



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

FELIPE ROBERTO OLIVEIRA DA SILVA

EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR:
UMA FERRAMENTA DE PREVENÇÃO A OBESIDADE INFANTIL

FELIPE ROBERTO OLIVEIRA DA SILVA

**EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR: UMA FERRAMENTA DE PREVENÇÃO A
OBESIDADE INFANTIL**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado
como requisito parcial à obtenção do grau em
Educação Física pela Unibra - Centro
Universitário de Brasileiro.

Orientador: Prof^a. Me. Jéssica Gomes Gonçalves

RECIFE/2024

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	5
2. REFERÊNCIAL TEÓRICO.....	6
OBESIDADE	6
OBESIDADE INFANTIL.....	7
EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR.....	8
O PROFESSOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA.....	8
A IMPORTÂNCIA DA EDUCAÇÃO FÍSICA NA OBESIDADE INFANTIL	9
DELINEAMENTO METODOLÓGICO	11
3.RESULTADOS.....	12
4.DISSCUSSÃO	14
5.REFERÊNCIAS.....	15

EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR: UMA FERRAMENTA DE PREVENÇÃO A OBESIDADE INFANTIL

Felipe Roberto Oliveira da Silva

Orientador: Prof^a. Me. Jéssica Gomes Gonçalves¹

RESUMO

Um dos grandes problemas da saúde pública é a obesidade infantil, pois eleva os índices de mortalidade e morbidade entre as crianças. A pesquisa tem como objetivo analisar e compreender a importância da Educação Física escolar como fator de prevenção contra a obesidade infantil. Atualmente a má alimentação e o sedentarismo fazem parte da vida das crianças. Por isso a importância de discutir a necessidade de questões como o bem-estar mental e físico nas aulas de educação física, demonstrando aos alunos a importância da prática regular de atividade física para se obter uma melhor qualidade de vida. O professor de Educação física pode ser o impulsionador para formar cidadãos conscientes e críticos, desenvolvendo subsídios para que os alunos possam fazer atividades físicas com prazer e não com má vontade, dentro e fora do ambiente escolar.

Palavras-chaves: Obesidade infantil; educação física escolar; benefícios da educação física escolar; o papel dos professores de educação física.

SUMMARY

One of the biggest public health problems is childhood obesity, as it increases mortality and morbidity rates among children. The research aims to analyze and understand the importance of school Physical Education as a factor in preventing childhood obesity. Currently, poor diet and a sedentary lifestyle are part of children's lives. Therefore, it is important to discuss the need for issues such as mental and physical well-being in physical education classes, demonstrating to students the importance of regular physical activity to achieve a better quality of life. The Physical Education teacher can be the driver to form conscious and critical citizens, developing support so that students can do physical activities with pleasure and not unwillingly, inside and outside the school environment.

Keywords: Childhood obesity; school physical education; benefits of school physical education; the role of physical education teachers.

1. Mestre em educação física. Docente do departamento de educação física da UNIBRA.
jéssica.concalves@grupounibra.com

1. INTRODUÇÃO

O mundo tecnológico trouxe muitos benefícios para a humanidade, porém o indivíduo que antes era ativo, hoje é mais sedentário. Essas transformações de hábitos na atividade física e alimentar aumentam cada vez mais a obesidade infantil.

A obesidade nas crianças pode acarretar distúrbios psicológicos, comprometer a autoestima, afetar seu desenvolvimento motor, implicar em problemas de saúde, entre outros.

Conforme McArdle, Katch e Katch (2008, p. 573) “quando a obesidade se instala no início, as probabilidades desta criança se tornar um adulto obeso são três vezes maiores que para as crianças que possuem uma quantidade normal de gordura corporal”. Quanto mais cedo a criança iniciar uma atividade física, menores serão as chances dela desenvolver outras doenças decorrentes do excesso de gordura, tais como infartos, Acidentes Vasculares Cerebrais (AVCs), problemas de colesterol alto etc. Leão (2013), aponta outros riscos para a saúde da criança obesa como: alterações ortopédicas, hipertensão arterial, distúrbios dermatológicos e respiratórios, aumento dos níveis de colesterol e triglicerídeos.

A educação física escolar tem um papel muito importante no desenvolvimento da criança promovendo um elo entre a criança e a prática de exercícios físicos, não apenas para prevenir a obesidade, como também para lhe proporcionar prazer e bem-estar, motivação e autoconfiança. Guedes e Guedes (2001, p. 33) afirmam que “a escola tem sido reconhecida como a instituição em melhor posição para estimular e atender as necessidades de prática de atividade física dos jovens”.

