atividade física visando a promoção e manutenção da saúde não apenas durante a infância, como também, posteriormente na idade adulta (OLIVEIRA e COSTA, 2016).

Para Andrade et al. (2015), faz-se importante nas escolas o conhecimento da obesidade como uma doença através de palestras e acompanhamentos dos alunos.

Mais que um docente, o professor de Educação Física Escolar é um profissional da área da Saúde, que estando dentro do ambiente escolar, se torna uma influência positiva para os alunos sobre as questões da saúde. O professor de Educação Física deve em suas aulas, proporcionar aos alunos um ambiente propício para a prática de atividades físicas, convívio social e orientação e direcionamento quanto às práticas saudáveis visando entre outros objetivos, a prevenção da obesidade infantil (DA SILVA, 2020).

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Todos os estudos analisados nesta revisão confirmam que a obesidade é uma realidade crescente em todo o mundo (com dados alarmantes no Brasil), indo de

encontro com o que preconiza a Organização Mundial da Saúde (OMS). Associado à isso, está atrelado a predisposição de inúmeras patologias que podem perdurar até a idade adulta caso o indivíduo não faça nada para reverter tal situação.

Com o presente estudo é possível observar a necessidade de dietas hipocalóricas associadas à práticas esportivas regulares e hábitos saudáveis para manter as crianças saudáveis dentro do ambiente escolar.

A intervenção do professor de Educação Física na obesidade infantil nas escolas, é de grande importância visto que prevenindo e até tratando a obesidade desde cedo, é possível evitar adultos com inúmeros problemas de saúde, como hipertensão e diabetes. Visto que a prevenção é a melhor solução, O professor precisa trabalhar em conjunto escolar para maior alcance. A Educação Física, pode mudar o futuro do indivíduo para melhor, na perspectiva de que com o acompanhamento e orientação adequados, a criança passará a ter hábitos saudáveis evitando se tornarem adultos doentes e sedentários.

Os estudos evidenciam que a melhor forma de reduzir a obesidade infantil é através de uma intervenção primária baseada na prevenção através de programas educativos nas escolas, do incentivo às práticas de atividades físicas e estilo de vida saudável.

REFERÊNCIAS

ANANIAS, AFF; FISCHER, SV; PAGLIOSA DD; APPEL, MH. SOBREPESO E OBESIDADE EM ESCOLARES – CAUSAS, PREVENÇÃO E A INTERVENÇÃO DO PROFESSOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA. **UEPG Ci. Biol. Saúde**, Ponta Grossa, v.22, n.1, p. 63-72, jan./jun. 2016. Disponível em <http://www.revistas2.uepg.br/index.php/biologica> Acesso em: 02/05/2022.

ANDRADE, J; BISCHOFF, LC; BONETO, L; DIAS, CP; RONCADA, C. Intervenções escolares para redução da obesidade infantil: uma revisão sistemática. **Ciência&Saúde** 2015;8(2):72-78.

BOAVENTURA, E. **METODOLOGIA DA PESQUISA: monografia, dissertação e tese**. São Paulo: Atlas, 2007.

BAGGIO, Maria Aparecida et al. CHILDHOOD OBESITY IN THE PERCEPTION OF CHILDREN, FAMILIES AND HEALTH AND EDUCATION PROFESSIONALS. **Texto**

& Contexto - Enfermagem [online]. 2021, v. 30 Acesso em: 28/08/2022 Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1980-265X-TCE-2019-0331>

BARION, T. **Tecnologia pode afetar desenvolvimento neurológico e gerar obesidade em crianças**. Gazeta Vargem Grande, 2019. Acesso em: 06/09/2022 Disponível em: <https://www.gazetavg.com.br/2019/05/13/tecnologia-pode-afetar-desenvolvimento-neurologico-e-gerar-obesidade-em-criancas/>

BRASIL, Ministério da Educação, (2018). **Obesidade infantil é tema do programa Salto para o Futuro**. Brasília, MEC/SEF. Acesso em: 28/08/2022. Disponível em: <http://portal.mec.gov.br/ultimas-noticias/33491-tv-escola/63021-obesidade-infantil-e-tema-do-programa-salto-para-o-futuro>

CAMPOS DE SÁ, F. **PLANO DE INTERVENÇÃO NAS ESCOLAS PARA ESTIMULAR AS CRIANÇAS A REALIZAREM ATIVIDADE FÍSICA E TEREM UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL**. Minas Gerais, 2014. Disponível em: <https://repositorio.ufmg.br/handle/1843/BUOS-A45FNM> Acesso em: 01/05/2022.

