

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

ANDRÉA SANTANA LOURENÇO DA SILVA
REJANE BATISTA DA SILVA LIMA

**CONTRIBUIÇÕES DA EDUCAÇÃO FÍSICA
ESCOLAR NO COMBATE A OBESIDADE
INFANTIL NO ENSINO FUNDAMENTAL ANOS
INICIAIS**

RECIFE/2022

ANDRÉA SANTANA LOURENÇO DA SILVA
REJANE BATISTA DA SILVA LIMA

**CONTRIBUIÇÕES DA EDUCAÇÃO FÍSICA
ESCOLAR NO COMBATE A OBESIDADE
INFANTIL NO ENSINO FUNDAMENTAL ANOS
INICIAIS**

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

Professor Orientador: Dr. Edilson Laurentino dos Santos.

RECIFE/2022

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

S586c Silva, Andréa Santana Lourenço da
Contribuições da educação física escolar no combate a obesidade
infantil no ensino fundamental anos iniciais. / Andréa Santana Lourenço da
Silva, Rejane Batista da Silva Lima. Recife: O Autor, 2022.

20 p.

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

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

Inclui Referências.

1. Obesidade infantil. 2. Sedentarismo. 3. Educação escolar. I.
Lima, Rejane Batista da Silva. II. Centro Universitário Brasileiro - Unibra. III.
Título.

CDU: 796

Dedicamos este trabalho aos nossos familiares que sempre nos apoiaram nos momentos mais difíceis dessa longa jornada.

“Se a educação sozinha não transforma
a sociedade, sem ela tampouco a
sociedade muda”

(Paulo Freire)

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	8
2	REFERENCIAL TEÓRICO	12
2.1	Sedentarismo e Obesidade Infantil.....	12
2.2	O papel da Educação Física nas Escolas.....	14
2.3	Benefícios da Educação Física Escolar.....	15
3	DELINEAMENTO METODOLÓGICO	19
4	RESULTADOS E DISCUSSÕES	21
4.1	Análises e discussões.....	23
5	CONSIDERAÇÕES FINAIS	27
6	REFERÊNCIAS	28

CONTRIBUIÇÕES DA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR NO COMBATE A OBESIDADE INFANTIL NO ENSINO FUNDAMENTAL ANOS INICIAIS

Andréa Santana Lourenço da Silva

Rejane Batista da Silva Lima

Edilson laurentino dos Santos¹

RESUMO: Partindo do pressuposto de que, hoje, a maior parte da população não pratica nenhum tipo de atividade física. O principal objetivo da pesquisa é analisar as contribuições da Educação Física Escolar no combate à obesidade infantil no Ensino Fundamental anos iniciais. Metodologia Por fim, conclui-se que a Educação Física escolar funciona, também, como instrumento de saúde para prevenir a obesidade infantil. Com o resultado aponta-se para a necessidade de novos estudos no campo da educação física escolar com o objetivo de subsidiar o trabalho dos professores que atuam com esses alunos e informá-los sobre a importância dos exercícios físicos no combate a obesidade infantil.

Palavras-chave: Educação Física escolar; obesidade infantil; sedentarismo.

¹ Doutor em Educação (UFPE); Mestre em Educação (UFPE) Licenciado Pleno em Educação Física (UFPE); Professor do Curso de Graduação em Educação Física do Centro Universitário Brasileiro - UNIIBRA. E-mail para contato: edilson.santos@grupounibra.com

1 INTRODUÇÃO

A Educação Física é uma disciplina bastante significativa, porém, por diversas vezes, é pouco valorizada na grade curricular das escolas. Ela insere, adapta e incorpora o aluno no saber corporal de movimento (BARROSO; DARIDO, 2006). Segundo Ferreira (2001, pág. 41):

Os alunos do ensino fundamental anos iniciais possuem modos próprios de vida e múltiplas experiências pessoais e sociais, o que torna necessário reconhecer no plural e, conseqüentemente, a singularidade de qualquer processo escolar e sua interdependência com as características da comunidade local. (BNCC 2017), diante do compromisso com a formação estética e ética, a educação física, aliada aos demais componente curriculares, assume compromisso claro com a qualificação para leitura, a produção e a vivências das práticas corporais.

A Educação Física tem como objetivo geral despertar nos alunos o interesse em envolver-se com as atividades e exercícios corporais criando convivências harmoniosas e construtivas com outros cidadãos, sendo capazes de reconhecer e respeitar as características físicas e desempenho de si próprio e de outros indivíduos, não segregando e nem depreciando outras pessoas por qualidades e peculiaridades como aspectos físicos, sexuais e ou sociais (FERREIRA, p.41, 2001).

Durante a recreação e jogos esportivos, estimular o aluno a ter atitudes de respeito mútuo, dignidade e solidariedade para com o próximo, valorizando, conhecendo e aceitando a exposição da cultura corporal de diferentes grupos, transformando em meios para o convívio entre pessoas de diferentes círculos sociais (BEGO; ANJOS, 2020).

O estudante, nessa idade, encontra-se na fase sincrética, ou seja, percebe os dados da realidade de forma misturada. Então, a escola deve organizar esses dados para que ele possa formar sistemas e relacioná-los, apresentando semelhanças, diferenças, associações, categorizações e classificações. Neste ciclo, cabe ao estudante identificar os conhecimentos: ginastica, jogo, dança, esporte. (PCPE 2012).

Segundo Barroso e Darío (2006) as aulas de Educação Física são importantes em todos os segmentos, ela promove o desenvolvimento integral do

aluno, a vida saudável, a socialização, o espírito de equipe e a prática do desporto. Os alunos participam de várias experiências corporais para as quais são desafiados.

Diante disso, acredita-se que a atividade física passa a fazer parte do comportamento pessoal durante toda a vida, significa entender que isso só é possível mediante experiências satisfatórias com a prática de exercícios físicos e jogos (FERREIRA, 2001).

