

UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO  
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE  
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA  
LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA  
TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO

JOMARA MILENA ROCHA DA COSTA

A IMPORTÂNCIA DA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR NA PREVENÇÃO E  
CONTROLE DA OBESIDADE INFANTIL: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

SÃO LUÍS-MA

2024

JOMARA MILENA ROCHA DA COSTA

A IMPORTÂNCIA DA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR NA PREVENÇÃO E  
CONTROLE DA OBESIDADE INFANTIL: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

Trabalho De Conclusão De Curso  
apresentado ao Departamento de  
Educação Física da Universidade  
Federal do Maranhão, para obtenção de  
título de Licenciada em Educação Física.

Orientador: Prof.<sup>a</sup> Dr. Flavio Oliveira  
Pires

SÃO LUÍS – MA

2024

Ficha gerada por meio do SIGAA/Biblioteca com dados fornecidos pelo(a) autor(a).  
Diretoria Integrada de Bibliotecas/UFMA

da Costa, Jomara Milena Rocha da.

A IMPORTÂNCIA DA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR NA PREVENÇÃO E  
CONTROLE DA OBESIDADE : uMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA / Jomara  
Milena Rocha da da Costa. - 2024.

49 f.

Orientador(a): Flávio de Oliveira Pires.

Curso de Educação Física, Universidade Federal do  
Maranhão, São Luís, 2024.

1. Obesidade. 2. Atividade Física. 3. Educação  
Física Escolar. 4. Crianças e Jovens. 5. . I. Pires,  
Flávio de Oliveira. II. Título.

JOMARA MILENA ROCHA DA COSTA

**A IMPORTÂNCIA DA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR NA PREVENÇÃO E  
CONTROLE DA OBESIDADE: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA**

Monografia apresentada ao Curso de Graduação em Educação Física da  
Universidade Federal do Maranhão, como requisito para a obtenção do Grau  
Licenciada em Educação Física.

Aprovado em: 13 de agosto de 2024.

**BANCA EXAMINADORA**

---

Prof. Dr. Flavio Oliveira Pires (Orientador)  
Universidade Federal do Maranhão

---

Prof. Dr. Almir Vieira Dibai Filho  
Universidade Federal do Maranhão

---

Prof. Dr. Juciléa Neres Ferreira  
Universidade Federal do Maranhão

São Luís – MA

2024

*“Só se pode alcançar um grande êxito quando nos mantemos fiéis a nós mesmos”*

*- Friedrich Nietzsche*

Dedico este trabalho a Deus, cuja orientação e força foram fundamentais em cada etapa desta jornada. Sua presença iluminou meu caminho e me deu coragem para superar os desafios.

Dedico este trabalho aos meus pais, João e Neuzimar, cujo amor incondicional, apoio constante e sacrifícios foram a base de todas as minhas conquistas. Sem vocês, este sonho não teria se tornado realidade.

Por fim, me dedico também, por ter acreditado no meu potencial e ter perseverado em busca dos meus objetivos. Este trabalho é o reflexo da minha resiliência e esforço contínuo.

## AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus, por me conceder saúde, força e sabedoria para enfrentar cada desafio ao longo dessa jornada acadêmica. Sua constante presença me deu força nos momentos de dificuldade e sabedoria para seguir em frente. Sem Sua graça, paciência e amor, esse sonho não teria se concretizado. Sem a Sua presença em minha vida, nada disso seria possível.

Agradeço também a mim mesma, por nunca desistir e acreditar no meu potencial, mesmo nos momentos mais difíceis. Cada esforço e dedicação valeram a pena. A Jomara Milena de 10 anos atrás estaria muito orgulhosa por não desistir, por acreditar que os desafios poderiam ser superados e por manter o foco no que realmente importa: a realização de um sonho.

Agradeço, de coração, aos meus pais, João e Neuzimar, a quem dedico essa conquista. Agradeço por todo amor, apoio e incentivo incondicional. Vocês são a minha base e meu maior exemplo de força e determinação. Nunca me deixaram faltar nada e se sou o que sou hoje, isso é para vocês. Vocês são a base de tudo que sou e tudo que conquistei

E o restante da minha família, que sempre me apoiou de perto ou de longe, e ao meu namorado, que esteve ao meu lado em cada etapa dessa caminhada, meu mais sincero agradecimento. Muito obrigada pelo amor incondicional, apoio e incentivo em todas as etapas da minha vida.

