



CENTRO UNIVERSITÁRIO FAMETRO
CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA

RAÍSSA FLÁVIA DE MELO ALBUQUERQUE

EDUCAÇÃO FÍSICA NO COMBATE DO SEDENTARISMO E DA OBESIDADE
INFANTO JUVENIL NO AMBIENTE ESCOLAR

FORTALEZA

2022

RAÍSSA FLÁVIA DE MELO ALBUQUERQUE

EDUCAÇÃO FÍSICA NO COMBATE DO SEDENTARISMO E DA OBESIDADE
INFANTO JUVENIL NO AMBIENTE ESCOLAR

Trabalho de conclusão de curso
apresentado ao curso de Licenciatura em
Educação Física do Centro Universitário
Fametro - UNIFAMETRO sob orientação da
Professora Dra. Roberta Oliveira da Costa
como parte dos requisitos para a conclusão
do curso.

FORTALEZA

2022

RAÍSSA FLÁVIA DE MELO ALBUQUERQUE

EDUCAÇÃO FÍSICA NO COMBATE DO SEDENTARISMO E DA OBESIDADE
INFANTO JUVENIL NO AMBIENTE ESCOLAR

Este artigo foi apresentado no dia 25 de agosto de 2022 como requisito para obtenção do grau de licenciado em Educação Física do Centro Universitário Fametro - UNIFAMETRO, tendo sido aprovada pela banca examinadora composta pelos professores

BANCA EXAMINADORA

Prof. Dra. Roberta Oliveira da Costa

Orientadora - UNIFAMETRO

Prof. Me. Jurandir Fernandes Cavalcante

Membro - UNIFAMETRO

Prof. Me. Antônio Orcini da Costa

Membro – UNIFAMETRO

EDUCAÇÃO FÍSICA NO COMBATE DO SEDENTARISMO E DA OBESIDADE INFANTO JUVENIL NO AMBIENTE ESCOLAR

Raíssa Flávia de Melo Albuquerque¹

Roberta Oliveira da Costa²

RESUMO

A OMS (Organização Mundial da Saúde) afirma que o sedentarismo e a obesidade infanto-juvenil no âmbito escolar, tem crescido assustadoramente em todo mundo, inclusive no Brasil, este problema de saúde mundial pode-se relacionar com incontáveis fatores um deles refere-se às mudanças nos hábitos alimentares que ocorrem devido ao novo estilo de vida exaustivo, automático, com serviços rápidos e práticos que oferecem alimentos prontos, com muita gordura e calorias, mais tempo gasto com tecnologia virtual, como também os problemas que afetam a saúde mental como ansiedade e depressão. Assim, essa transformação social e econômica trouxe para a população uma vida com menos prática de exercício físico, consumo de mais alimentos industrializados, gasto do tempo livre em uso de celulares, computadores e outros meios tecnológicos, dessa forma a população se tornou menos ativos, além de acarretar doenças físicas e psicológicas. Deste modo, o presente estudo tem como objetivo, investigar Educação Física no combate do sedentarismo e da obesidade infanto juvenil no ambiente escolar por meio de uma revisão de literatura. Para essa pesquisa foram utilizados os seguintes descritores: sedentarismo e obesidade infanto juvenil e educação física escolar. Para análise, foram coletadas as seguintes variáveis: estado/país de realização do estudo; objetivos do estudo; amostra/sujeitos da pesquisa; intervenção metodológica, principais resultados e conclusões. Diante disso, o professor de educação física tem o papel fundamental de auxiliar, incentivar e estimular através do esporte, dança, ginástica, recreação, entre outros, uma vida mais ativa e hábitos saudáveis que sejam praticados até a fase adulta. Desta forma, a educação física escolar é uma disciplina fundamental e com maiores recursos para estimular e incentivar a prática de exercícios e hábitos saudáveis.

Palavras-chave: Obesidade Infanto Juvenil. Sedentarismo Infanto Juvenil. Educação Física Escolar.

ABSTRACT

The WHO (World Health Organization) states that sedentary lifestyle and childhood obesity in schools has grown alarmingly all over the world, including in Brazil, this global health problem can be related to countless factors, one of which refers to the changes in eating habits that occur due to the new exhausting, automatic lifestyle, with quick and practical services that offer ready-to-eat foods, with lots of fat and calories, more time spent with virtual technology, as well as the problems that affect mental health such as anxiety and depression. Thus, this social and economic transformation has brought the population a life with less physical exercise, consumption of more processed foods, spending free time using cell phones, computers and other technological means, thus the population has become less active, in addition to causing physical and psychological diseases. This is an integrative literature review. For this research, the following descriptors were used: physical inactivity and childhood obesity and school physical education. For analysis, the following variables were collected: state/country in which the study was carried out; study objectives; research sample/subjects; methodological intervention, main results and conclusions. Therefore, the physical education teacher has the fundamental role of helping, encouraging and stimulating through sport, dance, gymnastics, recreation, among others, a more active life and healthy habits that are practiced until adulthood. In this way, school physical education is a fundamental subject with greater resources to stimulate and encourage the practice of exercises and healthy habits.

