



Atividade física e obesidade infantil no âmbito escolar

Fernando Ferro Pinto¹; 0000-0001-5287-2706
Fernanda Aparecida Meghioratti¹; 0000-0001-5022-9792
Marcelo Batista Fornari¹; 0009-0005-9116-9956
Erenilda Carvalho¹; 0000-0003-2902-3030
Jean Felipe Bortot da Rosa¹; 0009-0009-0001-4334
Alini Oldoni Scariot¹; 0009-0005-7068-1977
Kenndroa Volnes de Araujo¹; 0009-0003-0309-4188
Saulo Augusto Borchart²; 0009-0001-9997-0124

1 – Unioeste, Centro Universidade do Oeste do Paraná, Cascavel, PR.

2 – Centro Universitário Fael, Lapa, PR.

fer_nando_ferro@hotmail.com

Resumo: Este estudo de revisão bibliográfica busca analisar as relações existentes entre atividades físicas e a obesidade infantil em escolas. A prática regular de exercício físico é essencial para combater a obesidade infantil nas escolas, pois apresenta um problema crescente em todo o mundo, resultante de hábitos alimentares inadequados e falta de atividade física. Nas escolas, é fundamental promover a conscientização sobre a importância do exercício físico e seus benefícios para a saúde, onde programas de educação física devem ser implementados, oferecendo atividades variadas e divertidas que incentivem as crianças a se movimentarem. Professores e educadores desempenham um papel fundamental ao incentivar os alunos a participarem das atividades físicas, tornando-as atrativas e inclusivas, podendo, as atividades físicas variar desde jogos em grupo até esportes individuais, adaptados às habilidades e interesses de cada aluno. A metodologia utilizada nessa pesquisa baseia-se em revisões da literatura, de estudos publicados nos formatos de artigos acadêmicos, com o objetivo de verificar a relação entre as atividades físicas e obesidade no âmbito escolar. O presente trabalho visa destacar a importância da prática de atividades físicas no ambiente escolar, podendo assim, auxiliar ao combate à obesidade infantil no meio educacional. A conscientização sobre os malefícios do sedentarismo e os benefícios do exercício físico, deve ser disseminada entre as crianças desde cedo. É importante que elas compreendam a importância de adotar um estilo de vida ativo e saudável desde a infância. O combate à obesidade infantil não se restringe apenas à escola, mas é um desafio que envolve toda a sociedade, pois investir na promoção do exercício físico nas escolas é investir no futuro das crianças.

Palavras-chave: Ensino. Escola. Saúde. Obesidade. Exercício Físico.

INTRODUÇÃO

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (2022), com dados coletados em diversos países, 650 milhões de adultos, 340 milhões de adolescentes e 39



milhões de crianças são obesas. De acordo com Gaya (2019), as principais causas da obesidade estão relacionadas a um desequilíbrio entre o consumo e seu gasto energético, podendo impactar na saúde, aumentando a presença de doenças cardiovasculares, diabetes, entre outras.

A inatividade física é uma das causas preponderantes da obesidade. Na idade escolar, a conscientização dos malefícios da obesidade e os benefícios trazidos pela atividade física deve ser esclarecidos pelo profissional da área de Educação Física e demais docentes da escola (GAYA, 2019). O profissional de educação física tem um importante papel para a prevenção e identificação de crianças e adolescentes em riscos de obesidade, por meio de observações durante as aulas, como também pelo uso de atividades interdisciplinares, as quais proporcionam maneiras alternativas para verificar o crescimento corporal (GOMES, 2019). Por meio das atividades físicas, a criança passa a conhecer a sua estrutura corporal, as suas habilidades e capacidades, cabendo ao educador ensinar e valorizar o seu desenvolvimento e, caso necessário, proporcionar ações para uma mudança de comportamento.

De acordo com Cunha (2018), é possível ajudar adolescentes a se preparem para a vida adulta mediante a orientação prévia a respeito de questões vitais de biologia humana, saúde, doenças e adaptações de conduta. Para a OMS (2022), a atividade física pode ter seu efeito mais significativo na prevenção, em vez do tratamento do excesso de peso e da obesidade. A obesidade infantil traz consequências sociais econômicas e psicológicas, que se não forem adequadamente tratadas, podem ocasionar diversos problemas na vida adulta. Conforme Gaya (2019), alguns dos problemas mais acentuados são: depressão, baixa autoestima, dificuldades emocionais, ansiedade e problemas posturais e articulares em joelhos e quadris.

Segundo Santos, Bagestão e Silva (2021), a obesidade é um problema de saúde pública, o qual nas últimas décadas apresentam resultados que são preocupantes em relação aos custos diretos e indiretos relacionados a doenças secundárias, ao excesso de peso e a diminuição de produção e capacidade de trabalho. Ao oferecer uma variedade de opções de atividades físicas, as escolas





podem despertar o interesse das crianças e incentivá-las a adotar um estilo de vida ativo, pois a obesidade infantil não é apenas um problema individual, mas também uma questão de saúde pública. Ao investir na promoção do exercício físico nas escolas, estamos investindo no futuro das crianças e na prevenção de doenças crônicas.

