

CENTRO UNIVERSITÁRIO BRASILEIRO - UNIBRA  
CURSO DE GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

RHAYSSA CAROLINE MARTINS DE MELO RAMOS  
KAUÊ SAMICO CAVALCANTI SOUSA  
LUIZ WANDERLEY BUARQUE DE MELO NETO

**IMPACTOS DA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR NA  
VIDA DOS ALUNOS COM OBESIDADE DO ENSINO  
FUNDAMENTAL II.**

RECIFE/2024

RHAYSSA CAROLINE MARTINS DE MELO RAMOS  
KAUÊ SAMICO CAVALCANTI SOUSA  
LUIZ WANDERLEY BUARQUE DE MELO NETO

## **IMPACTOS DA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR NA VIDA DOS ALUNOS COM OBESIDADE DO ENSINO FUNDAMENTAL II.**

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

Professor Orientador: M.e Adelmo José de Andrade

RECIFE/2024

RHAYSSA CAROLINE MARTINS DE MELO RAMOS  
KAUÊ SAMICO CAVALCANTI SOUSA  
LUIZ WANDERLEY BUARQUE DE MELO NETO

## **IMPACTOS DA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR NA VIDA DOS ALUNOS COM OBESIDADE DO ENSINO FUNDAMENTAL II.**

Artigo aprovado como requisito parcial para obtenção do título de Graduado em Educação Física, pelo Centro Universitário Brasileiro – UNIBRA, por uma comissão examinadora formada pelos seguintes professores:

---

Prof.º M.e Adelmo José de Andrade  
Professor(a) Orientador(a)

---

Prof.º Titulação e Nome completo do Professor(a)  
Professor(a) Examinador(a)

---

Prof.º Titulação e Nome completo do Professor(a)  
Professor(a) Examinador(a)

Recife, \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

NOTA: \_\_\_\_\_

*Dedicamos esse trabalho aos nossos familiares e amigos.*

## SUMÁRIO

|                                                                                       |           |
|---------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>1 INTRODUÇÃO.....</b>                                                              | <b>07</b> |
| <b>2 REFERENCIAL TEÓRICO .....</b>                                                    | <b>08</b> |
| 2.1 Obesidade Infantil.....                                                           | 08        |
| 2.1.1 <i>Classificação da Obesidade na Infância</i> .....                             | 09        |
| 2.2 Fatores comportamentais que contribuem para o sobrepeso e obesidade infantil..... | 10        |
| 2.2.1 <i>Alimentação</i> .....                                                        | 11        |
| 2.2.2 <i>Sedentarismo</i> .....                                                       | 11        |
| 2.2.3 <i>Urbanismo</i> .....                                                          | 11        |
| 2.2.4 <i>Mídias</i> .....                                                             | 12        |
| 2.3 Educação Física nas escolas.....                                                  | 12        |
| <b>3 DELINEAMENTO METODOLÓGICO.....</b>                                               | <b>13</b> |
| <b>4 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....</b>                                                    | <b>19</b> |
| <b>REFERÊNCIAS.....</b>                                                               | <b>20</b> |

## OS IMPACTOS DA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR NA VIDA DOS ALUNOS COM OBESIDADE DO ENSINO FUNDAMENTAL II.

Rhayssa Caroline Martins de Melo Ramos  
Kauê Samico Cavalcanti Sousa  
Luiz Wanderley Buarque de Melo Neto  
M.e Adelmo José de Andrade<sup>1</sup>

**Resumo:** A obesidade é atualmente um problema de saúde pública e tem sido motivo de preocupação porque a cada dia cresce o número de crianças e adolescentes com os sintomas da doença. A obesidade manifesta efeitos de curto, médio e longo prazo. Estes efeitos não só causam problemas à nível de saúde física como problemas ósteo-articulares e ou musculares, apneia do sono, mas também problemas a nível psicológico, social e comportamental como baixa auto-estima, isolamento social, discriminação e depressão. Ocasionalmente uma redução na qualidade de vida. Sabendo que é importante a prática de alguma atividade física na vida dos escolares, esse trabalho objetiva verificar os impactos da educação física escolar na vida dos alunos com obesidade do Ensino Fundamental II. Para realizar essa pesquisa buscou-se uma revisão bibliográfica, com coleta de dados nas bases do *Scielo (Scientific Electronic Library Online)*, *Lilacs (Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde)*, com período de 2010 a 2024. O sucesso da educação física nas escolas está vinculado a mecanismos que incentivam tanto professores quanto alunos a se engajarem nas atividades. Além disso, a educação física pode ajudar a neutralizar a pressão social e midiática que relaciona determinados valores ao sucesso, o que pode impactar a autoestima dos jovens. Crianças com dificuldades motoras podem ter menos motivação para participar de atividades escolares, e implementar estratégias que melhorem essas habilidades desde a infância é essencial para promover a atividade física e motivar os jovens a se engajar nessa prática.

**Palavras-chave:** Obesidade. Educação Física Escolar. Ensino Fundamental II.

### 1 INTRODUÇÃO

A globalização e a rapidez da informação igualam os modos de vida em todos os continentes, com as modificações de hábitos parecidos, formando um modelo de alimentação inadequada junto com a inatividade física. O Brasil vem passando por um momento de mudança epidemiológica, que evidencia a alteração no perfil dos problemas associados à saúde pública com prevalência das doenças não

---

<sup>11</sup>Professor e Orientador da UNIBRA. E-mail: adelmo.andrade@grupounibra.com

transmissíveis, saindo da mortalidade por desnutrição e vivenciando outro problema de desnutrição grave: a obesidade infantil. (Truccolo, 2014).