Keywords: Childhood Obesity. Child Sedentary Lifestyle. School Physical Education.

¹ Graduanda no Curso de Educação Física do Centro Universitário Fametro - UNIFAMETRO

² Doutora em Ciências Morfofuncionais. Professora Adjunto do Centro Universitário Fametro - UNIFAMETRO

1 INTRODUÇÃO

A OMS (Organização Mundial da Saúde) afirma que o sedentarismo e a obesidade infanto-juvenil no âmbito escolar, tem crescido assustadoramente em todo mundo, inclusive no Brasil, este problema de saúde mundial pode-se relacionar com incontáveis fatores um deles refere-se às mudanças nos hábitos alimentares que ocorrem devido ao novo estilo de vida exaustivo, automático, com serviços rápidos e práticos que oferecem alimentos prontos, com muita gordura e calorias, mais tempo gasto com tecnologia virtual, como também os problemas que afetam a saúde mental como ansiedade e depressão.

Assim, essa transformação social e econômica trouxe para a população uma vida com menos prática de exercício físico, consumo de mais alimentos industrializados, gasto do tempo livre em uso de celulares, computadores e outros meios tecnológicos, dessa forma a população se tornou menos ativos, além de acarretar doenças físicas e psicológicas.

Desta feita, formulou-se a seguinte questão da atividade investigativa: Quais fatores causam o sedentarismo e a obesidade infanto juvenil?. Qual a importância da Educação Física escolar no combate ao sedentarismo e a obesidade infanto juvenil?. Pensando de forma hipotética e puramente baseada no conhecimento empírico do pesquisador, pode-se supor que o sedentarismo e a obesidade infanto juvenil se encontra relacionado com a falta de prática de exercícios e atividades físicas no dia-a-dia, além dos maus hábitos de vida não saudável, como alimentação repleta de alimentos processados, industrializados, fast-foods com alto teor de gorduras e sódio.

A Educação Física escolar é uma disciplina trabalhada no âmbito escolar que tem como papel introduzir e integrar o aluno em todas as dimensões do ser humano, seja física, social, cultural, mental e intelectual, além de promover um bem-estar e saúde no presente e que será refletido no futuro.

Deste modo, o presente estudo tem como objetivo, investigar Educação Física no combate do sedentarismo e da obesidade infanto juvenil no ambiente escolar por meio de uma revisão de literatura.

Em uma busca no sítio eletrônico do google acadêmico foi verificado 20 estudos sobre o tema proposto, todavia, nenhum foi ambientado no município de Fortaleza, tal fato também justifica esta pesquisa. A pesquisa do tema proposto diante da vertente

pedagógica e política/social é que por meio da educação física escolar ocorre o desenvolvimento motor, afetivo e social desde a infância á adolescência, além de construir um indivíduo mais sociável, político e um melhor desenvolvimento corporal.

De acordo Ribeiro et al., (2013) e Brandolin, Koslinski e Soares (2015), os professores de Educação Física devem envolver ainda mais os alunos nas aulas, debatendo assim sobre a associação da prática de atividade física com a saúde, a importância de adotar uma dieta saudável, a valorização da autoestima, o aumento da sensação de bem-estar ao exercitar-se e a diminuição do estresse, depressão, ansiedade, entre outros. É no ambiente em que o jovem passa boa parte do dia que a influência ocorre, portanto, são a escola e a família os pilares fundamentais para uma intervenção positiva na adoção de posturas que resultam em um estilo de vida saudável e ativo.

O estudo pode vir a ser importante para os professores de educação física, o ambiente escolar, o familiar e para o público infante juvenil, pois, ajudará em ações e estudos futuros para o combate do sedentarismo em crianças e adolescentes através da Educação Física escolar.

2 REFERÊNCIAL TEÓRICO

2.1 Definição de Sedentarismo e Obesidade

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS) (2020), o sedentarismo está relacionado com reduzida prática ou não de exercícios físicos, que são atividades físicas orientadas, estruturadas para aumentar ou melhorar a capacidade física, mental e sistêmica. A OMS com suas novas diretrizes recomenda-se que a população pratique no mínimo 150 a 300 minutos de atividade aeróbica moderada á vigorosa por semana para todos os adultos e uma média de 60 minutos por dia para crianças e adolescentes.

A OMS (2020) por meio das estatísticas mostra um em cada quatro adultos e quatro em cada cinco adolescentes não praticam exercícios físicos suficiente, assim, indica-se globalmente se estima que acarrete um custo de US\$ 54 bilhões em assistência médica direta e mais outros US\$ 14 bilhões em perda de produtividade. No Brasil as mudanças demográficas, socioeconômicas e epidemiológicas no decorrer do tempo possibilitaram que ocorresse a chamada transição nos padrões nutricionais, acontecendo assim, a diminuição progressiva da desnutrição e o aumento da

obesidade. A obesidade é considerada uma epidemia mundial, tornando-se um problema de saúde pública.