Nesse contexto o presente estudo tem como objetivo estabelecer a relevância e a importância da educação física no âmbito da saúde e da educação, explicando de que forma as práticas de educação física podem contribuir na prevenção da obesidade infantil. Tem como fundamento a aceitação das atividades físicas e colocação em prática e sua concepção teórica no âmbito escolar no intuito de preencher o tempo ocioso das crianças com brincadeiras e jogos que contribuam para uma vida mais saudável, possibilitando seu desenvolvimento emocional, social, físico e psíquico.

A metodologia utilizada tem características de pesquisa básica, que visa ampliar os conhecimentos teóricos sobre o tema, além de ter caráter descritivo, bibliográfico e interdisciplinar (MARCONI e LAKATOS, 1986). O método utilizado foi de revisão de literatura em livros e artigos relacionados à obesidade infantil e educação física escolar.

Diante do tema apresentado, surge o seguinte problema: Qual a importância da Educação física na prevenção da obesidade infantil?

O objetivo geral é analisar os benefícios da Educação Física escolar na prevenção da obesidade infantil.

Os objetivos específicos e descrever as principais causas e consequências da obesidade, destacar a importância da Educação Física como meio de combater a obesidade e descrever o papel do profissional de educação física no combate à obesidade infantil.

Justifica-se a importância do tema devido aos dados crescente de obesidade infantil no Brasil e no mundo. A obesidade vem aumentando gradualmente ao longo dos últimos anos, principalmente na área escolar, tornando de grande importância prevenir desde agora para que futuramente não se torne problema na vida adulta, pois a obesidade é responsável por diversas doenças que podem comprometer a vida de quem possui o sobrepeso. O aumento do sobrepeso e da obesidade na sociedade moderna, vem ganhando prevalência ainda na infância, devido a hábitos sedentários e maus hábitos alimentares.

Diante desse contexto, a disciplina de Educação Física escolar, juntamente com professores, ganha um papel importante nessa luta pela melhoria da saúde e qualidade de vida das crianças, auxiliando na intervenção contra o sedentarismo e promovendo uma futura geração mais ativa e saudável.

2.REFERENCIAL TEORICO

OBESIDADE

A obesidade é definida pela Organização Mundial da Saúde (OMS) como um acúmulo anormal ou excessivo de gordura corporal que pode atingir graus capazes de afetar a saúde. A O.M.S alertava as nações quanto a alarmante e crescente presença da obesidade no mundo e a imprescindibilidade de instituírem-se em caráter de urgência ações de combate a este mal, que se correlacionava a 2/3 das mortes no mundo.

A obesidade é considerada uma doença crônica não transmissíveis de alto grau de complexidade, sendo difícil seu controle e prevenção. Deve ser encarada e tratada como uma patologia que se desenvolve por diferentes fatores de risco mórbidos, sendo associada ao aumento do índice de mortalidade (DÂMASO, 2001).

Hernandes e Valentini (2010) acrescentam que a obesidade é um distúrbio nutricional e metabólico que pode ser avaliado pelo aumento na quantidade de gordura corporal e consequente aumento do peso corpóreo.

A obesidade pode ser classificada, a partir de sua origem em: exógena e endógena. A obesidade do tipo endógena, está relacionada a problemas hormonais ou doenças endócrinas e não é a mais frequente; para sua intervenção deve-se identificar a doença de base e tratá-la, sendo responsável por 2,0% dos casos. A obesidade exógena origina-se do desequilíbrio entre ingestão e gasto calórico, devendo ser manejada com orientação alimentar, especialmente mudanças de hábitos e otimização da atividade física. Esse tipo de obesidade é responsável por 98% dos casos (CARVALHAL, 2013).

Uma pessoa é considerada obesa quando está 20% acima do seu peso ideal. Vale salientar que o excesso de gordura no organismo pode levar ao desenvolvimento de uma série de doenças secundárias, como a diabetes tipo 2, hipertensão, derrame, doenças cardiovasculares entre outras. Quanto antes identificar o sobrepeso, mais facilmente poderá

eliminar seus fatores causadores.

De acordo com Carvalho (2000), a obesidade tornou-se tão comum que acabou por transformar-se no mais grave problema de saúde pública do mundo, superando até mesmo a desnutrição e as doenças infecciosas.