Os alunos devem ser desafiados e exercitados a entenderem que somente podem vencer quando estiverem se divertindo, a vitória não pode ser a condição para o divertimento e caso seja, então as atividades não são lúdicas, pois o divertimento deve estar presente no jogo e não no seu final (MAGALHÃES et. al., 2007).

A Educação Física como um todo possui importância para o desenvolvimento do aluno, tanto em práticas desportivas, mas em si em formar o cidadão, com um bom trabalho desde os anos iniciais dos mesmos, isso facilita o desenvolver uma identidade de cada um, com molde social igual, mas com pensamentos diferentes (BARROSO; DARIDO, 2006).

Além do desenvolvimento pessoal, a atividade física tem um papel fundamental no controle da Obesidade. Além de proporcionar um gasto calórico elevado, leva a uma melhora significativa da composição corporal (BEGO; ANJOS, 2020).

A atividade física realizada de forma regular provoca vários benefícios no que se refere à saúde do obeso. A prática de atividade física não só previne como minimiza os efeitos da obesidade. Acredita-se que quanto maior o índice de massa corporal (IMC), mais comprometida será a aptidão física (FERREIRA, 2001).

O tratamento da obesidade tem como objetivo o bem-estar e saúde metabólica do indivíduo, diminuindo os riscos de morte ou doenças. Sua prevenção, detecção e tratamento deveriam ser um cuidado primário, em virtude de todas as comorbidades associadas e sua crescente epidemia (MAGALHÃES et. al., 2007).

Tangenciando tais problematizações, neste trabalho, discutiu - se a respeito da importância da Educação Física escolar na formação do indivíduo,

como uma forma de combater o sedentarismo e a obesidade infantil, problemas crescentes em todo o mundo.

De acordo com os Parâmetros Curriculares de Pernambuco 2017 (PCPE), a saúde é um conceito que nos remete não só a ausência de doença, mas, ao completo bem-estar que permeia as pessoas saudáveis, o que se entende por saúde tem relações diretas com o meio cultural, social, político, econômico, ambiental e afetivo em que se vive. Ao decorrer do tempo existe diversos significados do termo saúde que sofre variações. O currículo, ao abordar esse tema, considera a saúde uma perspectiva mais ampla que envolve as várias dimensões do ser humano, tais como: saúde mental, comportamental, atitudinal, orgânica, física, motora, afetiva, sensorial, entre outras, é necessário que a pessoa se perceba em sua multidimensionalidade. Esses aspectos abordados no currículo servem para que os estudantes entendam e tenha um estilo de vida mais saudável.

Além de estarem presentes em habilidades e competências de diferentes componentes curriculares, devem estimular o desenvolvimento de atividades para serem vivenciadas no contexto escolar, envolvendo todas as áreas do conhecimento que compõem o currículo. Por isso, é necessário que se realize um trabalho interdisciplinar, motivador, inclusivo, resultando em uma experiência mais enriquecedora para os estudantes, os professores participantes e toda a comunidade escolar.

De acordo com a Base Nacional Comum Curricular 2010 (BNCC), está associado ao conhecimento conceitual e diferente das dimensões anteriores, pois, em linhas gerais as dimensões estão relacionadas ao tema que permite aos estudantes a vim interpretar as manifestações da cultura corporal do movimento em ética e estética, pois, diante do comprometimento com a formação estética e ética a educação física está aliada aos componentes curriculares assumindo compromisso a qualificação da leitura e a vivência das práticas corporais.

Os alunos virão a experimentar e fluir de exercícios físicos que busquem diferentes capacidades físicas como força, velocidade, resistência, flexibilidade e as sensações corporais provocadas pela sua prática, construindo procedimentos e normas de convívios que venham a executar a participação de todos com a prática de exercício físico com o objetivo de promover a saúde

dentro e fora do ambiente escolar, buscando contribuir para a melhoria das condições de vida, saúde e bem-estar consigo mesmo.

Nesta pesquisa, realizou - se a seguinte pergunta para o nosso objeto de estudo: Quais as contribuições que a Educação Física Escolar no auxílio ao combate à obesidade infantil no Ensino Fundamental anos iniciais. E dando suporte a este, os específicos são:

- Discutir a respeito de como a falta da educação física escolar pode levar o jovem a desenvolver sedentarismo e obesidade infantil;
- Identificar como a educação física está inserida nas escolas e qual seria sua principal função ao assunto abordado;
- Verificar os benefícios que a educação física escolar pode agregar à vida desses alunos em situações de obesidade.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1. Sedentarismo e Obesidade Infantil

A obesidade infantil figura entre os principais problemas que acometem a saúde de crianças e jovens no mundo todo. Com o advento das redes sociais e sua intensificação cada vez mais alastrada, esse grupo migrou, gradativamente, das brincadeiras de rua às distrações mais coloridas, atraentes e, tanto quanto, reclusas (HENRIQUES et. al., 2018).

Assim, Henriques et al. (2018, p. 28) continua dizendo que ao passo em que as crianças e os jovens deixam de liberar energia ao longo do dia, e são acometidos pela adrenalina de brincar com jogos de videogame e computador, e pelas reuniões online, através de plataformas como o WhatsApp, em que podem se conectar com os amigos sem sair de casa, mas continuam a consumir alimentos industrializados, as taxas de indivíduos com sobrepeso tendem a aumentar exponencialmente.

Omron (2021, p. 30) aponta que:

Conforme dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), pelo menos 74,7% dos brasileiros com mais de 10 anos utilizam a internet para enviar mensagens, fazer chamadas de voz, compartilhar imagens, assistir vídeos e jogar. O principal dispositivo utilizado é o smartphone (OMRON, p. 31, 2021).

Em 2019, o então Ministro da Saúde, Luiz Henrique Mandetta, demonstrou preocupação diante de tal quadro, apontando que as pessoas estão consumindo quantidades elevadas de açúcar e sódio e que “o tempo das crianças em frente ao computador tem aumentado de forma significativa, tomando espaço antes reservado às brincadeiras associadas, de forma espontânea, à atividade física” (SILVA, 2019, p. 25).