CREF1. **Atuação da Educação Física Escolar no combate à obesidade infantil**. 2021. Disponível em: <https://cref1.org.br/educacao-fisica/atuacao-da-educacao-fisica-escolar-no-combate-a-obesidade-infantil/> Acesso em: 18/05/2022.

DA SILVA, DL. **OBESIDADE E ATIVIDADE FÍSICA: O PAPEL DO PROFESSOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR**. Monografias Brasil Escola. 2020. Disponível em: <https://monografias.brasilecola.uol.com.br/educacao-fisica/obesidade-e-atividade-fisica-o-papel-do-professor-de-educacao-fisica-escolar.htm> Acesso em: 18/05/2022.

DO NASCIMENTO, GA; ARAUJO, AG; BASÍLICO, DL; MOREIRA, TB; PASSOS, XS; RÊDE, AKI. OBESIDADE INFANTIL: CAUSAS E CONSEQUÊNCIAS. **Electronic Journal of Pharmacy**, vol. XII, Suplemento, p. 27-28, 2015.

DURAN, AC; MIALON, M; CROSBIE, E; JENSEN, ML; HARRIS, JL; BATHIS, C; CORVALÁN, C; TAILLIE, LS. Soluções relacionadas com o ambiente alimentar para prevenir a obesidade infantil na América Latina e na população latina que vive nos Estados Unidos. **Obesity Reviews**, 2021. Acesso em: 30/09/2022 Disponível em: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/obr.13344>

FRANCO, LA; BARROS, PF. **EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR NA PREVENÇÃO DA OBESIDADE INFANTIL NOS ANOS INICIAIS DO ENSINO FUNDAMENTAL**. Brasília, 2020. Centro Universitário de Brasília – UniCEUB Disponível em: <https://repositorio.uniceub.br/jspui/bitstream/prefix/14614/1/TCC22020%28LUCAS%20E%20E%20PEDRO%29.pdf> Acesso em: 17/05/2022.

GOMES, A. L.G.; PINTO, R. F. **OBESIDADE INFANTIL: Uns quilos a mais hoje, uns anos a menos no futuro**. 2013. Disponível em: http://paginas.uepa.br/ccbs/edfisica/files/2013.1/ANA_LIDIA_GOMES.pdf. Acesso em: 30/04/2022.

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: 16/05/2022.

JARDIM, JB; SOUZA, IL. Obesidade infantil no Brasil: uma revisão integrativa. **JMPHC. Journal of Management and Primary Health Care**. www.jmphc.com.br Manag Prim Heal Care. 2017; 8(1):66 -90. Acesso em: 01/10/2022 Disponível em: <https://jmp hc.com.br/jmphc/article/view/275/419>

LAKATOS, Eva Maria; MARCONI, Marina de Andrade. **METODOLOGIA CIENTÍFICA: ciência e conhecimento científico, método científicos, teoria, hipótese e variáveis, metodologia jurídica**. São Paulo: Atlas, 2004.

MONTEIRO, Camila de Paula, ALMEIDA, Mariana Luciano de, BUENO, Carlos Roberto. DANCE IN THE TREATMENT OF CHILDHOOD OBESITY: A PROPOSED PROTOCOL. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte** [online]. 2020, v. 26, n. 1, pp. 43-47. Acesso em: 28/08/2022. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1517-869220202601219015>

OLIVEIRA, Luís Fernando de Lima; COSTA, Célia Regina Bernardes. Educação física escolar e a obesidade infantil – **Revista Científica Multidisciplinar Núcleo Do Conhecimento**, Ano 1. Vol. 10, Pp. 87-101. Novembro De 2016 – ISSN. 2448-0959 Disponível em: <https://www.nucleodoconhecimento.com.br/educacao/obesidade-infantil> Acesso em: 15/05/2022.