OBESIDADE INFANTIL

Segundo a Associação Brasileira para Estudo da Obesidade, um dos fatores que ocasionam a obesidade são os ambientes modernos com tantas tecnologias e principalmente a falta de atividade física. Assim, que as condições sociais e o baixo nível educacional são um dos índices que aumentam as taxas de obesidade nessas populações (ABEB, 2016).

A obesidade infantil acontece quando uma criança está com peso maior que o recomendado para sua idade e altura. A obesidade infantil está atingindo proporções cada vez mais preocupantes em todos os países do mundo. De acordo com a DGS (2017) a obesidade é considerada uma doença crônica e ao mesmo tempo um fator de risco para o desenvolvimento de outras doenças crônicas que constituem as principais causas de mortalidade e morbidade.

De acordo com a OMS a obesidade infantil é considerada a epidemia do século XXI, representando atualmente um dos mais sérios problemas de saúde pública, que afeta tanto as crianças como os adolescentes (OMS, 2016).

São diversas as complicações associadas à obesidade infantil, não só pelas implicações que o excesso de peso tem para a estrutura corporal, mas também pelas perturbações a nível metabólico causadas pela mesma.

É importante destacarmos alguns problemas que podem ocorrer com a obesidade em longo prazo, como afirma Soares e Petroski (2003), problemas no crescimento, problemas respiratórios, cardiovasculares, metabólicos, ortopédicos, dermatológicos, entre outros. A necessidade de tentarmos modificar essa realidade na infância é ainda mais evidenciada por Escrivão e Lopes (1998) apud Soares e Petroski (2003, p.65) quando eles “afirmam que o risco da criança obesa tornar-se adulto obeso aumenta acentuadamente com a idade, dentro da própria infância. Assim, quanto mais idade tem a criança obesa maior chance terá de se tornar um adulto obeso.”

A obesidade possui suas implicações para as crianças, em geral há uma inquietação com a estética corporal e a não aceitação de sua anatomia leva a exclusão no ambiente familiar, bem como na sociedade. Dessa maneira, crianças e adolescentes que se deparam com a obesidade têm muitos problemas em relação à aceitação, a sua autoestima e à valorização de seu próprio corpo (FELDMANN et al., 2012).

Para Silva (2011), o tratamento da obesidade em crianças é bem mais complicado que a dos adultos, pois envolve vários aspectos e é sobretudo comportamental, foca na reeducação nutricional, mudanças no estilo de vida e aumento da prática de exercícios físicos. Durante a

reeducação alimentar devem ser disponibilizadas dietas flexíveis, que atendam às necessidades alimentares da criança, visto que dietas muito rígidas se mostram ineficientes, ocasionando prejuízos ao desenvolvimento, além de maiores índices de insucesso. A atividade física deve ser praticada de três a cinco vezes por semana, com duração de 50 a 60 minutos. Os exercícios físicos preservam a massa magra e minimizam a redução da taxa metabólica.

Para o tratamento da obesidade infantil Soares e Petroski (2003, p.66) destacam que “Os pilares fundamentais no tratamento da obesidade infantil são as modificações no comportamento e nos hábitos de vida (tanto da criança como se possível, da família), que incluem mudanças nos planos alimentar e atividade física.”

EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR

A Educação Física é uma disciplina de extrema importância no ambiente escolar, pois ela integra e inclui os alunos, incentiva a ter uma vida mais saudável, transmitindo conhecimento sobre saúde, ajuda na socialização, espírito e trabalho em equipe, e a iniciação de desportos, atividades pré-esportivas e esportivas.

Atualmente, a Educação Física vem passando por inúmeras mudanças a partir da Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional (LDB 9394/96). Nessa nova LDB, de 1996, a Educação Física assumiu uma colocação, no artigo 26 inciso 3º que preconiza: “A Educação Física integrada à proposta pedagógica da escola, é componente curricular da Educação Básica, ajustando-se às faixas etárias e às condições da população escolar, sendo facultativa nos cursos noturnos (Souza ; Vago, 1997).

Barbosa (2004) cita que as aulas de Educação Física através de seus conteúdos específicos tendem a trabalhar questões que possam ser vivenciadas, como trabalho em grupo, solidariedade a resolução de problemas, estão preparando o estudante a um exercício real de cidadania.

