

# EDUCAÇÃO FÍSICA NA ESCOLA: O PAPEL DO PROFESSOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA NA PREVENÇÃO DA OBESIDADE INFANTIL \*1

PHYSICAL EDUCATION AT SCHOOL: THE PHYSICAL EDUCATION TEACHER ROLE IN AWARENESS OF CHILDHOOD OBESITY

Autor(a)\*\* Raimundo Nonato Mendes Ferreira

Autor(a)\*\*\* Victor Fernandes Machado

Orientador(a)\*\*\*\*Alanna Joselle Santiago Silva

## INSTITUTO DE ENSINO SUPERIOR FRANCISCANO - IESF

### RESUMO

**Introdução:** A obesidade é considerada uma epidemia na atualidade em que o estilo de vida sedentário e a má qualidade da alimentação pode ser considerado como os principais fatores que vem contribuindo para o aumento de casos. A Educação Física Escolar possui um importante papel no desenvolvimento da criança como um provedor de hábitos alimentares e estilos de vida saudáveis. Sendo o professor de Educação Física como agente de transformação pode mudar a vida de muitas crianças. **Objetivo:** Evidenciar os benefícios da educação física escolar na prevenção da obesidade infantil. **Metodologia:** Trata – se de uma revisão integrativa de caráter descritivo e abordagem qualitativa, utilizando das bases de dados Periódicos Capes e Scielo org. Através das palavras chaves fez uma coleta de 165 artigos completos em português e inglês dos últimos 20 anos. No entanto 18 artigos contemplaram o objetivo da pesquisa. **Resultados:** Revelou-se ao longo do estudo que a obesidade infantil se tornou uma disseminação mundial, sendo seu diagnóstico de difícil entendimento e com diversos fatores, esta de ordem genética ou ambiental. Sendo a prática de atividades físicas e uma alimentação saudável a melhor forma de garantir um hábito de vida apropriado. **Conclusão:** Portanto, é no âmbito escolar que o professor de Educação Física deve exercer seu papel com propriedade, sem omissão, contribuindo com a qualidade de vida do aluno, e na construção de sua cidadania através da disciplina de Educação Física, assim como a conscientização para a prevenção e controle da obesidade infantil, com aulas dinâmicas e intervenções com as famílias acerca de uma alimentação saudável, sugerir a importância das práticas esportivas, reduzindo a comodidade, e todos juntos no combate a redução da obesidade infantil.

**Palavras-chave:** Obesidade infantil. Educação Física. Professor

---

\*Artigo apresentado ao Curso de Graduação em Educação Física do Instituto de Ensino Superior Franciscano (IESF), como requisito para obtenção de Título de Graduação em Educação Física.

\*\*Acadêmico(a) do Curso de Graduação em Educação Física do Instituto de Ensino Superior Franciscano. [nonato2ferreira@gmail.com](mailto:nonato2ferreira@gmail.com).

\*\*\* Acadêmico(a) do Curso de Graduação em Educação Física do Instituto de Ensino Superior Franciscano. [victorfernandes483@gmail.com](mailto:victorfernandes483@gmail.com)

\*\*\*\*Orientador(a). Docente do Curso de Licenciatura em Educação Física do Instituto de Ensino Superior Franciscano. Mestre em Saúde Coletiva (UFMA). [me.alanna.ef@gmail.com](mailto:me.alanna.ef@gmail.com)

