



CENTRO UNIVERSITÁRIO GOYAZES – UNIGOYAZES
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

A IMPORTÂNCIA DA EDUCAÇÃO FÍSICA NA OBESIDADE INFANTIL

Pedro Lucas Barbosa Rodrigues

Orientadora: Profa. Fernanda Jorge de Souza

Trindade - GO

2022

CENTRO UNIVERSITÁRIO GOYAZES – UNIGOYAZES

A IMPORTÂNCIA DA EDUCAÇÃO FÍSICA NA OBESIDADE INFANTIL

Pedro Lucas Barbosa Rodrigues

**Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado ao Centro Universitário
Goyazes – UniGoyazes como requisito
parcial à obtenção do título de Bacharel
em Educação Física.**

Orientadora: Profa. Fernanda Jorge de Souza

Trindade - GO

2022

Pedro Lucas Barbosa Rodrigues

A IMPORTÂNCIA DA EDUCAÇÃO FÍSICA NA OBESIDADE INFANTIL

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado
ao Centro Universitário Goyazes –
UniGoyazes como requisito parcial à
obtenção do título de Bacharel em Educação
Física, aprovada pela seguinte banca
examinadora:

Orientadora: Profa. Fernanda Jorge de Souza
Centro Universitário Goyazes - UniGoyazes

Profa. Catia Rodrigues dos Santos
Centro Universitário Goyazes - UniGoyazes

Prof. Ruan Alves Ribeiro
Centro Universitário Goyazes - UniGoyazes

Trindade - GO

2022

A IMPORTÂNCIA DA EDUCAÇÃO FÍSICA NA OBESIDADE INFANTIL

(Pedro Lucas Barbosa Rodrigues)¹; (Fernanda Jorge de Souza)²

RESUMO

A obesidade infantil é um grande problema de saúde pública que eleva o índice de doenças e mortalidade entre as crianças. O principal objetivo da pesquisa foi compreender a importância da Educação Física escolar como fator de prevenção contra a obesidade infantil. A metodologia utilizada na pesquisa foi a revisão de literatura, com busca de artigos publicados em bases on-line de dados científicos. São frisados pelos autores os fatores de má alimentação e sedentarismo como principal causador da obesidade. A prática de atividade física diariamente e a mudança na alimentação são condutas que vão contribuir para a perda do excesso de peso. Demonstrar os pontos positivos e orientar as crianças sobre levar uma vida saudável é o papel dos pais e da escola. É importante que a escola desenvolva um trabalho junto as crianças, para que haja a conscientização do problema e para que possa incentivar os alunos a levar a prática de atividade física como algo prazeroso e não monótono e obrigatório.

PALAVRAS-CHAVE: Obesidade infantil. Educação física escolar. Prevenção.

THE IMPORTANCE OF PHYSICAL EDUCATION IN CHILDHOOD OBESITY

(Pedro Lucas Barbosa Rodrigues)¹; (Fernanda Jorge de Souza)²

ABSTRACT

Childhood obesity is a major public health issue that increases the rate of child disease and mortality. The main purpose of this research was to comprehend the importance of Physical Education at school as a prevention factor against childhood obesity. The methodology used in this research was a literature review, including a search for published articles through online scientific databases. A poor diet and a sedentary lifestyle are considered by the authors as the main causes of obesity. The practice of physical activity on a daily basis and a change of diet are conducts that will contribute to losing excess weight. Demonstrating the positive points and guiding children about having a healthy life is the role of parents and school. It is important that the school develops a work together with the children, so that it promotes an awareness about the problem and so that it can encourage students to take the practice of physical activity as something pleasurable and not monotonous and mandatory.

KEYWORDS: Childhood obesity, Scholar Physical Education, Prevention.

¹ Acadêmico do Curso de Educação Física do Centro Universitário Goyazes - UniGoyazes.

² Orientadora: Profa. do Curso de Educação Física do Centro Universitário Goyazes - UniGoyazes.

INTRODUÇÃO

Atualmente tem se observado o aumento dos índices de crianças que apresentam obesidade e doenças derivadas da obesidade como diabetes, colesterol alto, entre outras, observar se que essas doenças podem prejudicar seu desenvolvimento e acarretar problemas de saúde graves no futuro.