O auto índice de obesidade é um problema global que afeta tanto Países desenvolvidos como países em desenvolvimento. É uma doença crônica de origem multifatorial que engloba vários fatores biológicos, socioeconômicos, psicológicos e ambientais. A substituição por alimentos ricos em açúcar e gordura e pobre em fibras aliados a falta de atividade física juntamente com o tempo gasto em TV e aparelhos eletrônicos, modificam a qualidade de vida, levando a ter o aumento de sobrepeso e obesidade em crianças (Corso, 2012).

A obesidade pode ser definida como acúmulo de tecido adiposo distribuído no corpo, caracterizado pelo desequilíbrio do que se ingere ao que se gasta de energia, é um fator que se associa a várias comorbidades: Diabetes tipo II, Dislipidemia e Hipertensão Arterial Sistêmica (Rivera, 2010).

A preocupação com o excesso de peso na criança é pela repercussão em sua vida adulta (crianças obesas aos seis anos de idade apresentam 50% de chance de tornarem-se uns adultos obesos, já os adolescentes tem de 70 a 80% de chance). O excesso de peso traz um grande risco para todos os sistemas (neurológicos, respiratório, vascular, endócrino, hepático), e está diretamente relacionado com o desenvolvimento das doenças crônicas não transmissíveis, como a síndrome metabólica, além de estar associado a consequências psicossociais (BRASIL, 2012).

O predomínio da obesidade descreve mudanças no perfil de saúde e doença ao longo do tempo e várias tem sido as explicações para este fato. Um dos principais fatores estudados é a obesidade materna no período gestacional (principalmente a partir do primeiro trimestre de gravidez) a obesidade dos pais, o sedentarismo, os fatores socioeconômicos, a baixa escolaridade materna, o desmame precoce e a introdução antecipada de alimento não recomendados; isso influi para que esta criança venha a desenvolver adiposidade. Já é comprovado que existe uma associação entre a falta de conhecimento e a condição sócio econômica é alto, o que propicia o aumento de peso em escolares menores de cinco anos (Schuch, 2013).

Outro fator importante é a influência negativa que a mídia desenvolve. É um poder impactante sobre a população e seus hábitos de compra pois a maioria das propagandas de alimentos são considerados obesogênicos, usando do marketing

alimentício para chamar a atenção do público e os alimentos mais citados são justamente do grupos de gorduras, óleos e doces com ausência de fontes de fibra.

A criação e adoção de bons hábitos alimentares influenciados através do ambiente escolar propiciam a educação e adesão de novas práticas alimentares com a utilização de abordagens e métodos incentivadores.

A reversão de quadros de sobrepeso e obesidade é mais viável nessa fase da vida, uma vez que hábitos alimentares e atividade física ainda estão em formação. As diretrizes recomendam que crianças acumulem 60 minutos diários de atividade física de intensidade moderada a vigorosa e, de duas a três vezes por semana, incluam exercícios de flexibilidade e fortalecimento muscular e ósseo. Pesquisas indicam que atividades físicas lúdicas podem ser uma valiosa ferramenta para o aprendizado dos alunos, especialmente quando bem orientadas por profissionais qualificados. O desempenho dos estudantes está diretamente relacionado a fatores sociais e familiares que influenciam a percepção sobre a escola.

O presente estudo visa verificar os impactos da educação física escolar na vida dos alunos com obesidade do Ensino Fundamental II.

## **2 REFERENCIAL TEÓRICO**

### **2.1 Obesidade infantil**

Obesidade infantil é um assunto de grande importância tanto na atualidade quanto para o futuro, onde se tem por definição o aumento excessivo de gordura corporal e aumento de gordura no tecido adiposo. A obesidade pode aparecer por hiperplasia (aumento na quantidade das células de gordura) quanto por hipertrofia (aumento no tamanho das células de gordura). As células de gordura chamadas de adipócitos compõem parte do tecido adiposo, armazenando a gordura no corpo humano. Este armazenamento possui um limite, que quando ultrapassado cria uma nova célula no tecido adiposo. A hiperplasia, ajuda na manifestação da obesidade infantil em três períodos específicos: Gestação, primeiro ano de vida e entre seis e sete anos, através desta definição, vemos que o conceito é fechado baseado em gordura corporal e excesso da mesma (Martins, 2016)

Os fatores comportamentais relacionado a obesidade infantil classifica-se em dois tipos: endógenos (internos ao organismo) e exógenos (externos ao organismo). Fatores endógenos estão associados a alteração hormonais e disfunção da tireoide,



a carga genética juntamente com o metabolismo também influencia. Isso explica o fato de pessoas ingerindo muitos alimentos e sem habito de realizar exercício e estarem dentro do peso normal, já as pessoas que tem uma alimentação balanceada, permanece com o mesmo peso. (Miranda, 2011).