“A origem da obesidade pode ser genética, mas, geralmente, está associada a elementos culturais, tornando muito difícil atribuir uma proporção exata para cada um dos fatores que a provocam. O fato de estar ligada ao estilo de vida traz a responsabilidade pelo seu controle e superação para o colo do indivíduo em primeira instância, além de evidenciar como uma questão social fortemente influenciada por gostos e costumes familiares, mercantilização e propaganda de produtos”. (MONTEIRO et al., 2005; CLARO et al., 2015; DANTAS, 2020; GONÇALVES et al., 2020; EICKEMBERG et al., 2020).

2.2 As causas do sedentarismo e da obesidade infanto juvenil

O sedentarismo infanto juvenil é causado pela pouca ou nenhuma prática de atividade física diariamente, o tempo gasto somente em frente da televisão, no vídeo game, em celulares, notebook e uma alimentação somente de fast-foods, industrializados e com uma quantidade excessiva de gorduras e açúcares. Segundo Gonçalves, Hallal, Amorim et al., (2007), as brincadeiras de rua já não são mais frequentes nos dias de hoje e nas escolas a situação tem se agravado, porque os alunos dependem dos professores para realizar atividade física. Desta forma, o estímulo à prática de atividade física deve ser uma prioridade tendo em vista políticas públicas educacionais, saúde e lazer.

A obesidade infanto juvenil é o nome dado para a situação em que criança e o adolescente encontra-se acima do seu peso em relação a sua altura e idade. As causas dessa epidemia estão relacionadas com diversos fatores que podem ser genéticos ou ambientais, ligados à uma alimentação desbalanceada e muito rica em gordura, açúcares e processados, dentre outros fatores estão a falta de sono, o sedentarismo, a ansiedade, a depressão, a genética e o hormonal. Segundo Poulain (2013), trata-se de um problema de saúde pública, mas também de uma questão social, já que as pessoas com sobrepeso são estigmatizadas.

2.3 A Influência da prática da Educação Física no combate do sedentarismo e da obesidade infanto juvenil no ambiente escolar

Os professores de Educação Física têm um papel fundamental no âmbito escolar de várias maneiras como promover saúde física e mental, melhorar os hábitos alimentares e oferecer um estilo de vida saudável para seus alunos desde a infância, na adolescência e por fim na fase adulta por meio de atividades físicas, esportes etc., que estão interligados na disciplina de Educação Física. Segundo o estatuto do Conselho Regional de Educação Física, no seu artigo 7º § 1º, CONFEF2002, (apud SANTOS, 2009), a atividade física é todo movimento corporal voluntário humano, que resulta num gasto energético acima dos níveis de repouso, caracterizado pela atividade do cotidiano e pelos exercícios físicos.

A escola é protagonista na prevenção e no combate da obesidade e do sedentarismo em crianças e adolescentes, devido que passam a maior parte do seu dia a dia nos centros de ensino público e particular. No combate à obesidade e o sedentarismo infanto juvenil é importante que a família uma alimentação saudável e balanceada, além de interligados com a escola estimularem a prática de exercícios físicos por meio da educação física escolar e fora do centro de ensino no cotidiano domiciliar de cada aluno.

De acordo com Paiva et al., (2016) enfatiza em seu trabalho que todos os seres humanos jovens deveriam realizar 60 minutos ou mais de atividade, de cinco ou mais dias na semana. Isso contribui, principalmente na melhoria da aptidão física, prevenção das doenças crônicas não transmissíveis, aumento da densidade óssea e melhora na qualidade de vida. Segundo Freitas et al., (2016), assinala que exercícios físicos são fundamentais na vida de crianças e jovens, pois melhora o perfil antropométrico e bioquímico, além dos níveis de doenças relacionadas à obesidade, apresentando grande eficácia na redução do índice de massa corporal (IMC) e nível basal de pressão arterial sistólica e diastólica.

Segundo Gomes (2015), os jovens devem ser incluídos em atividades de acordo com sua idade e preferência. Crianças devem ser estimuladas a realizar atividades de corda, salto, corrida e jogos, já os adolescentes devem realizar atividades motoras mais complexas. No mesmo contexto, Gordia et al., (2015), relata a importância de atividades agradáveis e apropriadas ao desenvolvimento de crianças e jovens, sendo as mais indicadas os jogos, danças, esportes, brincadeiras e caminhadas.

3 MATERIAIS E MÉTODOS

3.1 Tipo de Estudo

O presente estudo trata-se de uma revisão integrativa de literatura. De acordo, SOUZA; SILVA; CARVALHO et al., (2010) a revisão integrativa expressa-se como uma metodologia que propicia a síntese do conhecimento e a inserção da aplicabilidade de resultados de estudos expressivos, na prática.

3.2 Descritores/estratégia de busca

Para essa pesquisa foram utilizados os seguintes descritores: sedentarismo e obesidade infanto-juvenis e Educação Física escolar. Foram construídas duas estratégias de busca: “*sedentary lifestyle and childhood obesity and school physical education*”.