A Educação Física tem por finalidade promover o desenvolvimento psicomotor das crianças, ajudando-as a adquirirem uma consciência que as auxiliará em seu cotidiano e, sua prática deve essencialmente fazer parte no âmbito escolar, uma vez que a escola é o meio educacional mais efetivo e eficiente para a realização desta prática (SILVA, et 5 al., 2011).

O PROFESSOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA

De acordo com os Parâmetros Curriculares Nacionais cabe à Educação Física escolar a responsabilidade de lidar de forma específica com alguns aspectos relativos aos conhecimentos procedimentais, conceituais e atitudinais característicos da cultura corporal de movimento, bem como identificar os alunos com sobrepeso ou com tendência a obesidade, é que o profissional de educação física pode desenvolver atividades que contemplem todos os

alunos. (BRASIL, 1998 apud OLIVEIRA; COSTA, 2016).O papel da Educação física ultrapassa o ensinar danças, jogos, esportes etc., inclui também ter um olhar mais cuidadoso com a criança e buscar garantir que ela possa ter consciência de uma vida saudável.

Atualmente, o professor/educador físico, é considerado um profissional da saúde tem condições de acatar estratégias que trabalhe na identificação, prevenção e tratamento de enfermidades, dentre elas a obesidade infantil, o mesmo deve dispor de uma atenção especial e ter ciência de responsabilidade, na medida em que já é comprovado que o sedentarismo está entre as principais causas do aumento dos índices de obesos no Brasil (OLIVEIRA; COSTA, 2016).

Quando os alunos entendem a importância da luta ao sedentarismo e que esse é uma das causas mais relevantes da obesidade, os professores conseguem atingir esses alunos na prática de atividade física, gerando a conscientização da saúde e consequentemente minimizando expressões negativas de sentimentos (LIMA, 2013).O professor consegue desenvolver um trabalho de conhecimento, vivência e conscientização quando faz a interação da teoria e prática da atividade física com a obesidade infantil.Sendo assim, diferenciar informações de conhecimento é a verdadeira forma de conscientizar e através da aprendizagem eficaz é que a criança se transforma num agente multiplicador (SILVA; BEZERRA, 2017). Assim o professor de educação consegue atuar como mediador e conscientizar as crianças e os familiares sobre os benefícios da prática da atividade física na vida da criança prevenindo a obesidade.

A IMPORTÂNCIA DA EDUCAÇÃO FÍSICA NA OBESIDADE INFANTIL

A escola é o local considerado ideal para realizar as intervenções de prevenção necessária para o combate a obesidade, principalmente através da Educação Física. Como disciplina que se caracteriza por promover a saúde, os profissionais devem atuar como impulsionadores de seus alunos, para que sempre adotem um estilo de vida ativo. A prática regular de exercícios físicos durante a fase escolar incentiva a adoção de hábitos saudáveis durante toda vida.

A principal meta dos programas de educação para a saúde através da educação física escolar é proporcionar fundamentação teórica e prática que possa levar os educandos a incorporarem conhecimentos, de tal forma que os credencie a praticar atividade física relacionada à saúde não apenas durante a infância, mas também, futuramente na idade adulta. Informações sobre a relação da atividade física com as doenças crônico-degenerativas e incentivos mais ostensivos sobre a prática regular de atividades físicas devem estar entre as prioridades nas aulas de Educação Física escolar, ao lado da construção do conhecimento e desenvolvimento psicomotor.

A criança tende a ficar obesa quando sedentária, e a própria obesidade poderá fazê-los ainda mais sedentários. A atividade física, mesmo que espontânea, é importante na

composição corporal, por aumentar a massa óssea e prevenir osteoporose e a obesidade.

Bar-Or discutiu aspectos relacionados com obesidade e atividade física, salientando que programas devem estimular a atividade física espontânea, além de avaliar se, no final de um programa de prática desportiva intensa, foi incorporada uma mudança no estilo de vida da criança. A criança deve ser motivada a manter-se ativa, e essa prática deve ser incorporada preferencialmente por toda a família.

A atividade física é de vital importância, tanto para a perda de peso, como para a manutenção de peso. Pronk e Wing (1994) e Pavlou et al (1989), citados por Bouchard (2003), concluíram que o exercício físico é um determinante para a manutenção do peso em longo prazo. Segundo Alves (2003), a atividade física praticada desde a infância apresenta diversos pontos positivos, tanto nos aspectos físicos, quanto no âmbito emocional e social, podendo ocasionar melhor controle das doenças crônicas na vida adulta. Além disso, a atividade física contribui no desenvolvimento motor das crianças, auxiliando no seu crescimento. A prática de atividades físicas promove vários benefícios para a saúde, como prazer, bem-estar, motivação, além da prevenção e controle da obesidade.