No entanto, não pode ser explicada por apenas fatores biológicos, pois é uma doença de etiologia multifatorial, onde fatores ambientais e comportamentais influenciam, justificando prevalências tão diferentes entre as regiões. A publicidade tem sua parcela de culpa, difundindo o pensamento das crianças, caminhando assim para um estado com problema epidemiológico na saúde pública. (Corso, 2012)

As menores prevalências de obesidade em crianças são vistas na Ásia (2,9%) e África (3,9%), as maiores são nos Estados Unidos (31,8%). Na América Latina, a prevalência de obesidade entre pré-escolares é de 6,2% na Costa Rica, 6,5% na Bolívia, 7% no Chile e 7,3% na Argentina. Estudos brasileiros feitos nas regiões Norte e Nordeste mostram que o sobrepeso e a obesidade atingem de 25%-30% das crianças entre cinco e nove anos, enquanto nas regiões Sudeste e Centro-Oeste esse percentual é variável de 32%-40% (Pinto 2016).

### *2.2.1 Classificação da Obesidade na Infância*

Dos indicadores antropométricos o índice de massa Corporal (IMC) é uma ferramenta útil para aferir a porcentagem de gordura corporal, é o mais frequentemente utilizado para identificar o padrão de crescimento físico e estado nutricional, pois seu cálculo é a medição da altura sobre o peso. Quando se trata de crianças deve haver uma atenção maior, pelo fator do crescimento onde há uma variação em relação a idade. Não se deve usar valores exatos do IMC, mas sim curvas de percentis, que dividi o IMC correlacionado a idade e ao sexo da criança (Marques, 2012)

## **2.2 Fatores comportamentais que contribuem para o sobrepeso e obesidade infantil**

O padrão alimentar de uma criança determina, em grande parte, o comportamento alimentar que ele continuará na vida adulta. O modo de vida e as

variáveis ambientais, socioeconômicas e culturais vêm refletindo sobre a saúde e a qualidade de vida da população.

A literatura infantil sobre nutrição mostra que o comportamento alimentar das crianças é definido, em primeira instância, pela família, parentes no qual ele convive, e, secundariamente, pelas outras interações psicossociais e culturais. Embora existam fatores hereditários na obesidade infantil, estudos mostram que o hábito alimentar e a qualidade de vida da criança são os principais responsáveis pelo excesso de peso (Silva, 2014)

Essa atividade pode ser parcialmente modificada através de redução alimentar e atividade física. Esses fatores são responsáveis por aproximadamente 98% dos casos de obesidade na infância e na adolescência (Miranda 2011).

### *2.2.1 Alimentação*

A ingestão alimentar e a atividade física é uma combinação entre os fatores ambientais e os fatores genéticos, onde alguns estudos mostram que filho de pais obesos tem uma pré-disposição maior de serem obesos, visto que compartilham dos mesmos hábitos alimentares e algumas predisposições genéticas. (Texeira, 2016)

O aumento das porções alimentares por baixos preços, o sabor elevado por alimentos ricos em lipídios e sódio, proporciona um maior consumo alimentício e maior aporte energético. A OMS preconiza a realização de 5 a 6 refeições diárias, café da manhã, almoço, jantar e lanches, estimular consumo de peixes, ingerir bastantes frutas e legumes, evitar trocar refeições por lanches, não substituir alimentos de fontes naturais por artificiais e aumentar a ingestão de fibras, vitaminas e minerais.

Os lanches ofertados nas lanchonetes das escolas muitas vezes não são saudáveis, uma boa opção é levar lanche de casa e mais econômico e saudável, diferente das escolas que ofertam merendas, que possuem um cardápio nutricional balanceado e supervisionado por nutricionistas (Brasil, 2012).

### *2. 2.2 Sedentarismo*

A inatividade física configura o 4º fator de risco para mortalidade global e provoca 6% de todas as mortes (Oms, 2011), além de configurar importante fator de

risco para as doenças não transmissíveis: aumenta o risco de doenças cardiovasculares, reduz a expectativa de vida entre outras. As práticas de atividades físicas por crianças, vêm diminuindo nas últimas décadas, em razão da automação e mecanização decorrente dos avanços tecnológicos. Isso faz com que a sociedade cultive hábitos de vida sedentários (Costa et al, 2016).

A OMS orienta que crianças e adolescentes devem fazer 60 minutos de atividades físicas moderadas a vigorosas por dia, na forma de jogos, esportes entre outras atividades próprias da infância e para melhorar a saúde. Esse tempo pode ser aumentado, mas não deve ser diminuído (Oms, 2014).

A contribuição da obesidade infantil tem como causa a mudança no padrão das brincadeiras, os fatos que ao terminar o período escolar, as crianças escolhem por estar na frente da TV, com jogos eletrônicos e não dão mais atenção as brincadeiras de rua de antigamente, onde a criança corria e se movimentava. (Ribeiro, 2014). A OMS recomenda que crianças não devam estar mais que uma ou duas horas em frente à TV e videogame/tablets diariamente. O tempo em frente à TV está associado ao consumo de alimentos calóricos, refrigerante e baixo consumo de frutas e vegetais, além de pouco gasto de energia (Brasil, 2015)

### *2.2.3 Urbanismo*

Um dos fatores que contribuem para o sedentarismo é a violência urbana, a ideia de levar as crianças a parques e praças deixou de ser uma opção para os pais, isso se torna uma realidade que mudou a vida das crianças (Texeira, 2016). É percebido alguns aspectos significativos, mudanças no modo tradicional de "ser criança" e se manifestam tanto em crianças economicamente favorecidas quanto em crianças das classes populares: percebemos o aumento de sintomas de inibição e agressividade cujas causas se encontram referidas à experiência do confinamento. Observa-se o declínio das formas tradicionais da brincadeira simbólicas. Os familiares têm preocupações e medos na rua, em relação ao estranho e, principalmente, vivenciam uma sensação de insegurança na cidade. Com esta situação decidem as atividades que as crianças irão realizar dentro de espaços fechados, contribuindo para atividades sedentária e consequente excesso de peso (Wenetz, 2014).