3.3 Período da pesquisa

A pesquisa foi realizada de fevereiro á junho de 2022.

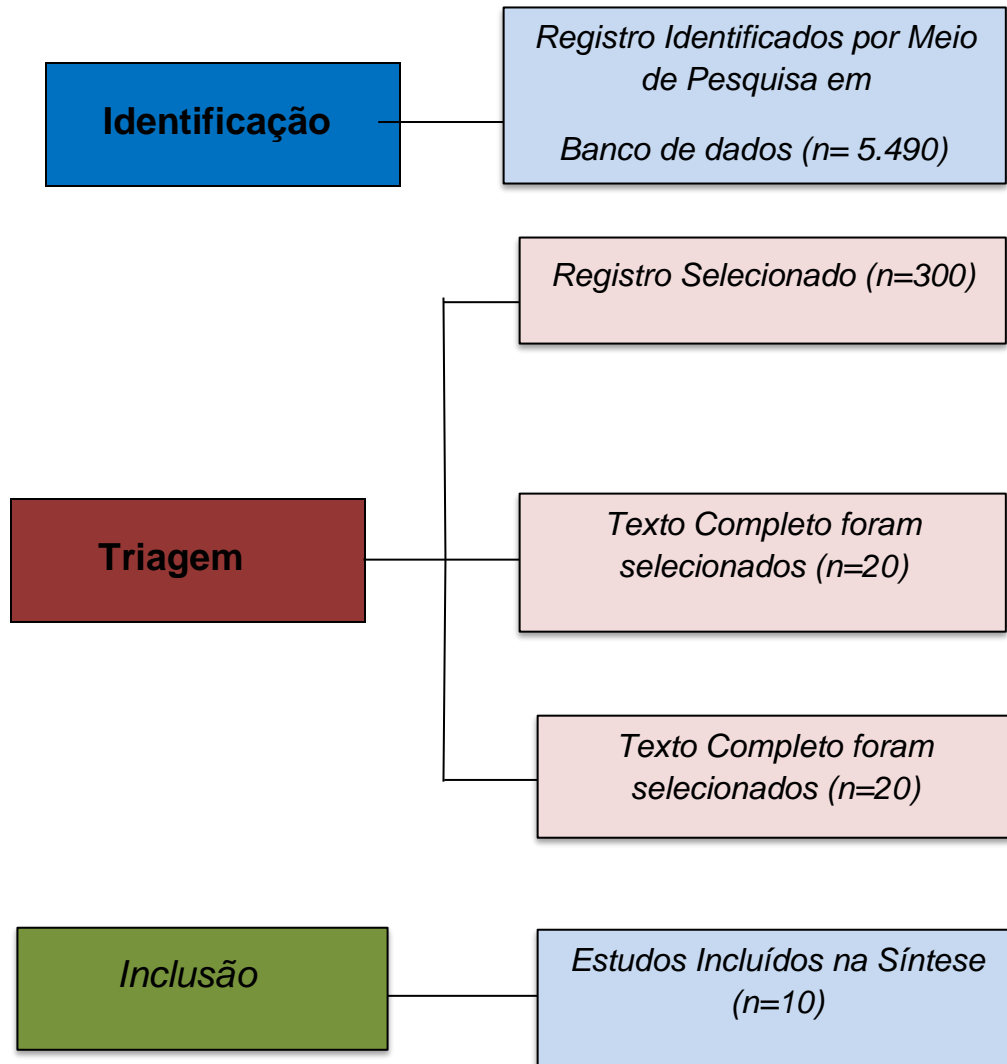
3.4 Amostra

Nas estratégias de busca, no google acadêmico optou-se em configurar a pesquisar no período de 2017 a 2021, nos idiomas, inglês e português, excluindo patentes, assim, obtivemos aproximadamente 5.490 estudos, apresentados, 10 estudos por página.

Após a primeira triagem de duplicatas, verificação das 10 primeiras páginas com a verificação do título, 300 estudos foram para análise. Foi então realizada uma segunda leitura, mais minuciosa, dos títulos e resumos, sendo selecionados 20 trabalhos para leitura na íntegra. Destes, foram excluídos dez estudos por não atenderem aos critérios de inclusão, sendo, portanto, incluídos 10 estudos nesta revisão.

A Figura 1 apresenta o fluxograma da seleção dos estudos para a revisão integrativa, desde a sua identificação nas bases de dados até a seleção final.

Figure 1 - Fluxograma da seleção de artigos



Fonte: Dados da pesquisa, 2022.

3.4.1 Critérios de Inclusão / Exclusão

Os critérios de inclusão foram estudos que respondessem à pergunta norteadora, abordando a importância da educação física no combate ao sedentarismo infantil no ambiente escolar. Foram incluídos artigos originais de pesquisa com seres humanos, com publicação do ano de 2017 a 2021, nos idiomas, inglês e

português. Também foram incluídas teses, dissertações ou monografias e artigos de revisão de literatura que estivessem relacionados com a temática. Foram excluídos resumos, editoriais e os artigos que estavam em duplicata. Também foram excluídos estudos que não respondiam à questão norteadora.