Em crianças e adolescentes, um maior nível de atividade física contribui para melhorar o perfil lipídico e metabólico e reduzir a prevalência de obesidade. Ainda, é mais provável que uma criança fisicamente ativa se torne um adulto também ativo. Em consequência, do ponto de vista de saúde pública e medicina preventiva, promover a atividade física na infância e na adolescência significa estabelecer uma base sólida para a redução da prevalência do sedentarismo na idade adulta, contribuindo desta forma para uma melhor qualidade de vida. Nesse contexto, ressaltamos que a atividade física é qualquer movimento como resultado de contração muscular esquelética que aumente o gasto energético acima do repouso e não necessariamente a prática desportiva (LAZZOLI, 1998).

A obesidade em crianças e adolescentes é multifatorial. Condições genéticas, individuais, comportamentais e ambientais podem influenciar no estado nutricional. O relatório público do Sistema Nacional de Vigilância Alimentar e Nutricional, com dados de pessoas acompanhadas na Atenção Primária à Saúde, aponta que, até meados de setembro de 2022, mais de 340 mil crianças de 5 a 10 anos de idade foram diagnosticadas com obesidade. Em 2021, a APS diagnosticou obesidade em 356 mil crianças dessa mesma idade (SUS,2022).

Atualmente, a região Sul possui 11,52% de crianças obesas nessa faixa etária, maior índice do País. Em seguida aparecem as regiões Sudeste, com 10,41%; Nordeste, com 9,67%; Centro-Oeste, com 9,43%; e Norte, com 6,93% das crianças acompanhadas pelo Sistema Único de Saúde (SUS) na região (SUS,2022).

A Política Nacional de Alimentação e Nutrição (PNAN) reconhece a obesidade como um problema de saúde pública. Por ser multifatorial, a doença exige intervenções integradas de diversos setores, além da saúde, para deter o avanço e garantir o pleno desenvolvimento durante a infância (SUS,2022).

Uma em cada dez crianças brasileiras de até 5 anos está acima do peso. O excesso de peso também foi registrado em mais da metade das mães com filhos nessa faixa etária: 58,5%. Os dados são do Estudo Nacional de Alimentação e Nutrição Infantil (Enani-2019) (CAMPOS, 2022).

Encomendada pelo Ministério da Saúde, a pesquisa avaliou 14.558 crianças e 12.155 mães biológicas em 12.524 domicílios brasileiros, em 123 municípios dos 26 estados e do Distrito Federal, entre fevereiro de 2019 e março de 2020 (CAMPOS, 2022).

A obesidade é considerada um dos principais problemas de saúde pública em todo o mundo, alcançando proporções crescentes, independentemente da classe social, sexo e faixa etária. Estimativas anteriores indicaram que a população obesa alcançaria 1,5 bilhão de pessoas em 2012, com perspectivas de crescimento ao longo do tempo no mundo inteiro. Estudos revelam que a obesidade praticamente dobrou globalmente entre 1980 e 2008, e que entre 1980 e 2013 a proporção de adultos com índice de massa corporal (IMC) correspondente a 25 kg/m² ou mais aumentou de 29 para 37% entre os homens e de 30 a 38% entre as mulheres (FREITAS, 2021).

A prevalência elevada de obesidade na infância e na adolescência pode resultar no desenvolvimento mais precoce de doenças crônicas na idade adulta, diminuição da qualidade de vida e custo elevado em cuidados de saúde, sendo um fator de risco para doenças como diabetes melito tipo 2, hipertensão arterial, dislipidemia, síndrome metabólica e eventos clínicos relacionados à aterosclerose, como infarto agudo do miocárdio e acidente vascular encefálico (POETA, 2010).

Como o sobrepeso infantil está intimamente ligado a fatores externos, é de extrema importância o papel de um profissional de educação física que auxilie tanto no processo de emagrecimento, quanto na orientação da atividade física tirando a criança de frente de aparelhos eletrônicos e promovendo nela à vontade de praticar atividade física (ATALLA, 2016).