#### 2.2.4 Mídias

O comportamento alimentar é influenciado por alguns fatores como a televisão, internet, outdoors, entre outros. A televisão (TV) é o veículo de transmissão utilizado para distração e para a educação representa a maior fonte de informação sobre o mundo, sendo capaz de mostrar aos mais diversos lugares e culturas dados sobre como as pessoas se comportam, o que vestem, o que pensam, como se aparentam e o que comem, por meio da mídia as empresas influenciam os consumidores principalmente as crianças.

Existe uma grande aproximação entre os meios de comunicação e obesidade infantil no Brasil, em razão de que os alimentos possuem bastante evidência na mídia e normalmente esses alimentos são produtos com 60% de gordura, óleos, açúcares e doces. Nesse sentido, as crianças e adolescentes não possuem ainda uma maturidade para compreender esse processo de quase alienação e dessa forma acabam dando preferência a guloseimas sem nenhum valor nutritivo.

Como as propagandas normalmente induzem a escolha alimentar, as crianças escolhem produtos que são mais anunciados e a maioria destes anúncios passam nos horários dos programas vinculados a crianças. O aumento da obesidade infantil pode ter relação com a influência negativa do marketing e crianças e adolescentes gastam em média de 5-6 horas por dia assistindo televisão aberta, esta que por sua vez estimulam os mesmos, por meio de comerciais que divulgam o consumo de alimentos pobre em nutrientes (Moura, 2010).

### 2.3 Educação Física na escola

A disciplina de educação física além de manter o aluno com atividades regulares, ela integra o mesmo na cultura corporal de movimentos, através da música, esportes e lutas fazendo dele um cidadão em progresso de sua qualidade de vida (Teixeira, 2016).

Muitos jovens não têm oportunidade de praticar esportes e encontra na escola uma oportunidade para realizar a prática de atividade física orientada por um profissional na escola, além disso é importante para formação do caráter, e oportunidade para muitos jovens. A prática de atividades físicas gera saúde.

A educação física nas escolas tem um papel importante, pois estabelece vínculos de prática regular de atividade física evitando um modo de vida sedentário,

no entanto, normalmente essa disciplina não é valorizada no currículo escolar e por vezes é menosprezada, e esquecem de pensar em um contexto muito maior que é o da saúde também, pois a criança da atualidade que já não encontra espaço para praticar atividades físicas em casa, não está encontrando por muitas vezes na escola (Ribeiro, 2014)

De acordo com a BNCC (2018), a Educação Física tem como objetivos específicos para o ensino fundamental ajudar os alunos a entenderem a origem da cultura do movimento corporal e suas conexões com a vida em comunidade e individual. Também envolve o planejamento e a implementação de estratégias para enfrentar desafios, promovendo oportunidades de aprendizado em atividades físicas, além de incentivar a valorização do patrimônio cultural regional. O intuito é possibilitar uma reflexão crítica sobre a relação entre a prática corporal e os processos de saúde e doença, mesmo no ambiente de trabalho. As principais áreas de foco incluem brincadeiras, jogos, esportes, ginástica, danças, lutas e modalidades de aventura.