O processo de seleção dos artigos deu-se a partir dos seguintes passos: 1) Leitura e análise dos títulos e resumos dos artigos; 2) Organização e ordenação dos estudos identificados; 3) Leitura dos artigos na íntegra.

Foram coletadas as seguintes variáveis: estado/país de realização do estudo; objetivos do estudo; amostra/sujeitos da pesquisa; intervenção metodológica, principais resultados e conclusões.

3.5 Coleta de dado

Os dados foram coletados no *Google Acadêmico*. O Google Acadêmico é uma ferramenta do Google que possibilita a localização de artigos, teses, dissertações e outras publicações úteis para pesquisadores.

3.7 Análise dos dados

As variáveis coletadas foram organizadas em banco de dados no Excel e apresentadas em um quadro com suas principais características. É importante declarar que não existe conflito de interesses na pesquisa.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Neste tópico, apresentam-se os resultados coletados e respectivas discussões, que tiveram como base a pesquisa realizada com revisão integrativa de literatura. Para análise, foram coletadas as seguintes variáveis: estado/país de realização do estudo; objetivos do estudo; amostra/sujeitos da pesquisa; intervenção metodológica, principais resultados e conclusões

Os estudos incluídos nesse estudo foram publicados no período de 2017 a 2021, apresentados na Tabela 1. Dos dez trabalhos, 7 destes eram artigos completos, 3 monografias para conclusão de graduação. Nove, manuscritos publicados em português e um em inglês, todos com caracterização de estudos de campo, com natureza qualitativa e aplicados em seres humanos. A composição do público-alvo do estudo variou quanto à faixa etária, de crianças, adolescentes.

Tabela 1 – Quantitativo de estudos/ ano

Ano	Quantidade (n°)	Percentual %
2017	1	10%
2018	2	20%
2019	1	10%
2020	3	30%
2021	3	30%
Total de Estudos	10	100%

Fonte: Dados da pesquisa, 2022.

Quadro 1 – Variáveis relacionadas aos estudos:

Estudo	Autores	Categoria	Tipo de Estudo	Idioma	Estado/ País	Objetivos	Conclusão
Sedentarismo e Inatividade Física em Adolescentes com Faixa Etária de Escolares do Ensino Médio e Reflexões para Educação Física Escolar.	GOMES et al., (2017)	Artigo Completo	Estudo de Campo	Português e Inglês	Belford Roxo/ Rio de Janeiro/ Brasil	<p>- Encontrar e analisar evidências iniciais sobre quais fatores estão associados com o aumento da prevalência do sedentarismo e da inatividade física de jovens em diferentes regiões do Brasil.</p> <p>- Refletir sobre possíveis intervenções da educação física escolar no combate à inatividade física e ao sedentarismo.</p>	<p>- A prevalência de sedentários e inativos fisicamente foi considerada alta em todos os estudos com alunos de faixa etária de ensino médio e teve como principais fatores associados as variáveis: socioeconômicas, alimentação saudável, gênero, ausência nas aulas de educação física, etc.</p> <p>- A educação física escolar pode ser mais atuante ao mostrar aos adolescentes a necessidade da prática de exercícios físicos de maneira saudável.</p>

<p>Obesidade Infantil na escola: papel professor educação física</p>	<p>na O do de BESSA, Natiele Rodrigues (2018)</p>	<p>Monografia</p>	<p>Estudo de Campo</p>	<p>Português</p>	<p>Ariquemes/Rondônia /Brasil</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Identificar a importância do Professor de Educação Física na escola quando se trata de crianças com obesidade infantil. - Mostrar as ações que estão sendo aplicadas que podem contribuir para a reversão dos índices de obesidade infantil. - Estudar os fatores que levam a Obesidade Infantil. 	<ul style="list-style-type: none"> - Demonstrar a importância do professor de Educação Física e o seu papel na prevenção da obesidade infantil. - Nos estudos realizados, foi possível verificar que na maioria dos casos, o que desencadeia a obesidade infantil é a rotina e os hábitos familiares, pois se os pais não possuem uma alimentação saudável e não praticam exercícios físicos, tampouco poderão passar um exemplo de vida a ser seguido.
--	---	-------------------	------------------------	------------------	-----------------------------------	---	---

<p>Educação Física Escolar na Infância e Adolescência e sua Influência na Adoção da Atividade Física na vida adulta</p>	<p>OLIVEIRA, Caroline (2018)</p>	<p>Artigo Completo</p>	<p>Estudo de Campo</p>	<p>Português</p>	<p>Abelardo Cruz/ Santa Catarina / Brasil</p>	<p>- Identificar as contribuições da educação física escolar na continuidade da prática de atividades físicas na idade adulta. -- Demonstrar a importância desta disciplina dentro da escola.</p> <p>- Descrever os benefícios de se adotar e manter um estilo de vida ativo na infância e na adolescência.</p>	<p>-O período da infância e adolescência é crucial para estimular e incentivar a prática de atividades físicas, sendo que nestas fases apresentam-se as maiores chances desses hábitos perdurarem na vida adulta.</p> <p>-A educação física escolar é a principal disciplina com maiores recursos para estimular e incentivar a prática de exercícios e hábitos saudáveis.</p>
---	----------------------------------	------------------------	------------------------	------------------	---	---	--