## **ABSTRACT**

The Obesity is currently considered an epidemic in which a sedentary lifestyle and food poor quality can be considered the main factors that have contributed to the cases increase. School Physical Education plays an important role in the children development as a healthy eating habits provider and lifestyles. Being a Physical Education teacher as an agent of transformation can change many children lives. Objective: To highlight the benefits of school physical education in preventing childhood obesity. Methodology: This is an integrative review with a descriptive nature and a qualitative approach, using the often databases from Capes and Scielo org. Using key words, a collection of 165 complete articles in Portuguese and English from the last 20 years was collected. However, 18 articles covered the research objective. Results: It is revealed throughout the study that childhood obesity has become widespread worldwide, making its diagnosis difficult to understand and with several factors, whether genetic or environmental. Practicing physical activities and healthy eating is the best way to ensure an adequate lifestyle. Conclusion: Therefore, it is within the school context that the Physical Education teacher must exercise his role properly, without omission, contributing to the student's quality of life, and in building their citizenship through the Physical Education discipline, as well as raising awareness for the prevention and control of childhood obesity, with dynamic classes and interventions with families on healthy eating, suggesting the sports practices importance, economic and convenience, and all together in the fight against reducing childhood obesity.

**Keywords:** Childhood obesity. Physical education. Teacher

## 1 INTRODUÇÃO

A sociedade vive atualmente uma epidemia de obesidade, em que o estilo de vida sedentário dos indivíduos aliado a má qualidade da alimentação pode ser considerado como os principais fatores que vem contribuindo para o aumento de casos. Para Carvalho *et al.* (2022), “o excesso de gordura corporal está ligado diretamente com a saúde do indivíduo, sabendo claramente que é um fator negativo para a criança, pois nesse período o desenvolvimento corporal é expressivo.”

A Educação Física Escolar possui um importante papel no desenvolvimento da criança como um provedor de hábitos alimentares e estilos de vida saudáveis. Segundo Colaço (2008) promover a saúde nas instituições escolar dentro da proposta político-pedagógica tem um papel fundamental em relação à educação da personalidade e conseqüentemente, mudanças no estilo de vida das pessoas.

A infância trata-se de um período de vida em transformação, pode acarretar o aparecimento de alguns transtornos, dentre eles os que afetam o comportamento alimentar que se trata de respostas comportamentais na maneira de como o indivíduo se alimenta, que pode estar relacionado aos padrões de vida, condições sociais, culturais entre outras, o que interfere diretamente no estado nutricional de cada um (GONÇALVES *et al.*, 2013).

Na escola, os alunos podem vivenciar a cultura corporal, desenvolvendo suas habilidades em correr, saltar, pular, habilidades estas que são de suma importância no desenvolvimento infantil, as crianças e os adolescentes passam a maior parte do seu dia na escola. Assim, a Educação Física Escolar torna-se um elo entre os alunos e a prática de exercícios físicos. Guedes e Guedes (2001) afirmam que “a escola tem sido reconhecida como a instituição em melhor posição para estimular e atender as necessidades de prática de atividade física dos jovens”.

Apesar de a Educação Física estar presente nas escolas, sabe-se que nem todos os alunos participam das atividades, alguns simplesmente não gostam das práticas, outros têm vergonha das suas características físicas, alguns deles têm alguma deficiência física ou estão acima do peso, em alguns casos com obesidade. Corroborando, Souza (2006), diz que “a obesidade é um grupo de condições crônicas caracterizadas pelo excesso de gordura corporal, atribuídas a um desequilíbrio energético, de origem multifatorial”.

Entre as origens da obesidade estão: o mau hábito alimentar, fatores genéticos, inatividade física (sedentarismo) e fatores ambientais. Ademais, a obesidade pode desencadear outras doenças como hipertensão arterial, diabetes mellitus, doenças coronarianas, arteriosclerose, entre outras (GUYTON; HALL, 2002).

A obesidade vem aumentando gradualmente ao longo dos últimos anos, principalmente na área escolar, tornando de grande importância prevenir desde de agora para que futuramente não se torne problema na vida adulta, já que a obesidade é responsável por desenvolvimento de diversas doenças que podem comprometer a vida de quem possui o sobrepeso (COSTA, et al., 2006).

Conforme Pelegrini (2011), um bom desenvolvimento e funcionamento motor e uma aptidão física relacionada à saúde na fase inicial da vida, são resultados de bons indicadores de saúde, como: um baixo nível de colesterol, níveis de insulina e pressão arterial equilibrados, baixo risco de obesidade, além de possibilitar melhor aproveitamento acadêmico.