## 2 DELINEAMENTO METODOLÓGICO

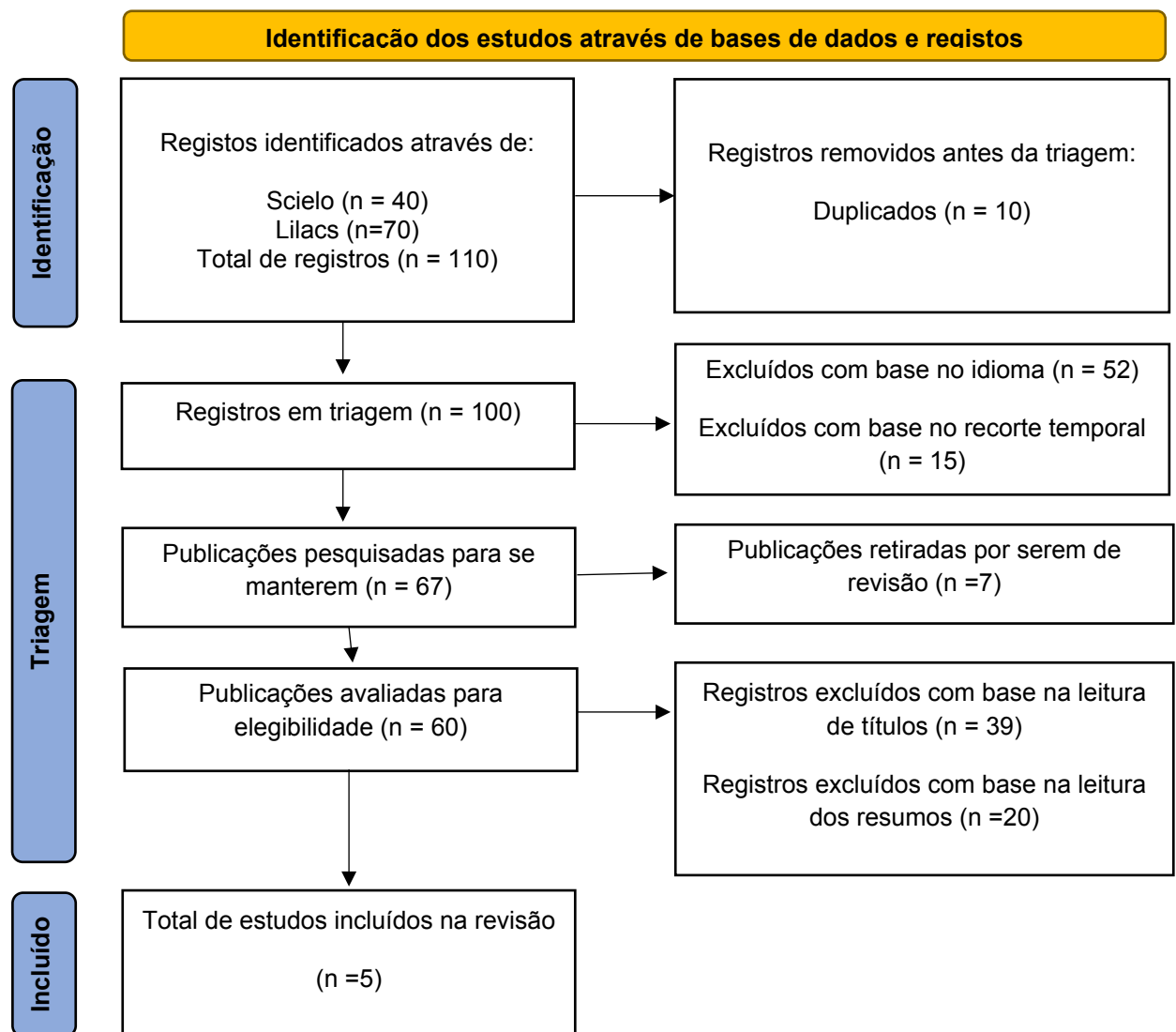
Foi realizado um estudo de natureza qualitativa, já que a pretensão não é de quantificar os dados, mas analisá-los os sentidos e significados. Conforme Minayo (2010). Foi realizada uma pesquisa bibliográfica para identificar estudos que tratam do tema investigado. Esse tipo de pesquisa é elaborado por meio de trabalhos já executados por outros autores, cujos interesses conferidos; eram os mesmos.

Para conhecer a produção do conhecimento acerca dos Impactos da educação física escolar na vida dos alunos com obesidade do Ensino Fundamental II foi realizado um levantamento bibliográfico nas bases de dados eletrônicas do Ensino Fundamental II, baseada nas bases de dados do *Scielo* (*Scientific Electronic Library Online*), *Lilacs* (Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde), Como descritores para tal busca, foram utilizados os seguintes descritores: “Obesidade. Educação Física Escolar. Ensino Fundamental II.”, e os operadores booleanos para interligação entre eles foram: AND e Or. Como critérios de inclusão do uso dos artigos foram: 1) estudos publicados dentro do recorte temporal de 2010 a 2024; 2) estudos com conteúdo dentro da temática estabelecida; 3) artigos na Língua

Portuguesa (ou outra língua); 4) artigos originais. Os critérios de exclusão do uso dos artigos foram: 1) estudos indisponíveis na íntegra; 2) estudos com erros metodológicos; 3) estudos repetidos.

#### 4 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Diante do que foi pesquisado, o fluxograma abaixo se refere ao resultado dos estudos encontrados



| AUTORES | OBJETIVOS | TIPO DE ESTUDO | POPULAÇÃO INVESTIGADA | INTERVENÇÃO | RESULTADOS |
|---------|-----------|----------------|-----------------------|-------------|------------|
|---------|-----------|----------------|-----------------------|-------------|------------|