Prevenção da Obesidade Infantil na Escola: O Papel da Educação Física	BARBOSA et al., (2019)	Artigo Completo	Estudo de Campo	Português	São Paulo/ Brasil	<p>- Analisar os possíveis contribuintes causais da obesidade infantil;</p> <p>- Identificar as consequências da obesidade infantil, além de elencar propostas de prevenção e intervenção por meio do ensino-aprendizagem da Educação Física no âmbito escolar.</p>	<p>- A prevenção da obesidade infantil vai depender muito das orientações encontradas nos ambientes familiar e escolar, pois, nessa fase da vida, a criança aprende não só com o que vê, mas também como se faz e como se ensinam as coisas.</p> <p>- O papel do professor de Educação Física é de fundamental importância no processo, desde que haja profissionalismo e estrutura de ensino, capazes de fornecer os meios necessários para o exercício do conhecimento teórico e prático da área.</p>
---	------------------------	-----------------	-----------------	-----------	-------------------	---	---

<p>Importância da Educação Física Escolar para o controle da obesidade infantil</p>	<p>SILVA, Taís Cristina da. (2020)</p>	<p>Monografia</p>	<p>Estudo de Campo</p>	<p>Português</p>	<p>Inhumas/ Goiás/ Brasil</p>	<p>- Analisar e Refletir sobre o aumento da obesidade infantil entre crianças em idade escolar e de que forma a Educação Física pode contribuir para a compreensão da prática de atividade física como benefício para qualidade de vida e da obesidade infantil.</p>	<p>- O professor de educação física tem o papel fundamental de auxiliar, de incentivar e de conscientizar os alunos sobre a importância de ser ativos e da alimentação saudável.</p>
<p>Educação Física Escolar, Obesidade Infantil e Estilo de Vida...</p>	<p>MILITZ, Tailana Garcia (2020)</p>	<p>Artigo Completo</p>	<p>Estudo de Campo</p>	<p>Português</p>	<p>Santa Maria/ Rio Grande do Sul/ Brasil</p>	<p>- Elencar, Identificar e Analisar através de uma revisão bibliográfica as publicações referentes às temáticas: educação física escolar, obesidade infantil e estilo de vida.</p>	<p>- Traz a realidade do sedentarismo em crianças e apresenta uma alternativa por meio da motivação para a prática de atividade física por meio dos recursos tecnológicos e das mídias sociais.</p>

<p>Educação Física Escolar na Prevenção da Obesidade Infantil nos anos iniciais do Ensino Fundamental.</p>	<p>FRANCO, Lucas Alvarez; BARROS, Pedro Felipe de. (2020)</p>	<p>Artigo Completo</p>	<p>Estudo de Campo</p>	<p>Português</p>	<p>Brasília/ Brasil</p>	<p>- Mostrar de forma clara como é possível a prevenção da obesidade infantil nas séries iniciais do ensino fundamental.</p> <p>- Alertar a população e profissionais da saúde, que essa epidemia tem como ser consideravelmente minimizada através de trabalhos na área da educação física nas escolas, propondo um bom desenvolvimento da saúde das crianças.</p>	<p>- Demonstrar que a educação física escolar compreende uma parte essencial para o desenvolvimento e a saúde infantil.</p> <p>- o professor de educação física atua como mediador, criando uma ponte entre escola e família, incentivando e ensinando a prática de exercícios físicos desde as séries iniciais do ensino fundamental.</p>
--	---	------------------------	------------------------	------------------	-----------------------------	---	--

Educação Física como Ferramenta de Prevenção a Obesidade Infantil.	MARCOLAN et al., (2021)	Artigo Completo	Estudo de Campo	Português	Rio Verde / Mato Grosso do Sul	<p>- Descrever, a partir da literatura, a etiologia e as consequências da obesidade infantil;</p> <p>- Verificar os benefícios da atividade física para a saúde das crianças nas aulas de Educação Física na visão dos professores;</p> <p>- Identificar quais atividades são planejadas e desenvolvidas nas aulas de Educação Física que contribuem para a prevenção e redução da obesidade.</p>	<p>- Oportunizar e Conscientizar o aluno sobre os benefícios de fazer atividades físicas, através do conhecimento e das experiências que podem mudar seus hábitos de vida.</p> <p>- Notar a suma importância da Educação Física como forma aliada à prevenção e combate à obesidade infantil, por mais curta que seja a carga horária na escola, a vida ativa é um caminho positivo para a qualidade de vida.</p>
--	-------------------------	-----------------	-----------------	-----------	--------------------------------	---	---