De acordo com os Parâmetros Curriculares Nacionais (BRASIL, 1998), as aulas de Educação Física possuem finalidades bem específicas, e que não se restringem apenas ao aprendizado motor e muito menos à prática de atividade física. O professor deve trabalhar o conteúdo escolhido, como jogos, esportes, lutas, danças, ginástica e etc, criando um nexo entre o conteúdo e o eixo temático proposto. Nesse caso, o professor pode criar atividades em que os alunos sejam capazes de refletir o assunto, enquanto realizam a atividade proposta.

A Educação Física Escolar é um dos poucos lugares onde as crianças praticam atividades físicas, tendo a oportunidade de ter uma atividade direcionada por um profissional qualificado, possuindo o direcionamento da atividade proposta, como também de temas relacionados à saúde (BENEDITO, 2014). Em casa, a motivação do estudante para a prática de exercícios é reduzida, então é na escola e nas aulas de Educação Física que o aluno participa e pratica os exercícios, as atividades lúdicas e recreativas, atividades estas que devem ser desenvolvidas nas escolas.

Ao adotar atividades diversificadas, que possam ser realizados por todos os alunos, o profissional passa a usar o lúdico fazendo com que as atividades fiquem mais atraentes e deixa de usar somente a técnica, desta forma os alunos que são excluídos das atividades e jogos acabam participando. Atividades divertidas e criativas chamam mais atenção dos alunos, fazendo com que eles participem, interajam, deem ideias para incrementar as atividades, entendam as diferenças, que nem todos são iguais, cada um tem suas características e resolvam problemas que possa haver entre eles (BENEDITO, 2014).

De acordo com Lima (2013) a Educação Física, hoje em dia, não está mais limitada a conhecimento tático de alguns esportes. Atualmente, o objetivo da Educação Física é fazer as

crianças e adolescentes enxergarem as mudanças de hábitos que influenciam o ganho de peso do mundo de hoje e não somente a culturacorporal.

A inatividade física durante a infância é muito prejudicial. Sendo assim, a Educação Física, deve assumir o papel de auxiliar na saúde das crianças, uma vez que, o objetivo da aula é desenvolver habilidades e capacidades físicas. É de extrema importância esclarecer as crianças sobre os bons hábitos alimentares e a prática de atividades e exercícios físicos durante sua vida como forma de prevenção da obesidade (GUIDO; MORAES, 2010).

DELINEAMENTO METODOLÓGICO

O presente estudo trata-se de uma pesquisa bibliográfica e qualitativa, já que a pretensão não é de quantificar os dados, mas analisá-los os sentidos e significados.

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. Gil (2010) aponta as suas vantagens afirmando que:

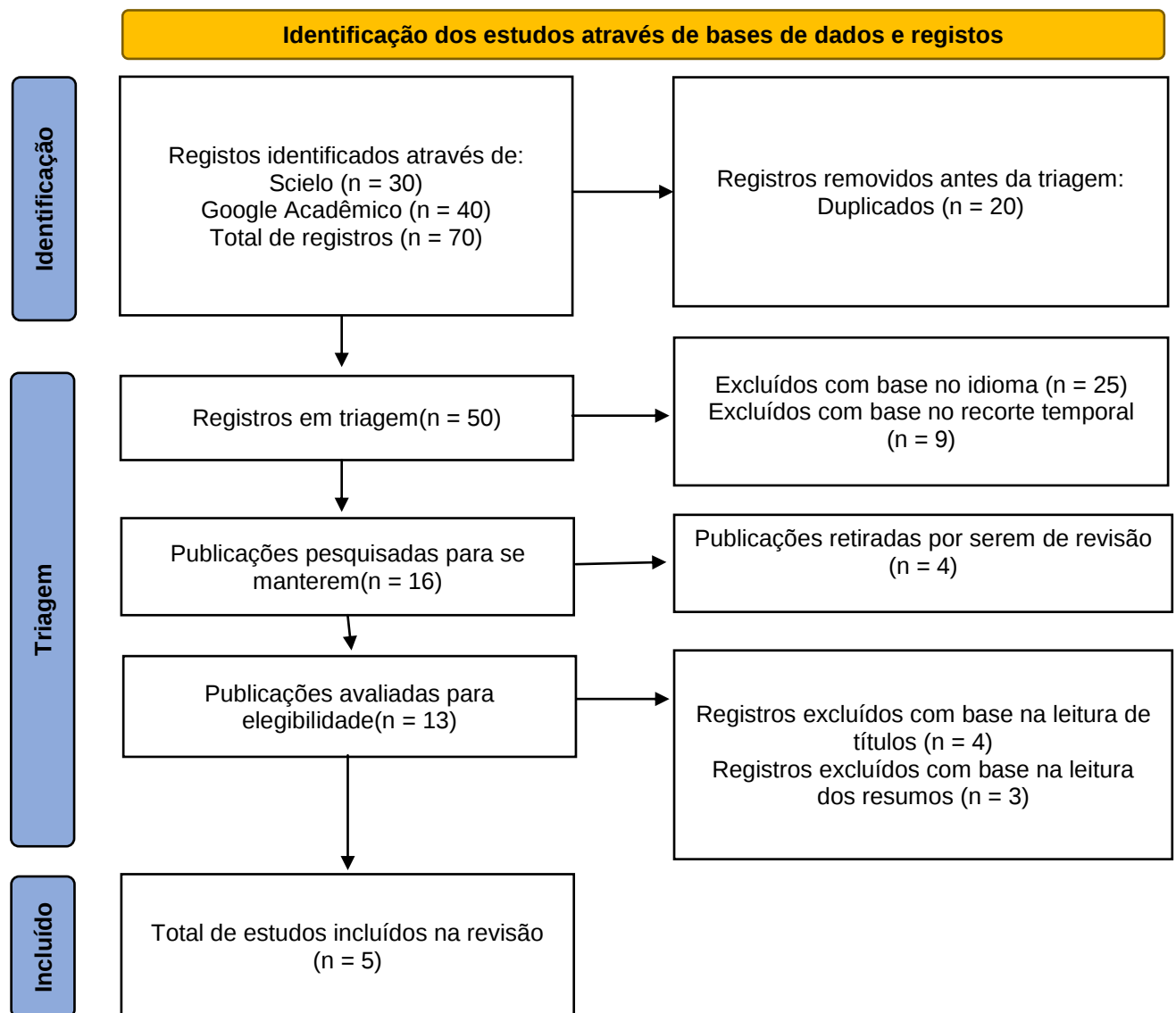
A principal vantagem da pesquisa bibliográfica reside no fato de permitir ao investigador a cobertura de uma gama de fenômenos muito mais ampla do que aquela que poderia pesquisar diretamente. Esta vantagem se torna particularmente importante quando o problema de pesquisa requer dados muito dispersos 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).

Foi realizado um levantamento bibliográfico nas bases de dados eletrônicas Scientific Electronic Library Online (Scielo) e do Google Acadêmico. E como descritores para tal busca, serão utilizados, em língua portuguesa: educação física; obesidade infantil; educação física escolar; formação do indivíduo pela educação física; benefícios da educação física escolar; o papel dos professores de educação física, e os operadores booleanos para interligação entre eles serão: AND e OR.

Os critérios de inclusão do uso dos artigos foram: 1. Estudos publicados dentro do recorte temporal de 2003 a 2022; 2. Estudos com conteúdo dentro da temática estabelecida; 3. Artigos na Língua Portuguesa.

3 .RESULTADOS

Figura 1 Fluxograma de busca dos trabalhos



Quadro 1: Resultados encontrados nos levantamentos bibliográficos.

AUTORES	OBJETIVOS	TIPO DE ESTUDO	POPULAÇÃO INVESTIGADA	INTERVENÇÃO	RESULTADOS
Lopes, Bento e Leite (2021)	Verificar a efetividade de um programa de treinamento intervalado de alta intensidade no ambiente aquático na aptidão física e fatores de risco cardiometabólicos em adolescentes obesos.	Experimental	18 adolescentes (12-17 anos).	Duração de 12 semanas, com frequência de três vezes por semana duas séries de 4 a 8 repetições com 30 segundos de duração (80 - 95% da frequência cardíaca máxima) por 60 segundos de recuperação ativa.	O treinamento intervalado de alta intensidade no ambiente aquático, foi efetivo na redução do risco cardiometabólico e na melhora da aptidão física.
Moreira (2017)	Verificar os efeitos de programas de exercícios físicos de forma contínua e acumulada em alunos do ensino fundamental no índice de massa corporal (IMC), parâmetro bioquímico e peso.	Experimental	40 crianças (6-11 anos).	10 semanas de duração, sessões de 50 min três vezes por semana.	Diminuição significativa nos valores do IMC.
Rico (2019)	Apresentar sempre os exercícios lúdicos, visando um interesse maior em interagir com outras crianças.	Experimental	Crianças e adolescentes sobre	-	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
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