|                                  |                                                                                                                                                                           |                                                                                                               |                                                                                      |                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Santos; Almeida; Ferreira (2021) | Analisar a relação entre duração insuficiente do sono, sobrepeso/obesidade e o consumo de alimentos ultra processados em adolescentes de 10 a 14 anos                     | Estudo transversal                                                                                            | 1.384 adolescentes de escolas públicas de João Pessoa-PB                             | Baseou-se no questionário validado por Farias Junior, contabilizando dias da semana, duração e intensidade da prática das atividades. Também realizou-se a medida ortostática para verificação do IMC. | Foi observada associação entre a curta duração do sono e o excesso de peso em adolescentes menores de 12 anos, mas não entre aqueles com 12 anos ou mais. Observou-se ainda associação entre o maior consumo de lanches e a curta duração do sono para menores de 12 anos, sendo existente a associação em adolescentes mais velhos apenas quando a variável atividade física foi utilizada como ajuste |
| Santana et al. (2021)            | Verificar as mudanças na prevalência do excesso de peso em adolescentes e sua associação com variáveis sociodemográficas e insegurança alimentar em um período de 5 anos. | Estudo transversal                                                                                            | Adolescentes do segundo Distrito (Campos Elíseos) do município de Duque de Caxias-RJ | (balanças e estadiômetro portáteis) foram aferidos ao longo do período de coleta de dados para o controle de possíveis vieses de aferição. Índice de Massa Corporal (IMC=peso/estatura                 | Aumento de 7,5 pontos percentuais no excesso de peso entre 2005 e 2010, destacando-se que meninos mais novos, de cor preta ou parda, que tinham menor renda per capita e que apresentavam insegurança alimentar moderada e grave, apresentaram maior aumento nesta prevalência entre os dois períodos investigados.                                                                                     |
| Almeida et al., (2024)           | Investigar a influência de fatores associados ao sobrepeso e obesidade em escolares.                                                                                      | Estudo transversal, descritivo, o qual foi realizado em uma escola do município de Pombal, PB, com amostra de | 212 alunos de 07 a 10 anos.                                                          | Questionário DAFA (Dia Típico de Atividades Físicas e Alimentação), que avalia o consumo alimentar e a                                                                                                 | Os resultados mostraram que 17,24% dos alunos encontram-se com sobrepeso, 21,18% com obesidade e apenas 0,49%                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

|                    |                                                                                                                                                            |                            |                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|--------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                    |                                                                                                                                                            | 212 alunos de 07 a 10 anos |                                                                             | atividade física praticada pelo aluno.                                                                                                                                                                                                             | encontram-se com obesidade grave. Quanto à alimentação, com relação ao consumo de açúcares e gorduras foi encontrada diferença significativa entre a população eutrófica e a com sobrepeso e obesidade. Os demais grupos alimentares não mostraram diferença significativa. Com relação às atividades físicas recreativas, as que mostraram ter relação significativa com o estado nutricional dos alunos foram andar de skate, nadar, jogar bola e pular corda, os infantis que não praticavam esses tipos de atividades mostraram terem maior tendência a excesso de peso que os que praticam. |
| Silva et al., 2024 | Relatar a experiência dos alunos de medicina em uma atividade de promoção à saúde visando esclarecer a importância da prática de atividade física regular. | Relato de experiência.     | 88 crianças de 6 a 10 anos de idade divididas em grupos de 10 crianças cada | A ação foi dividida em quatro momentos. Primeiro, uma roda de conversa para esclarecer o conceito de atividade física e sua relevância para a saúde e bem-estar. Em seguida, os estudantes organizaram 3 atividades, jogo da velha adaptado, chute | Fica evidente o importante papel que ações de promoção à saúde como essa exercem sobre o desenvolvimento intelectual e físico dessas crianças.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |



|                   |                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                              |                                                 |                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                   |                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                              |                                                 | ao gol com goleiro e basquete adaptado, incentivando a prática de atividade física                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Rocha et al.,2024 | Analisar o Índice de Massa Corporal (IMC) e a importância da Educação Física escolar na prevenção da obesidade e sobrepeso, bem como o envolvimento dos alunos em atividades físicas fora do contexto escolar. | Abordagem descritiva de natureza quantitativa, utilizando uma pesquisa transversal para desenvolver os objetivos propostos, calculado a partir do Teste Qui-quadrado e o Teste t de Student. | 48 participantes, com idades entre 07 e 11 anos | Questionário foram folhas impressas, e para realizar o cálculo de Índice de Massa Corporal (IMC) foram uma balança digital e uma fita métrica | Os dados reforçam a necessidade de políticas educacionais que incentivem a prática regular de atividades físicas e a conscientização sobre hábitos alimentares saudáveis desde a infância. O estudo evidenciou o papel crucial da Educação Física na promoção de hábitos saudáveis e na prevenção da obesidade e do sobrepeso entre os alunos. Sugere-se a continuidade e o aprofundamento de pesquisas nessa área, com a realização de estudos comparativos entre escolas urbanas e rurais, para oferecer uma visão mais ampla sobre as diferenças e semelhanças nos hábitos de vida e prática de atividades físicas em diferentes contextos geográficos e sociais. |

Foram encontrados um total de 5 artigos que compõem a discussão dessa pesquisa. Para Santos; Almeida; Ferreira (2021) ao analisarem a relação entre duração insuficiente do sono, sobrepeso/obesidade e o consumo de alimentos ultra processados em adolescentes de 10 a 14 anos, a partir de um estudo transversal em

1.384 adolescentes de escolas públicas de João Pessoa-PB, a falta de atividade física é um fator preponderante para essa correlação. De acordo com os autores, os estudantes que se exercitam conseguem dormir melhor e ter alimentação saudável.

Um outro fator que está relacionado ao sobrepeso são variáveis sociodemográficas e insegurança alimentar, de acordo com Santana et al. (2021) há um aumento de 7,5 pontos percentuais no excesso de peso entre 2005 e 2010, destacando-se que meninos mais novos, de cor preta ou parda, que tinham menor renda per capita e que apresentavam insegurança alimentar moderada e grave, apresentaram maior aumento nesta prevalência entre os dois períodos investigados.