MÉTODOS

Esta é uma pesquisa de revisão de literatura e foi constituída a partir da análise de estudos publicados nos formatos de artigos acadêmicos. Os estudos utilizados durante a revisão foram demarcados entre as publicações dos anos 2018 a 2023. A pesquisa possui característica qualitativa, abrangendo as áreas do Ensino, Educação e Educação Física. Pesquisas qualitativas possuem eficácia na exploração das interações sociais, diante da evolução da vida em sociedade e das mudanças sociais que a acompanham (FLICK, 2004). A base de dados utilizada foi a *Scielo-Scientific Eletronic Library Online*, podendo assim pesquisar as publicações referentes à obesidade, escola e atividade física, totalizando 24 pesquisas, sendo realizada a fase de extração e leitura dos dados das revisões com a seleção de 17 estudos para seguir com a pesquisa aprovados nas fases de elegibilidade, que se refere à obesidade, escola e atividade física no âmbito escolar. Os dados foram pesquisados em agosto de 2023, sendo os descritores utilizados: obesidade, escola e atividade física. Na identificação dos estudos relevantes foram selecionados pelos títulos e resumos. Após a fase inicial, os artigos foram submetidos a uma análise minuciosa para trazer uma validade maior a pesquisa e dados mais precisos. Foi realizado o cruzamento das informações com os critérios de interesse da pesquisa e ao longo do processo permanecendo apenas aqueles que fossem utilizados e pertinentes à pesquisa. Dos trabalhos analisados, foram selecionados exclusivamente os que tratavam da relação entre a obesidade, escola e atividade física realizadas no âmbito escolar.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados da pesquisa bibliográfica resultaram em 24 trabalhos. Os que não correspondiam ao objeto de pesquisa foram retirados da amostra. Do total de



trabalhos iniciais, restaram 17, os quais foram estudados, por meio de uma pesquisa de abordagem, prioritariamente qualitativa.

Os resultados deste estudo demonstraram que a obesidade infantil é um problema crescente em todo o mundo, e a escola desempenha um papel fundamental na promoção de hábitos saudáveis (LOPES, 2019). O exercício físico é uma das principais medidas para combater a obesidade infantil e deve ser incentivado nas escolas. A prática regular de exercício físico traz uma série de benefícios, como o controle do peso corporal, o fortalecimento dos músculos e ossos, o desenvolvimento da coordenação motora e a melhoria da resistência cardiovascular.

De acordo com Limberger (2019), nas escolas é importante que sejam oferecidas atividades físicas variadas e adequadas à faixa etária dos alunos. A educação física é uma disciplina essencial nesse sentido, pois proporciona momentos de movimento, diversão e aprendizado. Além disso, as escolas devem disponibilizar espaços adequados para a prática de exercícios, como quadras esportivas, pátios e áreas ao ar livre. É fundamental que esses espaços sejam seguros e estimulantes para as crianças.

Os professores de educação física têm um papel crucial na promoção do exercício físico nas escolas. Eles devem criar atividades lúdicas e inclusivas, que despertem o interesse dos alunos e os incentivem a se movimentar. É importante ressaltar que o exercício físico não deve ser encarado como uma obrigação ou punição, mas sim como uma atividade prazerosa. Os professores devem transmitir essa mensagem aos alunos, para que eles associem o exercício físico a momentos de diversão e bem-estar (GOMES, 2019).

Além das aulas de educação física, as escolas podem promover outras iniciativas para incentivar o exercício físico. Por exemplo, a criação de clubes esportivos, a realização de eventos esportivos e a disponibilização de equipamentos esportivos para uso dos alunos durante os intervalos. A parceria entre escola e família também é fundamental no combate à obesidade infantil (CUNHA, 2019). Os pais devem ser encorajados a incentivar seus filhos a praticarem exercícios físicos fora do





ambiente escolar, seja por meio de atividades extracurriculares ou simplesmente brincando ao ar livre.

Além disso, as escolas podem oferecer orientações nutricionais aos alunos e suas famílias, promovendo uma alimentação equilibrada e saudável. A educação alimentar é um complemento importante para a prática de exercícios físicos na prevenção da obesidade infantil (BORIM, 2020). É fundamental que as escolas abordem o tema da obesidade infantil de forma abrangente, incluindo palestras, debates e projetos educativos.

CONCLUSÕES

A análise dos resultados desta pesquisa revela que os alunos devem ser conscientizados sobre os riscos da obesidade e os benefícios do exercício físico para a saúde. Os programas de combate à obesidade infantil nas escolas devem ser contínuos e integrados ao currículo escolar. Não basta realizar atividades pontuais, é necessário que o tema seja abordado ao longo do ano letivo, com ações práticas e reflexões constantes. A inclusão de atividades físicas no currículo escolar, não apenas contribui para o combate à obesidade infantil, mas também promove o desenvolvimento integral dos alunos (GOMES, 2019).