Portanto, fica mais que evidente que nos dias atuais as aulas de Educação Física se tornaram uns dos poucos lugares para a prática de atividades físicas na infância, a escola trata-se de um local onde as crianças, sem distinção, têm a oportunidade de beneficiar-se de uma atividade dirigida por um profissional graduado, onde os mesmo vislumbram a chance de receber um assessoramento

mais embasado não só sobre atividades físicas, mais também sobre temas relacionados à Saúde, diante disso reiteramos que as aulas devem servir como local para a obtenção de informações sobre assuntos que fazem parte do cotidiano dos alunos, onde a utilização de temas transversais relacionados a problemas de saúde devem estar presentes nas aulas visando uma melhora no combate a tais enfermidades, contribuindo dessa forma para melhora da qualidade de vida dos alunos no futuro (TEIXEIRA, 2010).

METODOLOGIA

O presente estudo buscou através de uma pesquisa, ampliar os conhecimentos teóricos sobre o tema, além de ter caráter descritivo exploratório, bibliográfico, visando única e exclusivamente destacar a importância que as aulas de educação física exercem no combate a Obesidade infantil. O método utilizado foi a busca por descritores (palavras chaves): obesidade; obesidade infantil; obesidade no Brasil; Educação física escolar; combate a obesidade infantil; foram encontrados 41 artigos sobre o tema e foram utilizados somente 15 arquivos para a construção da pesquisa, foi feito a revisão de literatura em livros, artigos, sites e revistas, relacionados ao tema.

Nesse contexto, a escolha desse tema justifica-se diante da necessidade de conhecermos melhor o objeto direto da educação física, discutir mais sobre sua relevância e importância no âmbito da saúde e educação, uma vez que a educação física entra como forma de prevenção da obesidade levando atividades físicas.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Conceitualmente, a obesidade pode ser considerada como acúmulo de tecido gorduroso, regionalizado ou em todo corpo. Contudo, para uma criança é mais do que isso. A obesidade para esse grupo de pessoas pode acarretar distúrbios psicológicos, pode afetar seu desenvolvimento motor, pode comprometer sua autoestima, implicar em problemas de saúde, entre outros fatores (CORNACHIONI; ZADRA; VALENTIM, 2011).

A Educação Física tem como meta a conservação da saúde, então usamos esta ideia para promover a informação sobre a Obesidade e fornecer subsídios para os alunos conhecerem formas de prevenção para essa doença, no qual será a melhora no padrão alimentar e a prática de atividade física, onde dentro da escola a prática de atividade física está vinculada à Educação Física (CORNACHIONI; ZADRA; VALENTIM; 2011).

Nesse contexto, a falta de planejamento nas aulas de Educação Física tem afastado os alunos da prática saudável de atividades físicas, no qual as crianças muitas vezes reclamam e não se sentem motivados a cumprir metas que se baseiam apenas na competitividade e nas aptidões físicas, dito isso fica claro que, para a execução de aulas que contemple o real motivo da educação física, ou seja, a manutenção da saúde a estratégia é garantir que a aula de educação física seja realizada de forma a possibilitar aos alunos a vivência de atividades prazerosas, com o uso de atividades lúdicas, e ou fazendo uso do amplo leque de jogos e brincadeiras e da transversalidade buscando resgatar a vontade de brincar nos alunos.

O movimento é parte integrante da Educação Física e, pode também ser parte integrante da saúde, mas por vezes parece estar sendo descuidado nas aulas de Educação Física escolar, pois as aulas na maioria das vezes não apresentam o conhecimento significativo para os alunos, que praticam determinada atividade física sem saber qual o benefício pode acarretar termos de saúde e desenvolvimento físico (FRANKLIN, 2010).

Corroborando com a citação, o professor de educação física tem um amplo campo de modalidades e diversas variações para ser para ser trabalhada na escola com os alunos, mas independente da modalidade que está sendo trabalhada com os

alunos deve ser frisado a prática dos movimentos durante as aulas e sempre buscando a evolução dos alunos durante esse processo de ensino seja nas modalidades de esporte ou em recreação fazer com que o aluno participe e se sinta bem durante as aulas é um papel importante do professor.

Segundo (Guimarães, 2018), existem diversos fatores que podem desencadear a obesidade no indivíduo tais como:

- **Alimentação**

Com o passar dos anos, houve uma drástica mudança nos comportamentos alimentares das casas, em todo o mundo. As crianças passaram a ter contato com alimentos industrializados e hipercalóricos, e se afastaram das frutas e de outros alimentos naturais e saudáveis.

- **Sedentarismo**

Ao lado da mudança alimentar, observamos, também, uma mudança em relação às atividades físicas.