Sendo assim, percebe-se que, além dos maus hábitos nutricionais, o sedentarismo é um dos principais fatores que levam crianças e jovens a atingirem o sobrepeso o que, a posteriori, acaba desencadeando uma obesidade infantil.

De acordo com Carmo (2019, p. 21), o sedentarismo desencadeia uma série de comorbidades que podem contribuir negativamente à saúde da criança ou adolescente.

Desde aumento do peso corporal, doenças cardiovasculares, osteoporose, diabetes, obesidade, cancro, colesterol alto, maior incidência de fraturas causadas por quedas até grande queda da imunidade e infarto do miocárdio (CARMO, 2019, p. 19).

Portanto, entende-se que, para combater, efetivamente, a obesidade infantil, e todos os problemas que ela desencadeia, é necessário o rompimento do sedentarismo. Segundo Silva (p. 27, 2019) vale apontar que:

As notificações do Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional, de 2019, revelam que 16,33% das crianças brasileiras entre cinco e dez anos estão com sobrepeso; 9,38% com obesidade; e 5,22% com obesidade grave. Em relação aos adolescentes, 18% apresentam sobrepeso; 9,53% são obesos; e 3,98% têm obesidade grave (SILVA, 2019, p. 29).

E, ao que se observa, esses números cresceram de maneira latente em 2020, com a chegada da COVID-19 e a passagem das atividades presenciais ao sistema remoto. Garcia (2021, p. 25) reflete que, antes da pandemia, 67,8% das crianças praticavam atividade física ao menos duas vezes na semana, tendo esse número reduzido para 9,77% ainda primeiro mês do isolamento. Assim, nota-se uma brusca diminuição na quantidade de crianças que não se tornaram sedentárias nesse período.

Garcia (2021, p. 27) continua dizendo que, 74,9% dos pais entrevistados afirmam que o tempo de uso de equipamentos eletrônicos aumentou com a implantação do sistema de aulas *on-line*, em relação ao horário escolar normal. Destarte, percebe-se que a diminuição nos índices de prática de atividades físicas e o maior acesso à internet são proporcionais.

Crianças entre 3 e 5 anos devem fazer, no mínimo, 180 minutos de atividade física de qualquer intensidade por dia, de modo fracionado. Já para crianças e adolescentes entre 6 e 19 anos, o mínimo para evitar as consequências do sedentarismo infantil e juvenil são 60 minutos de movimento, de acordo com o estudo da Sociedade Brasileira de Pediatria (OMRON, 2021, p. 29).

Logo, estabelece-se que a obesidade infantil acomete parcela significativa das crianças e jovens entre 6 e 17 anos, e que ela é impulsionada pelo sedentarismo infantil o qual, por sua vez, ainda contribui negativamente para uma série de outras doenças e comorbidades, como a diabetes e a osteoporose.

Ainda pode-se entender que tanto a obesidade quanto o sedentarismo cresceram exponencialmente nos indivíduos deste grupo, uma vez que estes foram retirados do âmbito escolar, no qual costumavam praticar atividades físicas regularmente, até o sistema de distanciamento social ter sido implementado, como forma de proteção contra a COVID-19.

2.2. O Papel da Educação Física nas Escolas.

De acordo com VOLL (2018, p. 30), “Ao praticar atividades físicas os alunos têm a vantagem de melhorar a saúde e diminuir os riscos de doenças como a obesidade, hipertensão arterial, colesterol alto e doenças respiratórias”.

Logo, percebe-se que, quando as crianças e os jovens deixam o ambiente escolar, em virtude da prevenção contra a pandemia da COVID-19, e acabam sendo privados da Educação Física, conforme observou-se em Garcia (2021), eles são privados de uma prática que poderia combater sintomas de sedentarismo e obesidade infantil.

Por isso, além de a Educação Física escolar propor por meio de experiências motoras a apropriação crítica e cultural de seus conteúdos, articulando o conhecimento para ressignificação da prática e formação humana, ela também é diretamente responsável pela prática desportiva que contribui diretamente para a saúde desses indivíduos (SOROCABA, 2018, p. 29).

Citando Cristina dos Santos Cardoso de Sá, docente do Departamento de Ciências do Movimento Humano, Garcia (2021, p. 30) ainda traz que:

A atividade física promove melhor habilidade motora, força muscular, flexibilidade, coordenação (...) auxilia no menor crescimento do tecido adiposo, importante para prevenção de obesidade, doenças cardiovasculares e inflamação sistêmica. Sendo um fator importante, pois muitas doenças cardiovasculares se originam na infância e se perpetuam pela vida adulta, e a inatividade física leva ao desenvolvimento de obesidade e outras patologias crônicas.

Portanto, diante do potencial que a Educação Física escolar tem de inserir as crianças e os adolescentes nas práticas saudáveis que rompem com o sedentarismo, é forçoso entendê-la como, além de uma disciplina da grade curricular desses indivíduos, um instrumento de saúde que visa a conferir uma maior qualidade de vida aos alunos.

Sendo assim, admite-se que: (1) A Educação Física escolar promove uma grande melhoria à saúde dos alunos; (2) a falta que a Educação Física escolar causou na vida das crianças e dos adolescentes, durante a pandemia da COVID-19, aumentou os casos de sedentarismo infantil, que podem gerar obesidade nesses indivíduos; (3) por promover uma série de benefícios à saúde da criança e do adolescente, a Educação Física escolar pode ser observada como um instrumento de saúde desse grupo.

Logo, na seção seguinte, apontar-se-á para estudos que mostram a Educação Física escolar como um dos principais vetores de melhoria da saúde das crianças e dos jovens, indicando que, aliada a uma alimentação saudável e a atividades físicas extracurriculares – já impulsionadas pela EDF escolar –, tal prática pode interromper o sedentarismo infantil que, devido ao isolamento social, cresce exponencialmente.