Os hábitos bons ou ruins deveriam começar em casa, nos mostrando que é imprescindível existir uma parceria entre os pais, a escola e o profissional de Educação Física: assim o tornando parceiro com os pais de crianças obesas ou fazendo a prevenção. A promoção da atividade física pode produzir hábitos mais saudáveis na população escolar, reduzindo o risco para a obesidade.

Para isso, Santos destaca que a intervenção dos pais tem como papel de extrema importância para mudança comportamental e a eficácia no controle de peso de longo prazo (SANTOS et al., 2017)

Para chegar aos resultados esperados, através da pesquisa em apreço, são analisados e discutidos estudos que abordam variados aspectos essenciais da obesidade infantil; bem como o papel da escola, do professor e da sociedade na disseminação dos exercícios físicos e de um estilo de vida saudável.

A obesidade consiste no resultado de um desequilíbrio entre a ingestão calórica e os gastos energéticos, utilizados para a manutenção das diversas atividades orgânicas e outras atividades adicionais. Tornando-se assim, um risco para uma vida saudável e equilibrada, onde não afeta somente faixa de idade entre adultos, e sim também crianças e adolescentes (ALVES et al., 2011).

A obesidade é uma patologia que causa muitas insatisfações entre os adultos. No caso das crianças, a situação torna-se ainda mais delicada e preocupante, visto

que, a saúde mental da criança começa a sofrer com questões que são acarretados pelo sobrepeso enquanto ela deveria estar em seu pleno desenvolvimento físico e ativo. Conforme Mendes (2019), as crianças que sofrem com obesidade podem começar a se sentirem incapazes para fazer qualquer coisa, ficando desmotivadas e achando-se insignificantes diante de outras crianças.

Para a Organização Mundial da Saúde (OMS) a obesidade é um dos problemas de saúde pública mais grave do século XXI, com alta incidência, principalmente em países em desenvolvimento. O relatório da Comissão pelo Fim da Obesidade Infantil publicado pela Organização Mundial da Saúde – OMS - nos revela que ao menos 41 milhões de crianças menores de 5 anos são obesas ou apresentam sobrepeso, sendo que o maior aumento é proveniente de países de renda socioeconômica baixa e média.

Contudo, a prevalência de sobrepeso nessa faixa etária aumentou de 4,8% para 6,1% entre 1990 e 2014, fazendo assim passar de 31 milhões para 41 milhões de crianças afetadas durante esse período. No entanto, a OMS identificou que a comercialização de alimentos pouco saudáveis e bebidas não alcoólicas foram fatores intrínsecos para o aumento do número de crianças com sobrepeso e obesidade (OMS, 2016).

Diante do exposto, entende-se que o papel do docente em Educação Física, está além do gasto calórico e energético que acontece durante a aula, mas principalmente na conscientização e incentivo de praticar atividades físicas fora do âmbito escolar e de uma alimentação mais saudável, bem como, possibilitando esse aprendizado de forma lúdica para o interesse das crianças.

## **2 MATERIAIS E MÉTODOS**

### **2.1 Tipo de estudo**

Foi realizada uma revisão de literatura, ou seja, pesquisa bibliográfica de caráter descritivo e abordagem qualitativa, através de uma revisão integrada, que busca responder à seguinte questão: Qual o papel do professor na prevenção da obesidade infantil?

### **2.2 Critérios de inclusão**

Os critérios de inclusão dos textos foram: artigos completos em português e inglês, artigos gratuitos que abordasse a temática: o papel do professor de educação física na conscientização da obesidade Infantil, 24 artigos dos últimos 20 anos. Os artigos foram incluídos a partir da leitura do título e resumo, levando em consideração a temática abordada.

### 2.3 Critérios de exclusão

Como critérios de exclusão, retirou-se pesquisa de artigos incompletos, artigos que após sua leitura na íntegra observou-se que estes não contemplavam o objetivo da pesquisa e artigos duplicados.