Antigamente, crianças brincavam nas ruas, correndo e pulando. Hoje, as crianças passam muito mais tempo sentadas no sofá, de olho nos televisores, laptops ou videogames. Com isso, a criança não gasta mais calorias do que come. Assim, engorda.

- **Falta de sono**

A qualidade do sono pode ser um importante fator para a obesidade infantil. Estudo da Harvard Medical School mostra que o horário de descanso está sincronizado com o relógio biológico da criança. Assim, conforme a pesquisa, crianças que dormem tarde e acordam cedo para suas atividades escolares, apresentam maior concentração de gordura na região abdominal. Manter consistente a rotina do sono, dormindo por tempo suficiente, pode prevenir a obesidade infantil, já que o sono garante o desenvolvimento e funcionamento fisiológico adequado.

- **Ansiedade e/ou depressão**

Problemas de saúde mental, como depressão ou ansiedade, podem alterar o comportamento da criança. Ela pode desenvolver compulsões alimentares, perder a vontade de praticar atividades físicas e desenvolver outros sintomas que prejudicam sua qualidade de vida. É importante que a criança possa ter acompanhamento psicológico, caso necessário, como parte do tratamento contra a obesidade.

- **Fatores genéticos e hormonais**

Existem, ainda, as causas genéticas e hormonais. Ou seja: nem tudo é culpa da alimentação ou da televisão. Filhos de adultos obesos, por exemplo, têm maior predisposição à obesidade infantil. Quando pai e mãe são obesos, as chances do filho ser obeso também são de 70 a 80%.

Variações hormonais ou até mesmo o histórico da gestação da criança podem ter influência, também, no sobrepeso. Contudo, e quase unanimidade que parece haver nas teorias e proposições para as aulas de Educação Física escolar, não está se consolidando na prática. Os alunos da aula de Educação Física escolar realizam poucos movimentos, os quais são pouco sistematizados, e aprendem pouco, tendo escassas oportunidades para construção do próprio conhecimento (ARAÚJO et al, 2010).

Se os hábitos errados de alimentação e o sedentarismo constituem-se como os principais fatores que levam a obesidade infantil, podemos considerar que a falta de informações e a educação inadequada influenciam neste processo. E a escola, quando as famílias não possuem as informações necessárias para correção desses fatores, é a principal e talvez o mais acessível veículo de informações para as crianças, e deve cumprir seu papel de educar no sentido mais amplo (ARAÚJO et al, 2010).

A prevenção, com a prática regular de exercícios físicos e a alimentação saudável, pode ser a saída para não chegarmos a índices ainda maiores (ARAÚJO et al, 2010).

As consequências da obesidade em crianças são inúmeras e amplamente preocupantes, dá-se aí a importância da escola em educar seus alunos de forma

correta e a importância do professor de Educação física na orientação dos alunos durante as aulas afirma (ARAÚJO et al, 2010).

Com base nos artigos apresentados durante a pesquisa foi elaborada uma tabela pelo autor da pesquisa, relatando artigos que foram encontrados e citados durante a pesquisa, com a intenção de comparar e discutir os resultados e as informações obtidas durante a pesquisa.

Tabela 1 – Artigos selecionados

Autores	Ano publicado	Pesquisa	Resultados
SUS	2022	O aumento da Obesidade infantil no Brasil	O relatório público do Sistema Nacional de Vigilância Alimentar e Nutricional, com dados de pessoas acompanhadas na Atenção Primária à Saúde, aponta que, até meados de setembro de 2022, mais de 340 mil crianças de 5 a 10 anos de idade foram diagnosticadas com obesidade.
ENANI	2019	Estudo Nacional de Alimentação e Nutrição Infantil (Enani-2019)	Uma em cada dez crianças brasileiras de até 5 anos está acima do peso. O excesso de peso também foi registrado em mais da metade das mães com filhos nessa faixa etária: 58,5%.
ATALLA	2016	Sobre Peso infantil e a importância do professor de Educação física.	É de extrema importância o papel de um profissional de educação física que auxilie tanto no processo de emagrecimento, quanto na orientação da atividade física tirando a criança de frente de aparelhos eletrônicos e promovendo nela à vontade de praticar atividade física.
OLIVEIRA	2016	Educação Física escolar e a Obesidade Infantil	O estudo possui como objetivo geral compreender a importância da Educação Física escolar como fator de prevenção contra a obesidade infantil. E, como objetivos específicos: identificar as principais causas da obesidade infantil e reconhecer a importância da escola, da família e da sociedade em geral na conscientização e no combate deste problema.