Almeida et al., (2024) também investigar a influência de fatores associados ao sobrepeso e obesidade em escolares. Estudo transversal, descritivo, o qual foi realizado em uma escola do município de Pombal, PB, com amostra de 212 alunos de 07 a 10 anos. De Avaliação antropométrica dos escolares e a segunda, a aplicação do questionário DAFA (Dia típico de atividade física e de consumo alimentar), os resultados mostraram que 17,24% dos alunos encontram-se com sobrepeso, 21,18% com obesidade e apenas 0,49% encontram-se com obesidade grave. Quanto à alimentação, com relação ao consumo de açúcares e gorduras foi encontrada diferença significativa entre a população eutrófica e a com sobrepeso e obesidade. Os demais grupos alimentares não mostraram diferença significativa. Com relação às atividades físicas recreativas, as que mostraram ter relação significativa com o estado nutricional dos alunos foram andar de skate, nadar, jogar bola e pular corda, os infantis que não praticavam esses tipos de atividades mostraram terem maior tendência a excesso de peso que os que praticam.

Também Rocha et al.,(2024) ao analisarem o Índice de Massa Corporal (IMC) e a importância da Educação Física escolar na prevenção da obesidade e sobrepeso, bem como o envolvimento dos alunos em atividades físicas fora do contexto escola por meio de abordagem descritiva de natureza quantitativa, utilizando uma pesquisa transversal para desenvolver os objetivos propostos, calculado a partir do Teste Qui-quadrado e o Teste t de Student. 48 participantes, com idades entre 07 e 11 anos, apontaram a necessidade de políticas educacionais que incentivem a prática regular de atividades físicas e a conscientização sobre hábitos alimentares saudáveis desde a infância. O estudo evidenciou o papel crucial da Educação Física na promoção de

hábitos saudáveis e na prevenção da obesidade e do sobrepeso entre os alunos. Sugere-se a continuidade e o aprofundamento de pesquisas nessa área, com a realização de estudos comparativos entre escolas urbanas e rurais, para oferecer uma visão mais ampla sobre as diferenças e semelhanças nos hábitos de vida e prática de atividades físicas em diferentes contextos geográficos e sociais.

Assim como estudo de Silva et al., 2024 ao relatar a experiência dos alunos de medicina em uma atividade de promoção à saúde visando esclarecer a importância da prática de atividade física regular sobre o desenvolvimento intelectual e físico dessas crianças.

## **5 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Para tirar os jovens do sedentarismo, é essencial incentivar atividades fora do currículo e investir na formação dos educadores. A análise contínua das práticas pedagógicas assegura que a Educação Física contribua efetivamente para a formação de hábitos saudáveis.

Desse modo, é fundamental que as instituições de ensino mantenham a Educação Física como uma componente essencial do currículo, investindo em profissionais bem preparados, estruturas apropriadas e métodos pedagógicos modernos.

Com essa atitude, não só enfrentamos a obesidade e a inatividade física, mas também capacitamos os jovens a adotar estilos de vida saudáveis e ativos, assegurando um futuro mais brilhante para as futuras gerações. A Educação Física nas escolas é, sem dúvida, uma ferramenta crucial nessa constante busca pela promoção da saúde e do bem-estar.

## **REFERÊNCIAS**

ALMEIDA L. DE M.; FORMIGAW. A. M.; LIMAR. F.; NUNES V. L.; DANTAS J. A.; TEJOA. C. DO Ó; STELITANO E. F. DE A.; CLEMENTINO L. C. R. F.; DANTAS J. L.;

BRANDÃO, de A. Fatores associados ao sobrepeso e obesidade infantil em escolares do interior da Paraíba. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, 2024.

CAMARINHA, Bárbara; GRAÇA, Pedro; NOGUEIRA, Paulo. A Prevalência de Pré-Obesidade/Obesidade nas Crianças do Ensino Pré-Escolar e Escolar na Autarquia de Vila Nova de Gaia, Portugal. **Acta Médica Portuguesa**, v. 29, n. 1, p. 31-40, 2016.

CORSO, Arlete Catarina Tittoni et al. Fatores comportamentais associados ao sobrepeso e à obesidade em escolares do Estado de Santa Catarina. **Rev Bras Estud Popul**, v. 29, n. 1, p. 117-31, 2012.

TRUCCOLO, Adriana Barni; RODRIGUES, Deise Monteiro; PEREIRA, Madson Escobar. Educação É Saúde: Uerj e Comunidade na Prevenção da Obesidade Infantil no Município de Alegrete. **Blucher Medical Proceedings**, v. 1, n. 2, p. 119-119, 2014.

RIVERA, Ivan Romero et al. Atividade física, horas de assistência à TV e composição corporal em crianças e adolescentes. **Arq Bras Cardiol**, v. 95, n. 2, p. 159-65, 2010.

DOS PASSOS, Darlise Rodrigues et al. Comportamento alimentar infantil: comparação entre crianças sem e com excesso de peso em uma escola do município de Pelotas, RS. **Revista Paulista de Pediatria**, v. 33, n. 1, p. 42-49, 2015.

NUNES, João. **Padrão de atividade física formal e informal das crianças do 1.º ciclo do Concelho de Castelo Branco e a sua importância no controlo do excesso de peso**. 2014. Tese de Doutorado.

LEMONS, Ana Pereira. **Obesidade e síndrome metabólica em adolescentes: implicações futuras**. 2014.