2.3. Benefícios da Educação Física Escolar

Em Weffort e Oliveira (2019, p. 163), as autoras afirmam que “prevenir obesidade na infância é a maneira mais segura de controlar essa doença crônica grave, que pode se iniciar desde a vida intrauterina até a adolescência”, e elencam qual o papel que deve ser desempenhado em cada instância da vida desses indivíduos, a depender do momento em que a doença o acometa.

Assim, quando apontam para o papel que a escola deve assumir nesse processo de prevenção da obesidade infantil, elas dizem, expressamente, que se deve “promover atividade física programada e com metas” (WEFFORT; OLIVEIRA, 2019, p. 165). Portanto, a atividade física escolar é destacada como instrumento de prevenção da doença.

A prevenção da obesidade é mais barata e mais eficiente do que o tratamento de suas morbidades, isso indica que o aumento da atividade física, e uma “Educação física voltada para a promoção da saúde na escola” são

necessárias, pois contribuem para o estímulo de gasto energético (WEFFORT; OLIVEIRA, 2019, p. 166).

Para Ricco et al. (2019, p. 132):

O balanço energético positivo, ou seja, excesso de ingestão de alimentos e diminuição do dispêndio energético diário (DED) está diretamente relacionado com o ganho de peso na infância e adolescência. Uma das formas mais eficazes de se obter um balanço energético negativo é a diminuição da ingestão de alimentos e/ou a inserção do exercício físico ou da atividade física, para aumentar o efeito térmico do exercício e, assim, contribuir para a diminuição e/ou manutenção da massa corporal.

Isto é, a atividade física, aliada à baixa ingestão calórica, resultaria numa perda de peso gradativa, uma vez que o corpo, em movimento constante, seria capaz de gastar mais energia do que estaria ingerindo nas refeições devidamente balanceadas, livres de açúcar e sódio excessivos.

Consoante ao proposto por Ricco et al. (2019), Carmo (2019, p. 35) ainda diz que o sedentarismo por gerar uma série de patologias, como dores nas articulações e acúmulo de gordura abdominal, o que tornaria o indivíduo refém da obesidade que está portando porque, após passar longos períodos sem fazer exercícios físicos regularmente e uma alimentação adequada, seu corpo se tornaria quase impossibilitado de se movimentar de maneira favorável.

Após analisar um corpus estabelecido, Ricco et al. (2019, p. 140) indicam que “os achados desta revisão sistemática confirmam que a atividade física está associada a inúmeros benefícios para a saúde em crianças e jovens em idade escolar”. Tal posicionamento corrobora com as ideias apontadas nesta pesquisa, a qual busca definir que a Educação Física escolar é estritamente benéfica e fundamental para a saúde de crianças e adolescentes.

Entre as páginas 136 e 138 de seu estudo, Ricco et al. (2019) constroem um quadro com “Recomendações das instituições ligadas às atividades esportivas” e, já na primeira recomendação, trazida pela *British Heart Foundation*, é pontuado que crianças e jovens entre os 5 e 12 anos precisam de, ao menos, 60 minutos de atividade moderada todos os dias, destacando as aulas de Educação Física e as caminhadas rápidas como contribuintes de valor.

Ademais, é importante frisar que, tal como é pontuado que o sobrepeso e a obesidade infantil são males os quais acabam acarretando doenças graves na fase adulta, caso não tratados durante a infância, a prática de Educação Física

escolar, entre os 6 e 17 anos, pode levar o indivíduo a manter o costume de exercitar-se fisicamente na fase adulta.

De acordo com Dario (2015, p. 2): “Em países desenvolvidos, programas de Educação Física têm sido aplicados objetivando aumentar a quantidade e a intensidade de atividade física realizada dentro e fora das aulas”, posto que esta já é observada como um instrumento de saúde inerente à vida da criança e do adolescente.

Ricco et al. (2019, p. 132) indica:

O incentivo à atividade física deve ser encorajado desde criança pelos pais e educadores, pois a prática dessas atividades juntamente com uma alimentação saudável contribui para o aumento do dispêndio energético diário que está associado à prevenção de inúmeras doenças. (...) Além disso, a prática regular de atividade física influencia a melhora do desempenho cognitivo e da saúde mental entre crianças e adolescentes.

Logo, o empenho de participar de aulas regulares de Educação Física, que sejam elaboradas por um ou mais profissionais qualificados, buscando trabalhar diversos movimentos corporais, ao mesmo tempo ou isoladamente, acaba sendo o mais efetivo com crianças e adolescentes dos 6 aos 17 anos, pois a grade curricular da escola precisa ser cumprida, até mesmo pelo próprio programa da Instituição de Ensino na qual estiverem matriculados.

Mencionando Silveira e Abreu (2006), Rico et al. (2019, p. 133) dizem que “deve-se sempre buscar o lúdico, visando um interesse maior em interagir com outras crianças, propiciando mudanças permanentes, mesmo que em longo prazo”, isso é, fazendo com que o indivíduo se sinta ativo no processo de ensino-aprendizagem e, assim, seja cada vez mais estimulado a praticar exercícios.

Portanto, estabelece-se que a Educação Física escolar é importante para a vida da criança e do adolescente, e serve como instrumento essencial na prevenção do sedentarismo e da obesidade infantil, pois atua, diretamente, no aumento do gasto calórico diário do indivíduo, o que contribui para o balanceamento entre as energias consumidas e eliminadas do corpo.

Além disso, entende-se que esses jovens passam a maior parte de seus dias na escola. Logo, é preciso que o interesse por se exercitar e se alimentar de maneira mais favorável à saúde do corpo esteja inserido nesse ambiente. É tão tal que, conforme Garcia (2021), a saída do âmbito escolar só contribui para

o aumento do sedentarismo infantil e a brusca diminuição nos índices de crianças e adolescentes que se exercitam regularmente ao longo da semana.

Dessa maneira, sinaliza-se para a importância da Educação Física escolar e os inúmeros benefícios que esta possibilita à saúde dos indivíduos que possuem entre 6 e 17 anos, e precisam da escola como impulsionadora de suas aptidões físicas.