Fonte: Elaboração própria, 2022.

Comparando a pesquisa do (SUS,2022) mesmo sendo um número bem alto de crianças diagnosticadas com obesidade houve uma diminuição comparando com o número apresentado pela (APS) Atenção Primária à Saúde, no seu diagnóstico realizado no ano de 2021, mesmo com a diminuição o (MS) Ministério da Saúde orienta que sejam prioritárias as ações de promoção da alimentação adequada, de prevenção da obesidade e intervenções para a construção de ambientes alimentares mais saudáveis. São disponibilizados no site do (MS) arquivos de orientação no

combate a obesidade infantil com o objetivo de qualificar a atenção às pessoas com obesidade atendidas no SUS. Entre elas estão:

- Estratégia Nacional de Prevenção e Atenção à Obesidade Infantil;
- Instrutivo para o Cuidado da Criança e do Adolescente com Sobrepeso e Obesidade no âmbito da APS;
- Protocolos de uso do guia alimentar para a população brasileira na orientação alimentar de crianças de 2 a 10 anos;
- Protocolos de uso do guia alimentar para a população brasileira na orientação alimentar da pessoa na adolescência;
- Atlas da Obesidade Infantil no Brasil.

O (ENANI-2019) é um inquérito populacional de base domiciliar que avaliou as práticas alimentares e o estado nutricional de crianças menores de 5 anos. A população de pesquisa foi definida pelo conjunto de domicílios particulares permanentes onde residisse pelo menos uma criança com menos de 5 anos completos de idade. A amostra obtida no ENANI-2019 foi de 14.558 crianças e 12.155 mães biológicas, em 12.524 domicílios distribuídos em 123 municípios dos 26 Estados da Federação e no Distrito Federal (ENANI,2019).

Segundo os pesquisadores, o excesso de peso prejudica o crescimento e o desenvolvimento infantil e pode gerar doenças crônicas graves ao longo da vida, como problemas cardiovasculares, diabetes, hipertensão e até câncer.

“Chamamos de excesso de peso a combinação de sobrepeso e obesidade. Entre as crianças brasileiras menores de cinco anos, 7% apresentam sobrepeso e 3%, obesidade. Entre as mães biológicas de filhos nessa faixa etária, o sobrepeso aparece em 32,2% dos casos e a obesidade em 26,3%”, explicou, em nota, o coordenador do Enani-2019, Gilberto Kach, professor titular do Instituto de Nutrição Josué de Castro, da Universidade Federal do Rio de Janeiro (INJC/UFRJ) (CAMPOS,2022).

O Enani-2019 mostra, também, que quase um quinto das crianças brasileiras de até cinco anos (18,6%) estão em uma faixa de risco de sobrepeso. “São crianças que precisam ser monitoradas de perto, porque a curva do ganho de peso para a idade já está superior ao recomendado pelo Ministério da Saúde e pela Organização Mundial da Saúde (OMS). Nesse estágio, ainda é possível intervir e melhorar o estado de saúde, evitando consequências de curto, médio e longo prazo”, acrescentou Kac (CAMPOS,2022).

O coordenador do Enani-2019 ressaltou que os resultados trazem evidências científicas atualizadas para a definição de políticas públicas de saúde.

“Até então, os dados mais recentes sobre o estado nutricional antropométrico de mães e filhos de até 5 anos eram de 2006. De lá para cá, o cenário mudou bastante. A prevalência de excesso de peso em crianças nessa faixa etária aumentou de 6,6%, em 2006, para 10%, em 2019. Entre as mães, o aumento foi de 43% para 58,6% no mesmo período”, afirmou (CAMPOS,2022).

Segundo (ATALLA, 2016) No Brasil a cada 5 crianças 4 não conseguem realizar 60 minutos de atividade física por dia durante 5 dias por semana que é o mínimo que a (OMS) Organização Mundial da Saúde recomenda, devido essa realidade coloca o Brasil em primeiro lugar no rank de sedentarismo infantil.