### 2.4 Etapas

Na 1º etapa foram realizadas as buscas dos artigos originais e gratuitos, com os filtros em português e inglês, nos últimos 20 anos nas bases de dados eletrônicas Periódicos da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES) e SCIELO ORG. Para a realização da busca estratégica, foram utilizados os seguintes descritores em ciências da saúde (DeCS): Obesidade infantil, Educação física, professores.

Na 2º etapa verificou-se os artigos encontrados estavam disponíveis gratuitamente (livre acesso) e assim após isso, seguiu-se para 3º etapa onde foi realizada a leitura dos títulos e resumos para que fossem incluídos de acordo com os objetivos da pesquisa.

Na 4º etapa os resumos foram lidos na íntegra, separando em pastas de inclusão e exclusão levando em consideração as pretensões do presente estudo sobre a temática escolhida.

## 3 RESULTADOS E DISCUSSÕES

### Quadro 1- Primeira fase da coleta de dados nas bases de dados

Combinação de palavras chaves	CAPES	SCIELO	Periódicos Capes Filtros	com	SciELO com filtro
-------------------------------	-------	--------	--------------------------------	-----	-------------------

Obesidade infantil + Educação física + professor	14	00	04	00
Obesidade infantil + professor	43	00	10	00
Obesidade infantil + educação física	93	15	38	04
Total	150	15	52	04

**Quadro 2- Segunda fase da coleta de dados: artigos incluídos a partir da leitura do título e resumo diante da afinidade com o tema**

Combinação de palavras chaves	Periódicos Capes (disponíveis)	SciELO (disponíveis)	Periódicos Capes (incluídos)	SciELO (Incluídos)	Excluídos
Obesidade infantil + Educação física + professor	04	00	04	00	00
Obesidade infantil + professor	04	00	04	00	00
Obesidade infantil + educação física	31	04	06	04	06
Total	39	04	14	04	06

**Quadro 03- Artigos utilizados nesta revisão integrativa**

Autor/data	Objetivo	Metodologia	País	Resultados	Conclusão
Carvalho, Anderson dos Santos et al., 2022	Apresentar os impactos positivos do exercício físico juntamente com o aumento da prática da atividade física na infância.	Foi utilizado uma revisão bibliográfica de cunho qualitativo.	Chicago/	a obesidade infantil é uma doença associada com risco de doenças subjacentes, sendo	A prática de diferentes tipos de exercícios físicos de forma regular acompanhado de orientação nutricional é a

				<p>preciso preveni-la na infância. É preciso que os pais e professores fiquem atentos e apresentem para as crianças a importância de diferentes tipos de exercícios físicos e com isso gerem o aumento do nível de atividade física para elas</p>	<p>recomendação para combater a obesidade infantil e aperfeiçoar a saúde das crianças, pois é nesta faixa etária que as mesmas estão em constante desenvolvimento físico, intelectual e social.</p>
<p>ALVES, L. M. et al., 2011</p>	<p>Determinar a classificação nutricional infantil e comparar os índices de sobrepeso e obesidade de crianças atendidas em uma Unidade de Saúde de um município do interior paulista nos anos de 1983/1984 e 2003/2004</p>	<p>Os dados relacionados ao crescimento e desenvolvimento infantil foram obtidos dos prontuários. Para classificação do estado nutricional foi adotado o percentil. Para a análise descritiva, foram consideradas as frequências absolutas e percentuais. Os dados foram analisados utilizando-se teste t para comparações das médias.</p>	<p>Brasil</p>	<p>Foi observado maior risco de sobrepeso e diferença significativa no peso de crianças nascidas nos anos de 2003/2004 comparado aos nascidos em 1983/1984.</p>	<p>A avaliação antropométrica realizada pelo enfermeiro é de fundamental importância no diagnóstico nutricional infantil para a identificação acurada das anormalidades e definição de estratégias de atuação eficazes.</p>