Já em 2010, Teixeira e Destro, p. 5, apontavam que:

Tendo em vista o aumento da prevalência de obesidade infantil no Brasil e suas complicações, fazem-se necessárias ações que objetivem a prevenção e o combate dessa patologia, sendo a escola um dos espaços possíveis para tal intervenção.

Logo, se a questão era alarmante, cerca de 10 anos atrás, hoje, com o aumento das taxas de obesidade infantil, proporcionado pelo sedentarismo, que foi inflacionado durante o ano de 2020, devido à pandemia da COVID-19, o caso é, além de uma preocupação latente, um problema de saúde pública. E, tal como pontuado acima, o papel da Educação Física escolar é cada vez mais valorizado, haja vista que a falta de tal prática ocasionou, também, esse agravamento na situação.

3 DELINEAMENTO METODOLÓGICO

O presente artigo tem caráter de pesquisa bibliográfica, a qual segundo Marconi e Lakatos (2017) permite uma ampla abordagem metodológica realizada a partir de estudos experimentais e não experimentais que completam o entendimento do fenômeno em estudo.

Essa pesquisa se trata de um estudo de natureza qualitativa, já que a pretensão não é de quantificar os dados, mas analisá-los os sentidos e significados. Conforme Minayo (2010) a pesquisa qualitativa:

Se preocupa, nas ciências sociais, com um nível de realidade que não pode ser quantificado. Ou seja, ela trabalha com o universo de significados, motivos, aspirações, crenças, valores e atitudes, o que corresponde a um espaço mais profundo das relações, dos processos e dos fenômenos que não podem ser reduzidos à operacionalização de variáveis (MINAYO, 2001).

Será realizada uma pesquisa bibliográfica para identificar estudos que tratam do tema investigado. Esse tipo de pesquisa é elaborado por meio de trabalhos já executados por outros autores, cujos interesses conferidos; eram os mesmos. Gil (2010) aponta as suas vantagens afirmando que:

A principal vantagem da pesquisa bibliográfica reside no fato de permitir ao investigador a cobertura de uma gama de fenômenos muito mais ampla do que aquela que poderia pesquisar diretamente. Esta vantagem se torna particularmente importante quando o problema de pesquisa requer dados muito dispersos pelo espaço. A pesquisa bibliográfica também é indispensável nos estudos históricos. Em muitas situações, não há outra maneira de conhecer os fatos passados senão com base em dados secundários (GIL, 2010).

Para conhecer a produção do conhecimento acerca da contribuição da educação física escolar no combate a obesidade infantil no ensino fundamental anos iniciais, será realizado um levantamento bibliográfico nas bases de dados eletrônicas Scientific Eletronic Library Online (SciELO) e do Google Acadêmico. E como descritores para tal busca, serão utilizados, em língua portuguesa: educação física escolar; formação do indivíduo pela educação física; benefícios da educação física escolar; o papel da educação física, e os operadores booleanos para interligação entre eles serão: AND e OR.

Os critérios de inclusão do uso dos artigos serão: 1) estudos publicados dentro do recorte temporal de 2010 a 2021; 2) estudos com conteúdo dentro da temática estabelecida; 3) artigos na Língua Portuguesa; 4) artigos originais. Os critérios de exclusão do uso dos artigos serão: 1) Estudos de revisão; 2) estudos indisponíveis na íntegra; 3) estudos com erros metodológicos; 4) estudos repetidos.

4 RESULTADOS E DISCUSSÕES

O presente estudo de revisão de literatura, intitulado nas Contribuições da Educação Física Escolar no Combate a Obesidade Infantil no Ensino Fundamental Anos Iniciais, encontrou 70 estudos sobre a referida temática. Destes, apenas 6 contemplaram os critérios de inclusão que previamente estavam estabelecidos. Dados sobre os referidos estudos estão apresentados no fluxograma 1.