Para (ATALLA, 2016) O profissional de educação física colabora diretamente com o combate a obesidade e pode ser o incentivo principal para as crianças que tem obesidade. Pois durante as aulas de Educação física na escola é o momento em que os alunos têm seu espaço para praticar atividades físicas com os colegas da sua sala, é de extrema importância que o professor programe para os alunos atividades em que todos os alunos participem de forma igual e nenhum aluno deixe de participar da aula.

Os alarmantes índices de obesidade infantil registrados no Brasil demonstram como é importante a prevenção do sobrepeso, sendo a escola o local considerado ideal para realizar as intervenções necessárias, 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 (OLIVEIRA,2016).

A escola é protagonista na prevenção e no tratamento da obesidade infantil, visto que as crianças passam a maior parte de seu dia nos centros de ensino. Dessa forma, deve constar na grade curricular a educação alimentar, além de serem oferecidos lanches saudáveis dentro da escola e um grande incentivo à prática de exercícios físicos (OLIVEIRA,2016).

Neste contexto, a educação física tem uma grande importância neste combate que deve ser iniciado preferencialmente dentro da escola, o professor de educação deve incentivar o movimento, a participação dos alunos nas aulas proposta de forma que nenhum aluno se sinta excluído das atividades propostas. O

professor deve inovar as atividades visando sempre há participação de todos os alunos, deve informar e incentivar os alunos para a importância das atividades físicas o que vai proporcionar, para que seja introduzido no seu hábito do dia a dia de forma prazerosa para que não seja feito como forma de obrigação e contra a vontade.

É constante a exclusão de alunos com sobrepeso ou obesidade nas aulas de Educação Física devido a diferentes motivos. Em função desse fato é pertinente que se aprofunde estudos sobre as características que compõem esses motivos, tais como a motivação, o desenvolvimento motor, o desenvolvimento maturacional, sobrepeso e obesidade dentro de seus aspectos fisiológicos, psicológicos e sociais (GASPAR, 2008).

Assim a escola e seus professores cumprirão o objetivo de contribuir na formação do cidadão, pois o entendimento das diferenças é essencial para a busca da igualdade entre todos (GASPAR, 2008).

(GASPAR, 2008) relata que com crianças esse estudo é importante, pois poderá servir como mais uma ferramenta na busca da inclusão de todos os alunos durante as aulas, independente de suas características.

A proposta atual da Educação Física escolar de priorizar o desenvolvimento crítico dos alunos é muito adequada e deve continuar pautando as aulas, no entanto, diante do atual cenário de saúde pública, há necessidade de se promover uma Educação para a Saúde (TEIXEIRA, 2016).

De acordo com os PCN's, 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 (jogos, esportes, lutas, danças, ginástica etc.), criando um nexos entre o conteúdo e o eixo temático proposto; nesse caso, a obesidade infantil, criando atividades em que os alunos sejam capazes de refletir o assunto, enquanto realizam a atividade proposta. Além disso, o professor pode fazer uso de aulas conjugadas com outros professores, como de ciências, em que poderá mostrar o efeito do acúmulo de gordura no corpo e seus malefícios, além dos benefícios do exercício físico (TEIXEIRA, 2016).

Para que a criança chegue ao seu peso ideal, deve-se incluir a atividade física regular supervisionada pelo professor de Educação Física. É importante que a

criança chegue ao ambiente motivado e com prazer em realizar as atividades (TEXEIRA, 2016).

Nesse sentido (TEXEIRA, 2016) afirma a importância do aluno se sentir motivado durante as aulas de Educação física na escola, pois quanto mais motivado o aluno estiver maior será seu interesse em participar das aulas, como foi dito o professor de Educação física deve orientar os alunos sobre o assunto da obesidade durante as aulas e buscar a proposta de entrar em conjunto com outros professores para aumentar a conscientização dos alunos e frisar a importância de praticar atividades físicas, e manter uma boa alimentação.

(TEXEIRA, 2016) Cita os PCN's (Parâmetros Curriculares Nacionais) que na área de Educação física possui uma proposta que procura democratizar, humanizar e diversificar a prática pedagógica da área, buscando ampliar, de uma visão apenas biológica, para um trabalho que incorpore as dimensões afetivas, cognitivas e socioculturais dos alunos.