4. DISCUSSÃO

No decorrer do estudo observou-se que a obesidade infantil vem crescendo cada dia mais de forma significativa e se tornando um grande problema de saúde pública o que determina várias complicações na infância e na idade adulta. Na infância, o pode ser ainda mais difícil do que na fase adulta, pois está relacionado a mudanças de hábitos e disponibilidade dos pais, além de uma falta de entendimento da criança quanto aos danos da obesidade.

Uma das principais causas da obesidade infantil é o sedentarismo, juntamente com a alimentação inadequada. Nesse sentido, a prevenção, os exercícios físicos estimulados desde a infância e uma dieta (ambos combinados) são mais eficazes no combate à obesidade infantil, promovendo saúde e bem-estar.

A prática de exercícios é extremamente importante para o controle da obesidade, além disso auxilia no crescimento e no desenvolvimento motor, as atividades físicas promovem benefícios à saúde, bem-estar, prazer, além da prevenção da obesidade infantil. A escola é um dos poucos lugares onde os alunos praticam atividades físicas no dia a dia. A prática de exercícios não diminui apenas o sobrepeso ou a obesidade, mas também traz melhorias na qualidade de vida.

A Educação Física é uma disciplina que integra e inclui os alunos, ajuda no espírito esportivo, socialização e trabalho em equipe. No decorrer da história a Educação Física passou por diversas transformações até chegar nos dias atuais. A Educação Física tem um papel muito importante no desenvolvimento dos alunos, um exemplo é a promoção da saúde e estilo de vida saudável. A escola é um lugar que os professores podem promover a cultura corporal fazendo com os alunos usufruam dela.

Conscientizar as crianças sobre as vantagens de um estilo de vida saudável é papel dos pais, que atuam juntamente com a escola. Além da parte prática, é importante que a escola desenvolva um trabalho junto às crianças, de forma que aprendam a escolher bem seus alimentos, pautando-se pelo seu valor nutricional.

A criança ao entender os valores de uma vida saudável torna-se um adulto também preocupado em preservar sua saúde, sendo um grande modificador dos hábitos de toda família. A obesidade é um mal que deve ser combatido, em conjunto com toda sociedade.

O professor de Educação Física tem um papel muito importante, desde modo cabe a ele a introdução desta temática no ambiente escolar, a conscientização da prevenção da obesidade é de suma importância, pois nas aulas de Educação Física ele encontra um ambiente favorável para enfatizar a importância dos exercícios e de uma alimentação saudável, embora o pouco tempo das aulas de educação física seja uma dificuldade encontrada para trabalhar assuntos diversificados, temas transversais.

A prevenção da obesidade continua sendo o melhor caminho, principalmente se

ocorrer antes da idade escolar e mantidas durante a adolescência. É muito importante que seja incorporado ao currículo formal das escolas, em diferentes séries, o estudo de nutrição e hábitos de vida saudável, pois neste local e momento é que pode começar o interesse, o entendimento e mesmo a mudança dos hábitos das crianças, por intermédio dos professores.

5.REFERÊNCIAS

BARBOSA, Cláudio L. de Alvarenga. **Educação Física Escolar: da alienação à libertação**. 4.ed. Petrópolis, SP: Vozes, 2004.

BENEDITO, Leandro de Souza; *et al.* **Educação Física escolar: no combate à obesidade infantil**. 12p. 2014. Disponível em: <https://www.inesul.edu.br/revista/arquivos/arq-idvol_31_1412631799.pdf>. Acesso em: 28.08. 2023.

BRASIL. Secretaria de Educação Fundamental. **Parâmetros Curriculares Nacionais: Educação Física**. Brasília, MEC/ SEF, 1998.

CAMARA, S.A.S. (org) **Psicomotricidade e trabalho corporal**. São Paulo: Editora Pearson, 2016.