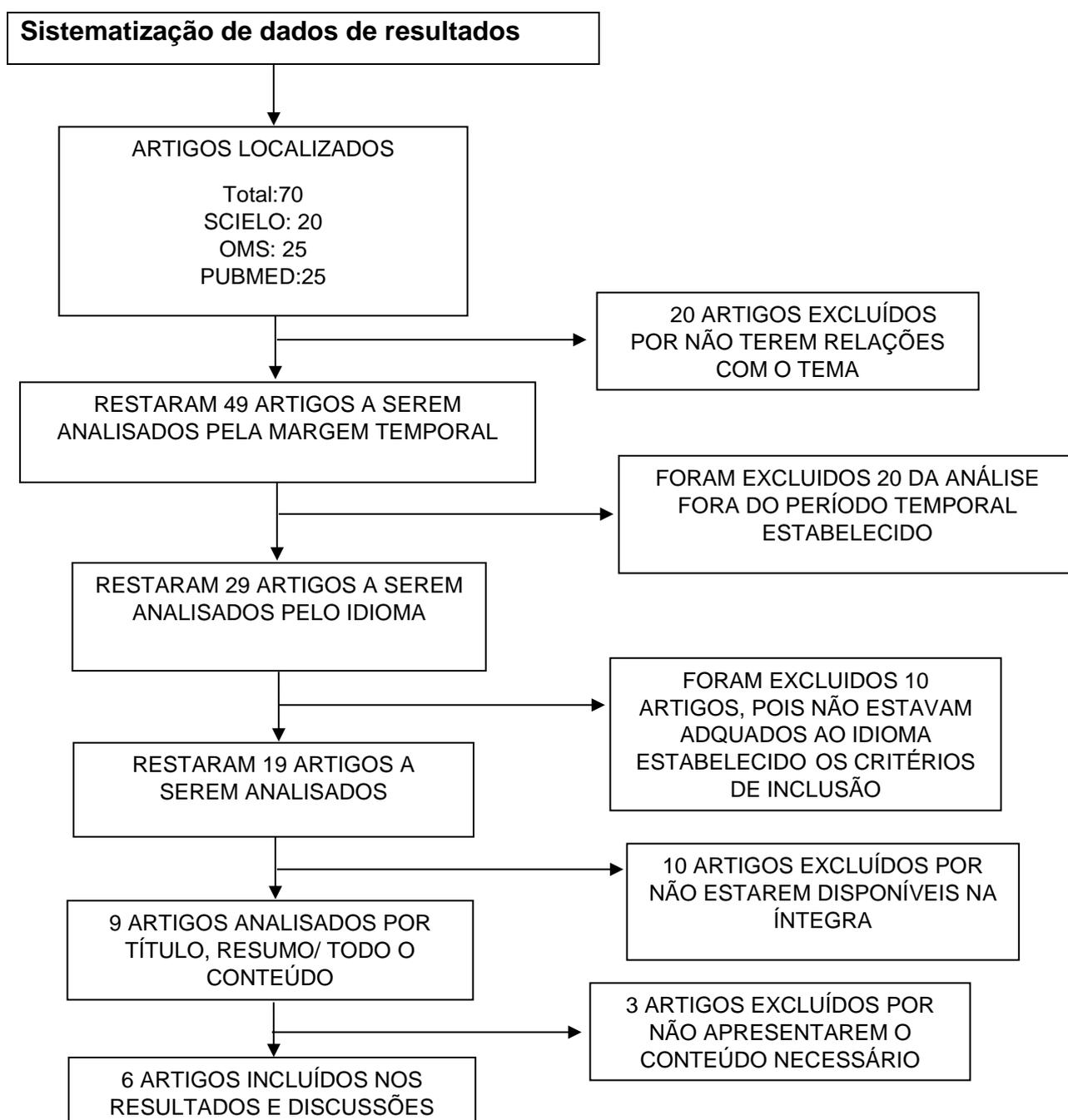


Tabela Síntese: Pesquisa de artigos sobre as contribuições da educação física escolar no combate a obesidade infantil no ensino fundamental anos iniciais

AUTORES	OBJETIVOS	TIPOS DE ESTUDOS	POPULAÇÃO INVESTIGADA	INTERVENÇÃO	RESULTADOS
SILVA (2019)	Discutir as pesquisas e seus impactos alimentares e nutricional que elevam ao sobrepeso e obesidade	Experimental	Crianças e adolescentes sobrepeso e obesos	A intervenção se deu a partir de 16,33% das crianças brasileiras de 5 a 10 anos com sobrepeso e 9,38% com obesidade	Portanto, entende-se que para combater efetivamente a obesidade infantil e todos os seus problemas é necessário o rompimento do sedentarismo
Ferreira (2001)	Apresentar a prática da atividade física de forma regular, traz vários benefícios no que se refere a saúde do obeso	Experimental	Crianças e adolescentes sobrepeso e obesos		A prática de atividade física não só previne como minimizar os efeitos da obesidade.
Garcia (2021)	Verificar a melhorar da habilidade motora, força muscular, flexibilidade e coordenação.	Experimental	Crianças e adolescentes sobrepeso e obesos		Auxilia no menor crescimento do tecido adiposo, prevenir a obesidade e doenças cardiovasculares e inflamação sistêmica
Omron (2021)	Prescreve exercícios físico de qualquer intensidade por dia, de modo fracionado, ou no mínimo para evitar as consequências do sedentarismo infantil.	Experimental	Crianças e adolescentes sobrepeso e obesos	Crianças de 3 e 5 anos devem fazer exercícios no mínimo 180 minutos, e crianças e adolescentes de 6 a 19 anos no mínimo 60 minutos de movimento.	Previne e evitar as consequências do sedentarismo infantil e juvenil, contribuindo negativamente para uma série de outras doenças e comorbidade.
Rico (2019)	Apresentar sempre os exercícios lúdicos, visando um interesse maior em interagir com outras crianças.	Experimental	Crianças e adolescentes sobrepeso e obesos		Proporcionar mudanças permanentes, mesmo que em longo prazo, fazendo que o indivíduo se sinta ativo no

					processo de ensino, aprendizagem, estimulando sempre a prática de exercício físico
Teixeira (2010)	Discutiu o aumento da prevalência de obesidade infantil e suas complicações.	Experimental	Crianças e adolescentes sobrepeso e obesos	Com o aumento das taxas de obesidade infantil, proporcionado pelo sedentarismo, que foi inflacionado durante o ano de 2020, devido a pandemia da COVID-19.	Fez – se necessário ações que objetivou a prevenção e o combate dessa patologia, sendo a escola um espaço possível para tal intervenção.

4.1 Análises e discussões

O principal objetivo da pesquisa foi analisar as contribuições da Educação Física Escolar no Combate à Obesidade Infantil no Ensino Fundamental Anos Iniciais. Estudos sinalizam ainda que incidência da obesidade escolar apresenta um percentual de 15,8% de obesidade em 387 alunos da capital baiana, sendo que a incidência foi significativamente maior nas escolas particulares (30%) em relação às públicas (8,2%). Teixeira p. 5, apontavam que: Tendo em vista o aumento da prevalência de obesidade infantil no Brasil e suas complicações, fazem-se necessárias ações que objetivem a prevenção e o combate dessa patologia, sendo a escola um dos espaços possíveis para tal intervenção.

Não obstante, diversos estudo tem revelado um grave problema de obesidade a nível mundial, sendo que é necessário que intervenções de base familiar promovendo a prática de esportes, atividades físicas em crianças têm sido eficazes, com 66% demonstrando um efeito positivo sobre a atividade física e na redução da obesidade e do sedentarismo, assim como seus fatores de riscos associados a saúde. Hallal et al. (2012), afirma que diversas tecnologias vêm interferindo na prática de atividade física, aumentando consideravelmente o sedentarismo em todo o mundo, sendo que pode estar fortemente associado à comodidade em transportes como trens, carros, e caminhões, e ainda a

influências das megatendências de comunicação televisores, computadores, entretenimento eletrônico, a internet e telefonia celular.