Sendo assim o objetivo desse estudo foi difundir a importância que as aulas de educação física exercem no combate aos problemas associado à saúde mais especificamente no que trata da Obesidade Infantil. O estudo também objetivou dar ênfase a importância da utilização de metodologias diferenciadas na aplicação das aulas, deixando claro que o conceito de educação física aplicada ainda atualmente deve ser modificado, com intuito de proporcionar uma maior adesão dos alunos menos ativos e com habilidades motoras reduzidas, para que de certa forma não seja relegado a eles os benefícios que atualmente a educação física pode proporcionar.

CONCLUSÃO

Dada a prevalência da obesidade entre crianças e adolescente no Brasil e a relevância da prevenção deste mal, a escola tem sido considerada o melhor espaço para a realização do recolhimento de dados sobre a enfermidade e para as intervenções necessárias, isso porque, grande parte dessa população frequenta a escola, e é influenciada por professores, principalmente os professores de educação física, que exercem maiores influências e são mais próximos dos alunos, dado às características da disciplina.

A Educação Física escolar deve dar oportunidades a todos os alunos para que desenvolvam suas potencialidades, de forma democrática e não seletiva, visando seu aprimoramento como seres humanos. Cabe assinalar que os alunos portadores de necessidades especiais não podem ser privados das aulas de Educação Física. (BRASIL, 1998)

Diante dos elevados índices de prevalência já considerada obesidade, e levando em consideração as consequências que atingem todas as idades, é necessária uma conscientização maior do profissional de Educação física para diagnosticar e orientar os alunos sobre o assunto da obesidade e assim possivelmente colaborar para o combate e prevenção. No caso das crianças e adolescentes, a conscientização sobre o problema deve incluir informações e aconselhando sobre hábitos alimentares e prática de atividade física para aplicação no dia a dia visando o incentivo para a mudança de hábito dos alunos.

Considerando os fatores causadores da obesidade, sendo os principais sedentarismo e mal hábitos de alimentação, podemos considerar que a falta de informação, conhecimento e falta de orientação sobre o assunto pode influenciar consequentemente neste processo. Podendo considerar a escola a principal fonte de informações sobre o assunto ou a mais acessível a escola deve exercer o seu papel para a prevenção da obesidade, pois durante as aulas de Educação física é o

principal lugar para criar essa relação entre os alunos a prática de atividade física e orientação dos alunos para uma alimentação saudável.

REFERÊNCIAS

ATALLA, M. Os fatores da obesidade Infantil. Bem-estar com Marcio Atalla, 9'38", 2016. Disponível em: < <https://www.youtube.com/watch?v=v5Ilik-KRSA> > Acesso em: 20 nov. 2022.

ANA C. C - Repórter da Agência Brasil - Rio de Janeiro. Publicado em 08/02/2022 - 15:41 Disponível em: <https://agenciabrasil.ebc.com.br/saude/noticia/2022-02/uma-em-cada-dez-criancas-de-ate-5-anos-esta-acima-do-peso-no-brasil> Acesso em: 20 nov. 2022.

ALEX S; FREITAS M; FAGUNDES S. J; JORGE F. S; MARCOS F. S. V; D'ÂNGELO DESIRÉE S. K; RENATO S. M. Rev. paul. pediatr. 39 • 2021 • <https://doi.org/10.1590/1984-0462/2021/39/2019129> ;Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/rpp/a/WxYrhMP6Tr6kRk3t55t9KmB/?lang=pt>> Acesso em: 20 nov. 2022.

ARAÚJO, A. RAFAEL; B, AHÉCIO. ARAÚJO. B; SILVA, F. M. O Papel da Educação Física Escolar Diante da Epidemia da Obesidade em Crianças e Adolescentes. Educação Física em Revista ISSN: 1983-6643 Vol.4 Nº2. 2010. p.2. Disponível em: <https://portalrevistas.ucb.br/index.php/efr/article/viewFile/1651/1159> Acesso em: 10 nov. 2022.

BRASIL. Secretaria de Educação Fundamental. Parâmetros curriculares nacionais: Educação Física / Secretaria de Educação Fundamental. Brasília: MEC / SEF, 1998. 114 p. 19 Disponível em: <http://portal.mec.gov.br/seb/arquivos/pdf/fisica.pdf> Acesso em: 20 nov. 2022.