Os autores Santos, Gabestão e Silva (2021) afirmam que o exercício físico estimula habilidades sociais, cognitivas e emocionais, além de melhorar o desempenho acadêmico. A formação de parcerias com profissionais da área da saúde e do esporte pode enriquecer os programas de combate à obesidade infantil nas escolas. Nutricionistas, médicos e profissionais de educação física podem oferecer suporte técnico e orientações especializadas. Para que as iniciativas de promoção do exercício físico sejam eficazes, é importante que haja um trabalho conjunto entre governo, instituições educacionais e comunidade. Ações isoladas têm menos impacto do que ações coordenadas e integradas.

Em resumo, o exercício físico desempenha um papel fundamental no combate à obesidade infantil na escola, sendo necessário que as escolas ofereçam uma variedade de atividades físicas, estimulem a participação dos alunos e promovam uma



cultura de movimento e saúde. A parceria entre escola, família, profissionais da saúde e comunidade é essencial para o sucesso dessas iniciativas.

REFERÊNCIAS

BINGLE, W.H; GASKELL, P.J. (1994). Scientific literacy for decisionmaking and the social construction of scientific knowledge. In: **Science & Education**, v. 78, n. 2, p. 185-201, Australia.

BORIM, M. L. C. et al. Hábitos de vida, sobrepeso e obesidade de um grupo de crianças em treinamento para corrida. **Revista Brasileira de Desenvolvimento**, Lisboa, v.6, n.4, p.19162- 19174, abr. 2020. Disponível em: <https://brazilianjournals.com/ojs/index.php/BRJD/article/view/8756>, Acesso em: 06. Ago. 2023.

CUNHA, L. M. et al. Impacto negativo da obesidade sobre a qualidade de vida de crianças. **RBONE- Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, v.12, n.70, p.231- 238, 2018. Disponível em: <http://www.rbone.com.br/index.php/rbone/article/view/686>, Acesso em: 09. Ago. 2023.

FARIAS FILHO, J. R. **Ensaio Teórico sobre Pesquisa Bibliográfica em Estratégia de Operações**. Niterói: UFF/TEP, 2009. Apostila da Disciplina de Gestão de Operações - Programa de Pós-Graduação em Engenharia de Produção.

FLICK, U. *Uma introdução à pesquisa qualitativa*. Porto Alegre, RS: Bookman, 2004

GAYA, A. R. et al. Sobrepeso e obesidade precoce e o risco à saúde cardiometabólica e musculoesquelética em crianças. **Revista Ciência e Saúde**, v.12, n.1, p.1-6, mar. 2019. Disponível em: <https://revistaseletronicas.pucrs.br/index.php/iberoamericana/N%C3%83%C6%92O%20https://www.scimagojr.com/index.php/faenfi/article/view/31888>, Acesso em: 05. Ago. 2023.

GOMES, J. A. et al, Participação dos alunos com sobrepeso nas aulas de Educação física escolar. **Revista Científica Trajetória Multicursos**, v.11, n.1, p.32-48, jun/ago. 2019. Disponível em: <http://sys.facos.edu.br/ojs/index.php/trajetoria/article/view/507>, Acesso em: 31. Ago. 2023.



LARA, Ângela Mara de Barros ; MOLINA, A. A. . Pesquisa qualitativa: apontamentos, conceitos e tipologias. In: César de Alencar Arnaut de Toledo; Maria Teresa Claro Gonzaga. (Org.). **Metodologia e Técnicas de Pesquisa nas Áreas de Ciências Humanas**. 1ed. Maringá: Eduem, 2011, v. único, p. 121-172.

LIMBERGER, T. et al. Presença de obesidade em escolares: Estudo comparativo entre a zona urbana e rural de Santa Cruz do Sul-RS. **RBONE- Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, São Paulo, v.12, n.76, p.1113-1118, jan. 2019. Disponível em: <http://www.rbone.com.br/index.php/rbone/article/view/859/633>, Acesso em: 10.Ago. 2023.

LOPES, C.A.O. et al, Prevenção da obesidade infantil: uma proposta educativa. interfaces – **Revista de Extensão da UFMG**, Belo Horizonte, v.7, n.1, p.461-468, jun. 2019. Disponível em: <https://periodicos.ufmg.br/index.php/revistainterfaces/article/view/19079>, Acesso em: 10. Ago. 2023.

OMS. Organização Mundial da Saúde. 2022. Disponível em: <https://www.who.int/news/item/04-03-2022-world-obesity-day-2022-accelerating-action-to-stop-obesity>, Acesso em: 29. Ago. 2023.

PIZZANI, L.; SILVA, R. C.; BELLO, S. F.; HAYASHI, M. C. P. I. A arte da pesquisa bibliográfica na busca do conhecimento. **Revista Digital de Biblioteconomia & Ciência da Informação**, v. 10, n. 2, p. 53-66, 2012.

SANTOS, G. O; BAGESTÃO, V. S; SILVA, S. L. Efeitos dos exercícios físicos em crianças e adolescentes. **Revista Brasileira de Desenvolvimento**, v.7, n.1, p.8903-8915, 2021. Disponível em: <https://brazilianjournals.com/ojs/index.php/BRJD/article/view/23628>, Acesso em: 22. Ago. 2023.