Oliveira, A. et al., 2003	determinar a influência de fatores biológicos e ambientais no seu desenvolvimento.	análise de entrevistas com os responsáveis determinou a influência dos fatores em questão.	Brasil	Observados como de sig nificância estatística para o desenvolvim ento de amb as as condições: nível elevado de escolaridade e renda familiar, ser unigênito, freqüentar escola privada, possuir ele trodoméstic os e utilizar computador. O grupo étnico branco relacionou-se apenas ao sobrepeso. Repetência escolar e re alização de atividade física sistemática mostraram associação inversa. O odds ratio mostrou associação preditiva independent e com o fato de estu dar em esco la privada e se r unigênito	há influência de fatores biológicos e ambientais no desenvolvimento de sobrepeso e obesidade infantil, confirmando o caráter multifatorial.
SANDE, K.J.; MAHAN, K., 1991	apresentar questões relevantes no que diz respeito à intervenção precoce nos padrões de obesidade, principalmente no período da infância e adolescência.	Foi utilizado uma revisão bibliográfica de cunho qualitativo	Brasil	Autores têm sugerido que dois terços das crianças obesas permanece m obesas na vida adulta	serão considerados conteúdos voltados à origem, características, consequências, avaliação da atividade motora, composição corporal e

					intervenção multidisciplinar.
FERRARI, Cássio Luiz., 2020	verificar a prevalência da obesidade como fator de risco a saúde associada à inatividade física, e a Educação Física como ferramenta na promoção a saúde e na redução do sedentarismo no espaço escolar	revisão de literatura, em bases de dados eletrônicas, como Google Acadêmico, Scielo, Pub Med, BVS, e Med line	Brasil	Fortes evidências indicam a obesidade infantil está associada ao sedentarismo e que realmente a escola parece ser o espaço mais adequado, associada à Educação Física Escolar como ferramenta pedagógica para intervenções na promoção a saúde e qualidade de vida, reduzindo a obesidade infantil e seus fatores de riscos.	Acreditamos que novos estudos na área devam ser realizados afim de promover novos conhecimentos, ampliando assim as possibilidades de controle da obesidade infantil, como aumento das atividades recreativas e físicas no âmbito escolar,
DARIDO, S. C., 2004	verificar as origens e as raízes pelas quais os alunos se afastam da prática atividade física regular analisando o universo da Educação Física na escola.	. Os dados foram coletados a partir da aplicação de um questionário contendo 14 questões a 1.172 alunos divididos entre a 5a. e 7a. série do Ensino	Brasil	indicaram que há um progressivo afastamento dos alunos das aulas de Educação Física e da prática da atividade física fora da escola, além de um	Pelas respostas obtidas depreende-se que a maioria dos alunos entende que os professores os motivam, mas este número também decai conforme os alunos envelhecem,

		Fundamental e 1o. ano do Ensino Médio da rede pública estadual de Rio Claro.		aumento do número de alunos que não frequentam/participam/apreciam as aulas regularmente	provavelmente porque eles se tornam mais críticos e com outras experiências que permitem uma comparação mais apurada.
OLIVEIRA e COSTA., 2016.	compreender a importância da Educação Física escolar como fator de prevenção contra a obesidade infantil.	a revisão de literatura, com busca de artigos publicados em bases on-line de dados científicos.	Brasil	os autores que os fatores sedentários e má alimentação são determinantes para a manutenção da obesidade. Minimizar o tempo em frente à televisão e escolher comidas saudáveis são condutas que auxiliam na perda do peso excedente. Demonstrar para as crianças o lado positivo de um estilo de vida saudável é papel dos pais e da escola	Durante as aulas de Educação Física deve ser proporcionada à criança o contato com variadas de atividades, devidamente monitoradas por um profissional da área, desenvolvendo diversos aspectos psicomotores. É importante que a escola desenvolva um trabalho junto às crianças, para que aprendam a escolher bem seus alimentos, pautando-se pelo seu valor nutricional.

Evidenciou-se ao longo do estudo que a obesidade infantil se tornou uma pandemia global, sendo seu diagnóstico complexo e multifatorial, podendo ser de ordem genética ou ambiental, sendo o sedentarismo a porta de entrada para o surgimento de doenças não transmissíveis, como hipertensão arterial, dislipidemias,

diabete tipo 2, doenças coronarianas, e diversos tipos de câncer, entre outras. (FERRARI, 2020).