<p>Inatividade Física, Comportamento Sedentário e Obesidade em Escolares da Educação Infantil ao Ensino Fundamental</p>	<p>SILVA, Welinton (2021)</p>	<p>Monografia</p>	<p>Estudo de Campo</p>	<p>Português</p>	<p>Resende/ Rio de Janeiro/ Brasil</p>	<p>- Investigar o conceito, causas e consequências de inatividade física, sedentarismo e obesidade; - Compreender o papel da Educação Física na Educação Infantil e Ensino Fundamental, assim como, o perfil dos escolares desses segmentos;</p>	<p>- Foi possível inferir que, a inatividade física, comportamento sedentário e obesidade podem ser prejudiciais à saúde e a qualidade de vida nos escolares da Educação Infantil ao Ensino Fundamental. - A Educação Física representa uma ferramenta eficaz contra males como a inatividade física, o comportamento sedentário e a obesidade que constituem terríveis mazelas da sociedade contemporânea.</p>
---	-------------------------------	-------------------	------------------------	------------------	--	--	---

<p>Relação entre a Educação Física escolar e prática de atividades físicas em adolescentes: uma revisão.</p>	<p>DOMINGUE S,Rafaela Santos (2021)</p>	<p>Artigo Completo</p>	<p>Estudo de Campo</p>	<p>Português</p>	<p>Ouro Preto/ Minas Gerais/ Brasil</p>	<p>- Investigar a relação entre a Educação Física Escolar e a prática de atividades físicas em adolescentes,</p>	<p>- Pode-se perceber significativa parcela de jovens inativos ou com nível de atividade física abaixo do necessário. - Aulas de Educação Física estruturadas, prazerosas, que consiga incluir todos os alunos pode ser um caminho para desenvolver bons hábitos entre os adolescentes.</p>
--	--	------------------------	------------------------	------------------	---	--	--

O que podemos observar, historicamente a escolar foi vista como um lugar de cultura primeiramente em uma de ideais de recepção de conhecimento e normas universais, porém mais tarde vista em uma perspectiva de críticas de proporção ideológica e de reprodução social. Em outro caso, foi ignorado o trabalho interno de produção de cultura escolar, em relação aos conflitos culturais da sociedade gerados fora da escola, mas com especificidade própria que não podem ser ignoradas por um olhar simplório desse contexto do mundo exterior (NÓVOA, 1994).

Portanto, o movimento corporal que faz parte da Educação Física é o caminho para obter os objetivos educacionais dentro do contexto escolar. O movimento pode ser

entendido na maioria das vezes como as atividades práticas propostas nas aulas de Educação Física como por exemplos os jogos esportivos, a dança, a ginástica, a corrida, entre outros. Observa-se no ambiente escolar que há prevalência somente do uso dos esportes como meio educacional escolar deixando de lado todas as outras possibilidades existentes de trabalho da educação física como exemplo o trabalho cooperativo inclusivo e do sentimento de grupo (BRACHT, 1992).

Deste modo, a prática regular de exercícios físicos é comprovadamente responsável pela diminuição do risco de desenvolvimento da obesidade. Consistir assim, a escola é um espaço muito propício para a promoção da saúde. Associar às aulas de Educação Física outros programas destinados ao conhecimento da importância de hábitos saudáveis é um trabalho conjunto relevante. Somente as aulas não garantem a perda de peso necessária, no entanto o seu papel não pode ser minimizado, afinal a Educação Física Escolar ensina aos alunos o respeito ao próprio corpo (CORNACHIONI; ZADRA; VALENTIM, 2011)

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Como vimos nas discussões do desenvolvimento deste trabalho, é que as causas da obesidade e do sedentarismo infante juvenil é decorrente da pouca ou nenhuma prática de atividade física, uma alimentação e um estilo de vida não saudável, como também, pelos fatores genéticos e hormonais, podendo assim, acarretar doenças crônicas no decorrer dos anos.

Compreendemos que o professor de educação física, a escola e a família têm um papel importante e significativo para uma mudança no estilo de vida de crianças e adolescentes, começando por meio de incentivo e apoio da família, seja desde práticas de atividade física no dia a dia, a consumir alimentos mais saudáveis, tendo por relação uma educação física escolar com aulas que despertem os interesses dos alunos pela prática de exercícios físicos dentro e fora do ambiente escolar.

O estudo foi elaborado diante da problemática sobre a importância da educação física escolar no combate do sedentarismo e da obesidade infante juvenil no ambiente escolar. A parte deste, o objetivo foi descrever, a parti da literatura, a definição e as causas da obesidade e do sedentarismo infante juvenil e a importância da educação física no combate dessas epidemias no ambiente escolar.

Significa dizer que, a realização deste estudo serviu para mostrar como são alarmantes os índices de obesidade e sedentarismo infanto juvenil registrado no Brasil, demonstrando assim como o ambiente escolar é um local oportuno para uma realização de mudanças diárias no estilo de vida de crianças e adolescentes, através das aulas de Educação Física. Desta forma, a educação física escolar é uma disciplina fundamental e com maiores recursos para estimular e incentivar a prática de exercícios e hábitos saudáveis.