PEREIRA, PJA; LOPES, LSC. **Obesidade Infantil: Estudo em Crianças num ATL**. 2016, Millenium, 42 (janeiro/junho). Pp. 105-125.

POETA, LS; DUARTE, MFS; GIULIANO, ICB, MOTA, J. Intervenção interdisciplinar em crianças obesas e o impacto na saúde e qualidade de vida. **J. Pediatr.** (Rio J.) 89 (5) Out 2013 Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.jp ed.2013.01.007> Acesso em: 18/05/2022.

POLO-OTÉYZA, E; ANCIRA-MORENO, M; ROSEL-PECH, R; SÁNCHEZ-MENDONZA, MT; SALINAS-MARTINEZ, V; VADILLO-ORTEGA, F. Uma intervenção para promover a atividade física em alunos mexicanos do ensino fundamental: construindo políticas públicas para prevenir doenças não transmissíveis. **Nutrition Reviews** , Volume 75, Issue suppl_1, 1 de janeiro de 2017, Páginas 70–78, Acesso em: 02/10/2022 Disponível em: <https://doi.org/10.1093/nutrit/nuw047>

SOTÉRIO, C. **OBESIDADE INFANTIL: um problema de saúde pública**. Oswaldo Cruz - Blog do Oswaldinho. São Paulo, 2017. Ccesso em: 07/09/2022. Disponível em:<https://www.oswaldocruz.com/oswaldinho/blog-do-oswaldinho/obesidade-infantil-um-problema-de-saude-publica>

SOUZA, L. L.;GUEDES, E. P, BENCHIMOL, A. K. **Definições antropométricas da obesidade**. MANCINI, M. C. **Tratado de obesidade**. Segunda edição. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2015.

UCHOA, F.N.M.; SANTOS, A.T.; NASCIMENTO, A.M.; PALOMARES, E.M.G.; ROCHA, M.T.L.; DANIELE, T.M.C.; CERQUEIRA, G.S.; **A intervenção da educação física escolar na prevenção obesidade em uma creche-escola: estudo de caso.** Coleção Pesquisa em Educação Física, Várzea Paulista, v. 14, n. 1, p. 15-22, 2015. ISSN: 1981-4313. Disponível em: https://www.researchgate.net/profile/Gilberto-Cerqueira/publication/279064354_A_INTERVENCAO_DA_EDUCACAO_FISICA_ESCOLAR_NA_PREVENCAO_OBESIDADE_EM_UMA_CRECHE-ESCOLA_ESTUDO_DE_CASO/links/558a227108ae9076016fb969/A-INTERVENCAO-DA-EDUCACAO-FISICA-ESCOLAR-NA-PREVENCAO-OBESIDADE-EM-UMA-CRECHE-ESCOLA-ESTUDO-DE-CASO.pdf Acesso em: 01/05/2022.

World Health Organisation. **Report of the Commission on Ending Childhood Obesity.** World Heal Organ. 2016 Acesso em: 27/08/2021 Disponível em: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/204176/9789241510066_eng.pdf;jsessionid=366ac3ff3c7cc2a82c83f5f4c8920952?sequence=1

AGRADECIMENTOS

Agradecemos primeiramente a Deus, por ter me dado saúde e força para superar as dificuldades.

À nossas mães, pelo apoio incondicional em todas as nossas decisões.

Aos nossos amigos por sempre nos ajudarem durante todo o curso mostrando-se grandes amigos.

Ao nosso orientador Dr. Edilson Laurentino dos Santos, pelo suporte no pouco tempo que lhe coube, pelas suas correções e incentivo.

À Universidade, pelo ambiente criativo e amigável que nos proporciona.

E a todos que direta ou indiretamente contribuíram para nossa formação, o nosso muito obrigada!