Conforme Oliveira (et al 2003), o desenvolvimento da obesidade se dá por fatores biológicos, psicológicos e socioeconômicos, onde as causas ambientais têm sua “porta de entrada” na genética do indivíduo (fator biológico).

Para a Organização Mundial da Saúde (OMS) a obesidade é um dos problemas de saúde pública mais graves do século XXI, com alta incidência, principalmente em países em desenvolvimento. O relatório da Comissão pelo Fim da Obesidade Infantil publicado pela Organização Mundial da Saúde – OMS - nos revela que ao menos 41 milhões de crianças menores de 5 anos são obesas ou apresentam sobrepeso, sendo que o maior aumento é proveniente de países de renda socioeconômica baixa e média.

Contudo, a prevalência de sobrepeso nessa faixa etária aumentou de 4,8% para 6,1% entre 1990 e 2014, fazendo assim passar de 31 milhões para 41 milhões de crianças afetadas durante esse período. No entanto, a OMS identificou que a comercialização de alimentos pouco saudáveis e bebidas não alcoólicas foram fatores intrínsecos para o aumento do número de crianças com sobrepeso e obesidade (OMS, 2016).

Com a implantação da Educação Física no espaço pedagógico, dentre propostas e tendências foram feitos debates entre pesquisadores dessa década chegando a se estender de meados dos anos 90 até os dias atuais. Uma das grandes realizações que se pode destacar, foi a reformulação da Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional, Lei nº. 9.394/96, que retrata a Educação Física como um elemento curricular da Educação Básica colocando-a em igual nível de outra área de conhecimento do currículo escolar (BRASIL, 1996).

A obesidade e um estilo de vida não saudável parece ser um dos principais fatores para a causa e consequências. O comportamento sedentário e a inatividade física, associados a uma alimentação não balanceada, com alto teor de gorduras e pobre em fibras e frutas, geram sobrepeso e obesidade, condições que estão atingindo valores alarmantes em todo o mundo (BARBALHO, et al. 2020).

A obesidade infantil é uma doença correlacionada com risco de surgimento de novas doenças, sendo preciso preveni-la na infância, onde pais e professores fiquem atentos e apresentem para as crianças a importância de diferentes tipos de exercícios

físicos de forma regular acompanhado de orientação nutricional, pois é nesta faixa etária que as mesmas estão em constante desenvolvimento físico, intelectual e social (Carvalho et al., 2022)

No caso das crianças, O crescimento da densidade energética da dieta tem sido atribuído ao processo de industrialização dos alimentos, que tem sido verificado na maior parte do Ocidente (WANDERLEY; FERREIRA, 2010).

No entanto, as iniciativas de prevenção da obesidade ou mesmo sobrepeso devem ser iniciadas antes da idade escolar e mantidas durante a infância e a adolescência, para que se tornem mais eficazes. Deve haver um esforço significativo no sentido de direcioná-las à prevenção já na primeira década de vida, pois neste momento é que pode começar o interesse, o entendimento e mesmo a mudança dos hábitos dos adultos, por intermédio das crianças e adolescentes (SAHOTA, et al., 2001).

Darido (2004) afirma que, se prevenirmos a obesidade e o sobrepeso na infância e na adolescência estaremos ajudando de forma relevante a incidência dessa doença pelo mundo é extremamente pertinente para a prevenção e controle da obesidade, além disso auxilia no crescimento e no desenvolvimento motor, as atividades físicas promovem benefícios à saúde, bem-estar, prazer, além da prevenção da obesidade infantil. A escola é um dos poucos lugares onde os alunos praticam atividades físicas no dia a dia.