Garcia (2021), diz que o exercício físico promove melhor habilidade motora, força muscular, flexibilidade, coordenação, capacidade cardiometabólica, auxilia no menor crescimento do tecido adiposo, importante para prevenção de obesidade, doenças cardiovasculares e inflamação sistêmica. Sendo um fator importante, pois muitas doenças cardiovasculares se originam na infância e se perpetuam pela vida adulta, e a inatividade física leva ao desenvolvimento de obesidade e outras patologias crônicas. Além disso, auxilia na prevenção e tratamento de diversas patologias e contribui para um futuro saudável da criança; promove também melhora no sistema imunológico e reduz o risco de infecções respiratórias e inflamações. A prática de atividade física torna-se um importante recurso para aumentar a resiliência infantil, capacidade de resolução de problemas, estimular o adequado desenvolvimento, bem-estar emocional e interação social, além de melhor autoestima e autoimagem, sendo a escola um ambiente fundamental para esta promoção a saúde.

Omron (2021, p. 30) aponta que: Conforme dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), pelo menos 74,7% dos brasileiros com mais de 10 anos utilizam a internet para enviar mensagens, fazer chamadas de voz, compartilhar imagens, assistir vídeos e jogar. O principal dispositivo utilizado é o smartphone. Verificamos ao longo do estudo que a obesidade infantil se tornou uma pandemia global, sendo seu diagnóstico complexo e multifatorial, podendo ser de ordem genética ou ambiental, sendo o sedentarismo a porta de entrada para o surgimento de doenças não transmissíveis, como hipertensão arterial, dislipidemias, diabetes tipo 2, doenças coronarianas, e diversos tipos de câncer. Acredita-se que a atividade física passa a fazer parte do comportamento pessoal durante toda a vida, significa entender que isso só é possível mediante experiências satisfatórias com a prática de exercícios físicos e jogos (FERREIRA, 2001).

Diante das evidências, a escola parece ser o espaço mais adequado, associada à Educação Física Escolar como ferramenta pedagógica para intervenções na promoção a saúde e na redução da obesidade infantil, e seus

fatores de risco, além disso, intervenções de base familiar, e políticas públicas devem ser implantadas nas esferas municipais, estaduais e federais, desenvolvendo ações para redução do sedentarismo e da obesidade infantil, principalmente no espaço escolar, onde tudo começa.

O tempo das crianças em frente ao computador tem aumentado de forma significativa, tomando espaço antes reservado às brincadeiras associadas, de forma espontânea, à atividade física” (SILVA, 2019, p. 25). Os dados sobre obesidade infantil são tão alarmantes que a Organização Mundial da Saúde (OMS) estima que em 2025 o número de crianças obesas no planeta chegue a 75 milhões. Os registros do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) apontam que uma em cada grupo de três crianças, com idade entre cinco e nove anos, está acima do peso no País. As notificações do Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional, de 2019, revelam que 16,33% das crianças brasileiras entre cinco e dez anos estão com sobrepeso; 9,38% com obesidade; e 5,22% com obesidade grave. Em relação aos adolescentes, 18% apresentam sobrepeso; 9,53% são obesos; e 3,98% têm obesidade grave.

A alta incidência da obesidade infantil no Brasil levou o ministro da Saúde, Luiz Henrique Mandetta, a se manifestar com preocupação sobre a questão. Ao participar de um evento sobre alimentação saudável, em agosto, em Brasília, o ministro destacou que o Brasil está prestes a conquistar a incômoda liderança de país mais sedentário do mundo. Ele ressaltou que o problema ocorre porque “as pessoas consomem, cada vez mais, alimentação industrializada, com excesso de açúcar e de sódio”. Além disso, pontua Mandetta, o tempo das crianças em frente ao computador tem aumentado de forma significativa, tomando o espaço antes reservado às brincadeiras associadas, de forma espontânea, à atividade física.

Ainda, as tecnologias de informações parecem contribuir significativamente no aumento da obesidade infantil, uma vez que proporcionam lazer e comodidade, aumentando assim o sedentarismo e os seus fatores de risco à saúde. Já no âmbito escolar, o professor de Educação Física deve exercer seu papel com propriedade, sem omissão, contribuindo com a

qualidade de vida do aluno, e na construção de sua cidadania através da Educação Física Escolar, e que ainda com base em achados nesse estudo, os decisores políticos, devem apresentar intervenções nas diversas esferas, municipais, estaduais e municipais, promovendo ações que venham contribuir com a redução da obesidade infantil, no âmbito escolar, na qual se tornou uma preocupante pandemia global implantando políticas públicas que possam contribuir com a redução da obesidade infantil. Ricco et al. (2019, p. 132) indica: Prática regular de atividade física influencia a melhora do desempenho cognitivo e da saúde mental entre crianças e adolescentes.

Acredita - se novos estudos na área devem ser realizados afim de promover novos conhecimentos, ampliando assim as possibilidade de controle da obesidade infantil, como aumento das atividades recreativas e físicas no âmbito escola, intervenções governamentais com políticas públicas com redução do sal nos alimentos, incentivo com base familiar no consumo de frutas e verduras com redução no consumo de doces e frituras, e ainda, implantação de ciclovias para práticas esportivas além da redução do uso das tecnologias.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao longo deste trabalho, discutiu-se sobre o sedentarismo, bem como a respeito da obesidade infantil, buscando pontuar que não há como dissociar um mal do outro. Posto que, conforme pontuado através das fontes qualificadas, o sedentarismo é uma das principais causas da obesidade infantil, já que ele impossibilita o gasto energético necessário a uma dieta saudável.

Também se notou um alarmante crescimento exponencial das taxas de obesidade infantil entre crianças e jovens dos 6 aos 17 anos, que só foi intensificado após a imposição da pandemia da COVID-19, a qual forçou esses indivíduos a permanecerem em suas casas, os retirando do ambiente escolar, importante no processo de exercícios físicos e manutenção da saúde.