CARVALHAL, M. I. M. **Obesidade infantil e atividade física**. 1. ed., Curitiba (PR): CRV, 2013. 188 p.

FELDMANN, L. R. A.; MATTOS, A. P.; HALPERN, R.; RECH, R.; BONNE, C. C.; ARAÚJO, M. B. **Implicações psicossociais na obesidade infantil em escolares de 7 a 12 anos de uma cidade Serrana do Sul do Brasil**. RBONE-Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento, 2012, v. 3, nº 15. Disponível em: <<file:///C:/Users/PC/Downloads/151-606-1-PB.pdf>>. Acesso em 18 de Julho de 2023.

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.

GUEDES, D.P; GUEDES, J.E.R.P. Esforços físicos nos programas de educação física escolar. **Revista Paulista Educação Física**. v.15, n.1, p.33-44. São Paulo. 2001.

GUIDO, M; MORAES, J. F. **Educação Física Escolar: Como Prevenção e Tratamento para o Sobrepeso e Obesidade infantil: uma revisão**. Revista Digital, Buenos Aires, ano 15, n. 146, jul. 2010.

HERNANDES, F.; VALENTINI, M. P. **Obesidade: causas e consequências em crianças e adolescentes.** *Conexões: revista da Faculdade de Educação Física da UNICAMP.* Campinas. v. 8; n. 3; p. 47-63, set/dez, 2010.

LIMA, J. G. O. **A importância da educação física escolar na prevenção da obesidade em crianças e adolescentes.** 2013. 10 p. TCC (Graduação em Educação Física), Faculdade de Ciências e Saúde, Centro Universitário de Brasília, 2013.

LOPES, M. de F. A.; BENTO, P. C. B.; LEITE, N. Programa de treinamento intervalado de alta intensidade no ambiente aquático (hiitaq) em adolescentes obesos. **Journal of Physical Education** ISSN 2448-2455, v. 32, n. 1, 2021.

MOREIRA, L. L. **Sobrepeso e obesidade infantil: utilização de diferentes metodologias de treinamentos em escolares do município de Diamantina–MG.** 2017.

Nogueira, E., do Nascimento, F. de A., Lima de Souza, R., e da Silva, W.M. (2020). **A obesidade infantil no Brasil e fatores associados: desafios para os professores de educação física.** *Revista Internacional de Apoyo a laInclusión, Logopedia, Sociedad y Multiculturalidad*, 6(1), 13-24. <https://doi.org/10.17561/riai.v6.n1.02>

OLIVEIRA, L. F. L.; COSTA, C. R. B. **Educação física escolar e a obesidade infantil.** *Revista Científica Multidisciplinar Núcleo Do Conhecimento*, v. 10, Ano 1, p. 87-101, Nov. 2016.

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, D. A. S. **Sobrepeso e obesidade em crianças de cinco a dez anos de idade beneficiárias do Programa Bolsa Família no estado de Sergipe, Brasil.** *Revista Paulista Pediatria*, São Paulo, v. 29, n. 4, dez. 2011

Silva, F. de A.L. da, e Bezerra, X. (2017). **Benefícios da atividade física no controle da obesidade infantil.** *Revista Campo do Saber*, 3(1). <https://periodicos.iesp.edu.br/index.php/campodosaber/article/view/69>

Silva, W.V. da, e Veneziano, L.S.N. (2021). **A importância da educação física na vida de crianças obesas.** *Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação*, 7(10), 2404-2421. <https://doi.org/10.51891/rease.v7i10.2845>

SILVA, Viviane Sabido; et al. **A importância da Educação Física Escolar no desenvolvimento motor de crianças nos anos iniciais do ensino fundamental**. Buenos Aires:EF Deportes 2011. Disponível em: https://www.inesul.edu.br/revista/arquivos/arqidvol_32_1421443852.pdf. Acessado em: 13/08/2023.

Serra, B.K., Loch, F.C.C., Carvalho, D.R., Scheeren, E.M., e Vosgerau, D.S.R. (2018). **Intervenções de atividade física e educação nutricional para combater a obesidade infantil na escola: revisão sistemática**. *RBONE - Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento*, 12(73), 665-679. <http://www.rbone.com.br/index.php/rbone/article/view/766>

SOARES, L. D; PETROSKI, E. L. **Prevalência, fatores etiológicos e tratamento da obesidade infantil**. *Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano*. Vol. 5. Número 1, p.63-74. 2003