Os professores de Educação Física têm conhecimento da necessidade de intervir na questão da obesidade, na saúde e qualidade de vida dos jovens, observou-se também que é a escola é o espaço apropriado para abordar esse tema entre os estudantes, o professor de Educação Física pode auxiliar os alunos a promoverem mudanças significativas na forma física, a partir da adoção de uma vida saudável e de bons hábitos alimentares (PAIXÃO, et al. 2016).

Em uma pesquisa de Santos et al (2007), onde discute-se uma proposta de Educação Física preventiva em relação a obesidade infantil, sugere que tenha um papel que perpassa as atividades realizadas em quadras, pátios, ginásios, sendo o de conscientizar as crianças e adolescentes sobre a importância da prática de atividade física por toda a vida, não só para prevenirem a obesidade, mas também pelo bem-estar, prazer, autoconfiança e motivação que estas lhe proporcionam.

#### **4 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Revelou-se ao longo do estudo que a obesidade infantil se tornou uma disseminação mundial, sendo seu diagnóstico de difícil entendimento e com diversos fatores, esta de ordem genética ou ambiental. Sendo a prática de atividades físicas e uma alimentação saudável a melhor forma de garantir um hábito de vida apropriado, tornando este o método inicial de prevenção para combater à obesidade, tanto na fase da infância ou na vida adulta.

Santos e Leme (2017) afirmam que a obesidade é a quinta maior causa de mortalidade global, antecedendo ela vem a inatividade física, que se for evitada, pode acabar prevenindo não só a obesidade, mas também a hipertensão arterial, tabagismo e glicemia elevada.

Portanto, é no âmbito escolar que o professor de Educação Física deve exercer seu papel com propriedade, sem omissão, contribuindo com a qualidade de vida do aluno, e na construção de sua cidadania através da disciplina de Educação Física, assim como a conscientização para a prevenção e controle da obesidade infantil, com aulas dinâmicas e intervenções com as famílias acerca de uma alimentação saudável, redução do sal nos alimentos, e ainda se possível, suggestionar a importância das práticas esportivas (entre família), reduzindo a comodidade, aumentando as tarefas diárias, e todos juntos no combate a redução da obesidade infantil.

## REFERÊNCIAS

ALVES, L. M. et al. Obesidade infantil ontem e hoje: Importância da avaliação antropométrica pelo enfermeiro. **Escola Ana Nery**. Bahia, v. 15, n. 2, p. 238-244, abr/jun. 2011.

Barbalho, E. de V., Pinto, F. J. M., Silva, F. R. da ., Sampaio, R. M. M., & Dantas, D. S. G. Influência do consumo alimentar e da prática de atividade física na prevalência do sobrepeso/obesidade em adolescentes escolares. *Cadernos Saúde Coletiva*, 28(1), 12–23, 2020. <https://doi.org/10.1590/1414-462X202028010181>

BRASIL. Ministério da Educação e Cultura. Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional. Brasília, 1996.

Carvalho, Anderson dos Santos, Ricardo Pablo Passos, Pedro Pugliesi Abdalla, Gustavo Celestino Martins, José Ricardo Lourenço de Oliveira, Klebson da Silva Almeida, Adriano de Almeida Pereira, et al. “IMPACTOS NEGATIVOS DA OBESIDADE DURANTE A INFÂNCIA E O ASPECTO PROTETIVO DO EXERCÍCIO FÍSICO E ATIVIDADE FÍSICA.” *Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida* 14, no. v14n2 (2022): 1.

COLAÇO, Nilcéia S; SANTOS, Sérgio L. C. **Papel da atividade física na prevenção e controle da obesidade infanto-juvenil**. 2008. Disponível em: . Acesso em: 18 de agosto de 2016.

COSTA, C. D.; FERREIRA, M. G.; AMARAL, R. Obesidade infantil e juvenil. *Acta Médica Portuguesa*. Portugal, v. 23, n. 3, p.371-384, jun. 2006

DARIDO, S. C. A Educação Física na escola e o processo de formação dos não participantes de atividade física. *Revista Brasileira de Educação Física e Esportes*. São Paulo, v.18, n.1, p.61-80, jan./mar. 2004.