Diante disso, foi feito um breve levantamento sobre As Contribuições da Educação Física Escolar no Combate a Obesidade Infantil no Ensino Fundamental Anos Iniciais, comprovando que ele é essencial para prevenir crianças e jovens de comorbidades tais como a obesidade infantil e outras patologias agregadas ao sedentarismo, a exemplo da hipertensão e diabetes.

Ao fim, considerou-se qual seria essa atuação da Educação Física escolar. Assim, percebe-se que: (i) a criança, bem como o jovem, passa a maior parte do dia dela na escola, se alimentando e exercitando conforme o ambiente possa favorecer; (ii) com a Educação Física escolar, esse indivíduo estaria, semanalmente, inserido numa série de exercícios físicos que lhe proporcionariam gastos calóricos superiores ao consumo energético; (iii) assim, ele estaria, a todo momento, num processo rotineiro de exercícios e alimentação adequados.

Portanto, sendo constantemente motivado, o indivíduo previne doenças vinculadas ao sedentarismo e ao sobrepeso, e se torna um adulto propenso a praticar exercícios físicos regularmente, mantendo sua saúde estável.

REFERÊNCIAS

BARROSO, A. L. R.; DARIDO, S. C. Escola, educação física e esporte: possibilidades pedagógicas. **Revista Brasileira de Educação Física, Esporte, Lazer e Dança**, v. 1, n. 4, p. 101-114, 2006.

BEGO, G. A.; ANJOS, J. R. C. A importância da Educação Física Escolar Para a Formação do Indivíduo na Sociedade. **Revista Saúde UniToledo**, v. 4, n. 1, 2020.

CARMO, W. R. **Sedentarismo infantil**: Como combater. 2019. Disponível em: <http://neurologistainfantil.com/sedentarismo-infantil/>. Acesso em: 2 out. 2021.

COELHO, R. **Sedentarismo atinge 70% de pessoas no mundo**. 2019. Disponível em: <https://www.folhape.com.br/noticias/sedentarismo-atinge-70-de-pessoas-no-mundo/101030/>. Acesso em: 2 out. 2021.

DARIO, V. L. **A importância das aulas de educação física no ensino médio**. Chapecó: Pós-Graduação Educação e a interface com a Rede de Proteção Social, 2015.

FERREIRA, M. S. Aptidão física e saúde na educação física escolar: ampliando o enfoque. **Revista brasileira de ciências do esporte**, v. 22, n. 2, 2001.

TEIXEIRA, A. L. S.; DESTRO, D. S. Obesidade infantil e educação física escolar: possibilidades pedagógicas. In: **Revista eletrônica da Faculdade Metodista Granbery**, nº 9, 2010. Disponível em: <http://re.granbery.edu.br/artigos/NDAz.pdf>. Acesso em: 3 out. 2021.

GARCIA, P. **Estudos da Unifesp apontam o aumento do sedentarismo infantil como uma das consequências do distanciamento social no Brasil**. 2021. Disponível em: <https://www.unifesp.br/reitoria/dci/releases/item/5000-estudos-da-unifesp-apontam-o-aumento-do-sedentarismo-infantil-como-uma-das-consequencias-do-distanciamento-social-no-brasil>. Acesso em: 2 out. 2021.

HENRIQUES, P. et al. Políticas de Saúde e Segurança Alimentar e Nutricional: desafios para o controle da obesidade infantil. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 23, p. 4143-4152, 2018.

MAGALHÃES, J. S.; KOBAL, M. C.; GODOY, R. P. Educação Física na Educação Infantil: uma parceria necessária. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, v. 6, n. 3, 2007.

MARCONI, M. A.; LAKATOS, E. M. **Fundamentos de Metodologia Científica**. São Paulo: Atlas, 2017.

OMRON H. **Sedentarismo infantil**: Saiba o que é e como evitá-lo. 2021. Disponível em: <https://conteudo.omronbrasil.com/sedentarismo-infantil/>. Acesso em: 2 out. 2021.

RICCO, R. C.; LAMOUNIER, J. A.; DAMASCENO, V. O.; GONÇALVES, R. Atividade física visando emagrecimento. In: **Manual de Orientação**: Obesidade na infância e adolescência. São Paulo: SBP, 2019, p. 131-144.

SILVA, M. J. **Obesidade infantil desafia pais e gestores**. 2019. Disponível em: <https://www.saude.gov.br/noticias/81-obesidade-infantil-desafia-pais-e-gestores>. Acesso em: 2 out. 2021.

SOROCABA, O. **A importância da educação física na escola**. 2018. Disponível em: <https://g1.globo.com/sp/sorocaba-jundiai/especial-publicitario/objetivo-sorocaba/conduzindo-o-melhor-de-voce/noticia/a-importancia-da-educacao-fisica-na-escola.ghtml>. Acesso em: 2 out. 2021.

VOLL. **A importância da Educação Física escolar na formação do indivíduo**. 2018. Disponível em: <https://sportsjob.com.br/a-importancia-da-educacao-fisica-escolar-na-formacao-do-individuo/>. Acesso em: 3 out. 2021.

WEFFORT, V. R. S.; OLIVEIRA, N. A. L. Prevenção. In: **Manual de orientação: Obesidade na infância e adolescência**. São Paulo: SBP, 2019, p. 163-168.

AGRADECIMENTOS

O desenvolvimento deste trabalho de conclusão de curso contou com a ajuda de diversas pessoas, dentre as quais agradecemos:

Primeiramente a Deus, que fez com que nossos objetivos fossem alcançados, durante todos os nossos anos de estudos, e nunca nos abandonou um momento sequer.

Em especial aos professores Edilson Laurentino e Fábio Cunha, por terem sido nossos orientadores e terem desempenhado tal função com dedicação e paciência. Aos professores em geral, pelos ensinamentos que nos permitiram apresentar um melhor desempenho no nosso processo de formação profissional ao longo do curso.

E aos nossos familiares, que nos incentivaram nos momentos mais difíceis e compreenderam a nossa ausência enquanto nos dedicávamos à realização deste trabalho.

Muito obrigada a todos.