MARQUES, Catarina Alexandra Santos. **A obesidade infantil e a sua prevenção na medicina geral e familiar**. 2012.

PINTO, Renata Paulino; NUNES, Altacílio Aparecido; DE MELLO, Luane Marques. Análise dos fatores associados ao excesso de peso em escolares. **Revista Paulista de Pediatria**, 2016.

DE QUEIROZ MIRANDA, João Marcelo; DE MARCO ORNELAS, Elisabete; WICHI, Rogério Brandão. Obesidade infantil e fatores de risco cardiovasculares. **Conscientiae saúde**, v. 10, n. 1, p. 175-180, 2011.

Carneiro ACLL, Souza V, Godinho LK, Faria ICM, Silva KL, Gazzinelli MF. Educação para a promoção da saúde no contexto da atenção primária. **Rev Panam Salud Publica**. 2012;31(2):115–20. C

OLIVEIRA, Marcus Aurelio Taborda. A experiência de uma professora escolar como possibilidade de pensar e fazer da escola um lugar de cultura: trajetória formativa e boas práticas educativas. **Educ. fis. deporte**, v. 33, n. 2, p. 343-379, 2014.

DA SILVA, Adriana Cândida; DE OLIVEIRA MONTEIRO, Charlene; FILGUEIRA, Elimara Gomes. ESTUDO DA PREVALÊNCIA DE TRANSTORNOS ALIMENTARES E OBESIDADE EM CRIANÇAS BRASILEIRAS. **Vita et Sanitas**, v. 8, n. 8, p. 81-99, 2015.

MARTINS, Leonardo Lima de Barros. Nível de aptidão física em escolares do Ensino Fundamental II. 2016.

TEIXEIRA, Renan Carlos et al. Influências da mídia e das relações sociais na obesidade de escolares e a Educação Física como ferramenta de prevenção. **Cinergis**, v. 17, n. 2, 2016.

RIBEIRO, Italo Gusmão. **Educação física na prevenção da obesidade infantil**. 2015.

GOMES, Giovana Calcagno et al. **Ações de enfermeiros e professores na prevenção e no combate à obesidade infantil**. 2014.

SILVA, Elaine Lima da. Fatores de risco à saúde cardiovascular associados ao sobrepeso e obesidade em crianças e adolescentes. 2012.

BRASIL 2012

COSTA, Gilberto Martins; FIGUEREDO, R. C.; RIBEIRO, M. S. A importância do enfermeiro junto ao PSE nas ações de educação em saúde em uma escola municipal de Gurupi–TO. **Revista Científica do ITPAC.[Internet]**, v. 6, n. 2, 2013.

BRASIL 2015

SILVESTRE, Caroline et al. Análise de promoção das práticas corporais e atividade física propostas pelo Programa Saúde na Escola nas escolas de Samambaia/Distrito Federal. **CIAIQ2016**, v. 2, 2016.

WENETZ, Ileana. As crianças ausentes na rua e nas praças: etnografia dos espaços vazios. **Civitas-Revista de Ciências Sociais**, v. 13, n. 2, p. 346-363, 2014.

OLIVEIRA, Jessica Gava; DA SILVA, Juliane Cristina; YOUNES, Soraia. Incidência de Obesidade Infantil Entre Pré-escolares Frequentadores de CMEI de Foz do Iguaçu. **Revista Pleiade**, v. 8, n. 16, p. 60-70, 2016.

DE OLIVEIRA, Amanda Borges et al. Educação nutricional para escolares por meio de comunicação em massa. **Disciplinarum Scientia| Saúde**, v. 16, n. 2, p. 257-264, 2016.

DE QUESTIONÁRIO, ADAPTAÇÃO TRANSCULTURAL E. REPRODUTIBILIDADE; ATITUDE, PARA AVALIAÇÃO DE CONHECIMENTO E.; PROFISSIONAIS, D. E. Promover saúde na escola: reflexões a partir de uma revisão sobre saúde escolar na América Latina. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 19, n. 3, 2014.

Livro Black-book Clínica médica 2 ed .p. 604 – 614. Belo Horizonte Blackbook editora, 2014.

VARGAS, Kellyn Rocha de. O Papel Do Enfermeiro Na Obesidade/Sobrepeso Infantil em Ambiente Escolar : uma revisão integrativa. Universidade Federal do Rio Grande do Sul, 2014. Monografia. Disponível em: <https://www.lume.ufrgs.br>. Acesso em 10 de junho de 2019.

DA ROCHA, Josiel Bonafé; MELLO, Paulo Cezar; JÚNIOR, Maurício Dalamaria. Sobrepeso e obesidade no contexto escolar: Um olhar da educação física. Research, Society and Development, , 2024.

SILVA, G. A. da; SASSAZAWA, A. C.; RAMPANI, E. M. Promoção à saúde com ênfase na importância da prática de atividades físicas e seu impacto na saúde das crianças:

um relato de experiência. **Brazilian Journal of Health Review**, , 2024. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br>. Acesso em: 21 nov. 2024.

## AGRADECIMENTOS

Agradecemos a Deus primeiramente, como força, fé e motivação.

Ao nosso orientador M.e Adelmo José de Andrade por suas contribuições.

Aos nossos familiares e amigos.