FERRARI, Cássio Luiz. **Obesidade infantil na escola e a Educação Física como ferramenta na promoção a saúde**. *Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento*. Ano 05, Ed. 10, Vol. 15, pp. 58-74. Outubro de 2020. ISSN: 2448-0959, Link de acesso: <https://www.nucleodoconhecimento.com.br/educacao-fisica/promocao-a-saude>.

GONÇALVES, J. D. A.; MOREIRA, E. A. M.; TRINDADE, E. B. S. D. M.; FIATES, G. M. R. Transtornos alimentares na infância e na adolescência. **Rev. paul. pediatria**, 2013,v.31,nº1.Disponível em: < <http://www.scielo.br/pdf/rpp/v31n1/17.pdf>>. Acesso em 15 de fev. de 2023.

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

GUYTON, A.C.; HALL, J. E. **Tratado da fisiologia médica**. 10.ed. Rio de Janeiro: Guanabara, 2002.

Indalécio, A. B. ; Rodrigues, T. F. . O Papel Do Professor De Educação Física Diante Da Obesidade Infantil. **Revista Unifev: Ciência & Tecnologia** , V. 3, P. 244-264, 2017.

MENDES, Juliana de Oliveira Hassel; BASTOS, Rita de Cássia; MORAES, Priscilla Machado. Características psicológicas e relações familiares na obesidade infantil: uma revisão sistemática. **Rev. SBPH**, São Paulo, v. 22, n. 2, p. 228-247, dez. 2019. Disponível em <[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1516-08582019000300013&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-08582019000300013&lng=pt&nrm=iso)>. acessos em 13 maio 2024.

Oliveira, A. et al. **Sobrepeso e obesidade infantil: influência de fatores biológicos e ambientais em Feira de Santana, BA**. Arq. Bras. Endocrinol Metab. São Paulo, v.47, n. 2, Abr. 2003.

OLIVEIRA, Luís Fernando de Lima; COSTA, Célia Regina Bernardes. **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

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE (OMS). **Obesidade entre crianças e adolescentes aumentou dez vezes em quatro décadas**. Brasília: Organização Pan-Americana da Saúde. 2016.

PAIXÃO, J. A.; AGUIAR, C. M.; SILVEIRA, F. S. A. Percepção da obesidade juvenil entre professores de educação física na educação básica. **Rev. Bras. Med. Esporte**, v.22, n.6, p.501- 505, 2016.

PELEGRINE, A. et al. Aptidão física relacionada à saúde de escolares brasileiros: Dados do projeto esporte Brasil. **Revista Brasileira de Medicina e Esporte**. Santa Catarina, v. 17, n. 2, p. 92-96, mar/abr. 2011.

Sahota P, Rudolf MCJ, Dixey R, Hill AJ, Barth JH, Cade J. **Evaluation of implementation and effect of primary school based intervention to reduce risk factors for obesity**. BMJ. 2001.

Santos, A. L.; Carvalho, A. L.; Garcia Júnior, J. R. **Obesidade infantil e uma proposta de Educação Física preventiva**. Motriz, Rio Claro, v. 13, n. 3, p. 203-213, jul./set. 2007.

SANTOS, C. R. P.; LEME, R. B. A. **Aconselhamento de atividade física em obesidade infanto juvenil**. In: NERI, L. C. L, et al. Obesidade infantil. São Paulo: Manole, 2017. p. 35-45.

SOUZA, W. X. de. **Saúde e obesidade na escola**: considerando os índices antropométricos de cintura quadril e o de massa corporal, qual o risco para o desenvolvimento da obesidade e doenças associadas, em alunos do ensino médio, da rede estadual de educação, na cidade do Rio de Janeiro? Trabalho de conclusão de curso (graduação em Educação Física) – Curso de Educação Física, UNISUAM, 2006.

Wanderley, E. N., & Ferreira, V. A. Obesidade: uma perspectiva plural. *Ciência & Saúde Coletiva*, 15(1), 185–194, 2010. <https://doi.org/10.1590/S1413-81232010000100024>