BRASIL, Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Política nacional de alimentação de nutrição. Brasília: Ministério da Saúde, (Série B. Textos Básicos de Saúde), 2012.48 p.

BIANCA LIMA. Ministério da Saúde Disponível em: <https://www.gov.br/saude/ptbr/assuntos/noticias/2022/setembro/acompanhadas-pelo-sus-mais-de-340-mil-criancas-brasileiras-entre-5-e-10-anos-possuem-obesidade> Acesso em: 13 nov. 2022.

CORNACHIONI, T. M; ZADRA, J. C. M; VALENTIM, A. A obesidade infantil na escola e a importância do exercício físico. EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires - Ano 16 - Nº 157 - Junio de 2011. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd157/a-obesidade-infantil-na-escola.htm> Acesso em: 16 nov. 2022.

FRANKLIN, M. J. C. A Educação Física escolar como meio de prevenção da obesidade: uma análise com os educadores e corpo técnico das escolas das municipais de Oiapoque – AP. 2010. Disponível em: http://bdm.bce.unb.br/bitstream/10483/4601/1/2012_MarvenJuniusdaCostaFranklin.pdf Acesso em: 20 nov. 2022.

GASPAR, D; KOGUT, M. C. Obesidade como fator de exclusão e motivação nas aulas de educação física. 2008. Disponível em: https://www.researchgate.net/profile/Maria-Kogut-2/publication/238084425_OBESIDADE_COMO_FATOR_DE_EXCLUSAO_E_MOTIVACAO_NAS_AULAS_DE_EDUCACAO_FISICA/links/00b7d53b56a3e11c93000000/OBESIDADE-COMO-FATOR-DE-EXCLUSAO-E-MOTIVACAO-NAS-AULAS-DE-EDUCACAO-FISICA.pdf Acesso em: 20 nov. 2022.

LISIANE S; MARIA D; ISABELA C. B. O; Trabalho realizado na Universidade Federal de Santa Catarina – UFSC, Florianópolis, SC; Qualidade de vida relacionada à saúde de crianças obesas. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ramb/a/7vQtPQdckhZgHgrZd3htGGd/?format=pdf&lang=pt> Acesso em: 11 nov. 2022.

LAZZOLI, J. K et al. Atividade física e saúde na infância e adolescência. Revista brasileira de medicina do esporte, v. 4, p. 107-109, 1998.

OLIVEIRA, L. F; COSTA, C. R. B. Educação física escolar e a obesidade infantil – Revista Científica Multidisciplinar Núcleo Do Conhecimento, Ano 1. Vol. 10, Pp. 87-101. Novembro De 2016 - ISSN. 2448-0959

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.

TEIXEIRA, A, DESTRO, D.S. Obesidade infantil e educação física escolar: possibilidades pedagógicas. Revista Eletrônica da Faculdade Metodista Granbery. (9), Jul/Dez 2010. <http://re.granbery.edu.br/artigos/NDaZ.pdf> Acesso em: 20 nov. 2022.

TEIXEIRA, S C; GABRIELA O; FLÁVIO C; LEONARDO R, M. F. Influências da mídia e das relações sociais na obesidade de escolares e a Educação Física como ferramenta de prevenção. Revista do Departamento de Educação Física e Saúde e do Mestrado em Promoção da Saúde da Universidade de Santa Cruz do Sul / Unisc >> Ano 17 - Volume 17 - Número 2 - Abril/junho 2016 Disponível em: <file:///C:/Users/Positivo/Downloads/7484-Texto%20do%20Artigo-35732-1-10-20160816.pdf> Acesso em: 20 nov. 2022.

THAYS G; ALEX M. Obesidade infantil: um mal crônico que assola todo o mundo. Unimed. Disponível em: <https://www.unimed.coop.br/viver-bem/pais-e-filhos/obesidade-infantil>. Acesso em: 06 nov. 2022.

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO DE JANEIRO. Estado Nutricional Antropométrico da Criança e da Mãe: Prevalência de indicadores antropométrico de crianças brasileiras menores de 5 anos de idade e suas mães biológicas: ENANI 2019. - Documento eletrônico. - Rio de Janeiro, RJ: UFRJ, 2022. (96 p.). Coordenador geral, Gilberto Kac. Disponível em: <https://enani.nutricao.ufrj.br/index.php/relatorios/> Acesso em: 08 nov. 2022.