Diante disso, o professor de educação física tem o papel fundamental de auxiliar, incentivar e estimular através do esporte, dança, ginástica, recreação, entre outros, uma vida mais ativa e hábitos saudáveis que sejam praticados até a fase adulta. Nesta perspectiva, ocorre a necessidade de mais estudos aprofundados e com abordagens e objetivos diferentes que precisam ser realizados no tema envolvendo toda comunidade escolar, familiar e governantes.

REFERÊNCIAS

Brandolin, Fabio et al. **A Percepção dos alunos sobre a Educação Física no ensino médio**. Rio de Janeiro, v.26, n.4. p.601-610, 2015. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/refuem/a/KQdF88SbmKQ5xhtK3Hr4p3B/?lang=pt&format=pdf>
Acesso em: 22 junho 2022.

Claro, R.M.; Santos, M.A.S.; Oliveira, T.P.; Pereira, C.A.; Szwarcwald, C.L.; Malta, D.C. **Consumo de alimentos não saudáveis relacionados a doenças crônicas não transmissíveis no Brasil: Pesquisa Nacional de Saúde, 2013**. *Epidemiologia e Serviços Saúde*. 2015; 24(2):257-265.

Dantas, R.C.O.; Roncalli, A.G. **Reprodutibilidade do protocolo para usuários com hipertensão arterial assistidos na Atenção Básica à Saúde**. *Ciência & Saúde Coletiva*. 2020; 25(8):3037-3046.

Eickemberg, M.; Amorim, L.D.A.F; Almeida, M.C.C.; Pitanga, F.J.G.; Aquino, E.M.L.; Fonseca, M.J.M.; Matos, S.M.A. **Obesidade abdominal no ELSA-Brasil: construção de padrão ouro latente e avaliação da acurácia de indicadores diagnósticos**. *Ciência & Saúde Coletiva*. 2020; 25 (8):2985-2998.

Freitas, André Everton. et al. **Atividade física e pressão arterial em crianças obesas**. *Educación Física y Ciencia*, v.18, n. 2, dez. 2016. Disponível em: <<https://www.efyc.fahce.unlp.edu.ar/article/view/EFyCe010> Acesso em: 21 junho 2022

Gonçalves, D.F.; Teixeira, M.T.B.; Silva, G.A.S.; Duque, K.C.D.; Machado, M.L.S.M; Ribeiro, L.C.. **Fatores reprodutivos associados ao excesso de peso em mulheres adultas atendidas pela Estratégia Saúde da Família**. *Ciência & Saúde Coletiva*, 2020; 25 (8):3009-3016.

Gonçalves H, Hallal P.C, AMorim T.C, Araujo C.L.P, Meneses A.M.B. **Fatores socioculturais e nível de atividade física no início da adolescência.** *Revista Panamericana de Salud Pública*.v. 22, n.4,p.246 – 53, 2007.Disponível em: [https://efdeportes.com/efd198/sedentarismo-e-suas-causas-e-consequencias.htm#:~:text=\(2007\)%20as%20brincadeiras%20de%20rua,se%20manifesta%20na%20vida%20adulta](https://efdeportes.com/efd198/sedentarismo-e-suas-causas-e-consequencias.htm#:~:text=(2007)%20as%20brincadeiras%20de%20rua,se%20manifesta%20na%20vida%20adulta). Acesso em: 23 junho 2022.

Gomes, Tiago Silva. **Caracterização da atividade física e qualidade de vida em crianças e jovens com deficiência visual.** 2015. 60 f. Dissertação (Mestrado em Atividade Física no Contexto Escolar) – Universidade de Coimbra. Coimbra, 2015.

Gordia, Alex Pinheiro. *et al.* **Conhecimento de pediatras sobre a atividade física na infância e adolescência.** *Revista Paulista de Pediatria*. São Paulo, v. 33, n. 4, p. 400 - 406, dez. 2015. Disponível em: < www.scielo.br/pdf/rpp/v33n4/pt_0103-0582-rpp-33-04-0400.pdf>. Acesso em: 20 junho 2022.

Monteiro, C.A.; Moura, E.C.; Jaime, P.C.; Lucca, A.; Florindo, A.A.; Figueiredo, I.C.R.; et al. **Monitoramento de fatores de risco para doenças crônicas por entrevistas telefônicas.** *Revista de Saúde Pública*. 2005; 39(1):47-57. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232020000802999&lng=pt&nrm=iso&tlng=pt Acesso em: 23 junho 2022.

Paiva, Luciano Alexandre. et al. **Nível de atividade física em adolescentes saudáveis.** *Rev. Bras. Med. Esporte*, v. 22, n. 3, p.191 - 194, jun. 2016. Disponível em: < www.scielo.br/scielo.php?pid=S1517-86922016000300191&script=sci...tIng...>. Acesso em: 20 junho 2022.

Poulain, J. P. (2013). **Sociologia da obesidade.** São Paulo: Editora Senac. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_nlinks&ref=2816568&pid=S1809-6867201700020000500029&lng=pt Acesso em: 19 junho 2022.