Ao meu orientador, Flávio de Oliveira Pires, expressei minha profunda gratidão pela paciência, apoio e orientações valiosas. Seu comprometimento foi essencial para que este trabalho fosse concretizado. Desde a disciplina de Biomecânica, você me encantou com seu conhecimento e só me fez ter paixão cada vez mais por essa área, pela anatomia e afins. Você é uma grande inspiração.

Aos professores Alex Fabiano, Jucileia Neres e Almir Dibai, meus sinceros agradecimentos pelas contribuições fundamentais ao longo da minha formação. Vocês me inspiraram a sempre buscar o melhor e a crescer como profissional.

Obrigada por verem potencial em mim desde o início, quero ser pelo menos 1% dos profissionais que vocês são.

Aos meus amigos da faculdade, em especial Breno Matheus, Carolina, Carlos Bernard, Jadson, José, Ludmila, Paula e todos os outros que tornaram essa caminhada mais leve com companheirismo e incentivo constante. Cada momento compartilhado ficará guardado com carinho e muita gratidão. Obrigada por embarcar nessa jornada linda comigo, apesar dos percalços, sempre com muita diversão e amizade.

Por fim, um agradecimento especial à minha turma Arcádia. Compartilhar essa jornada com vocês foi uma experiência incrível. Para sempre Arcádia, meu amor!

Este trabalho é um reflexo de todas essas forças que me sustentaram e me ajudaram a trilhar este caminho. Que esta conquista seja apenas o início de muitas outras que virão.

A todos muito obrigada!



## RESUMO

Este trabalho revisa a literatura existente sobre a incidência e prevalência da obesidade no meio escolar e a importância da Educação Física Escolar na prevenção e controle dessa patologia. Com o aumento significativo da obesidade, especialmente entre crianças e adolescentes, a atuação da Educação Física Escolar se torna crucial. A revisão bibliográfica aborda os benefícios da prática regular de atividades físicas na redução do risco de obesidade e seu impacto positivo na saúde física e mental dos alunos. Foi realizado um levantamento bibliográfico e análise de artigos científicos, datados de 2016 a 2024, em bases de dados (SciELO, PUBMED, Google Acadêmico) sobre a Educação Física Escolar relacionada à prevenção e controle da obesidade em escolares. Além disso, são discutidos os desafios enfrentados pelos profissionais de Educação Física na implementação de programas eficazes de prevenção e controle da obesidade nas escolas. Constatou-se que a maioria dos artigos destaca a importância do professor de Educação Física no controle dos fatores de risco que podem aumentar a incidência e prevalência da obesidade, além da necessidade desse profissional nas escolas. Recomendações para futuras pesquisas e intervenções são apresentadas, visando contribuir para a promoção de hábitos saudáveis e a qualidade de vida entre os jovens.

**Descritores:** Obesidade, Atividade Física, Educação Física Escolar, Crianças e Jovens.

## **ABSTRACT**

This paper reviews the existing literature on the incidence and prevalence of obesity in the school environment and the importance of School Physical Education in the prevention and control of this condition. With the significant increase in obesity, especially among children and adolescents, the role of School Physical Education becomes crucial. The literature review addresses the benefits of regular physical activity in reducing the risk of obesity and its positive impact on the physical and mental health of students. Carried out a bibliographic survey and analysis of scientific articles, dated from 2016 to 2024, were conducted using databases (Scielo, PUBMED, Google Scholar) regarding School Physical Education related to the prevention and control of obesity in students. Additionally, the challenges faced by Physical Education professionals in implementing effective obesity prevention and control programs in schools are discussed. It was found that most articles highlight the importance of Physical Education teachers in controlling risk factors that can increase the incidence and prevalence of obesity, as well as the need for these professionals in schools. Recommendations for future research and interventions are presented, aiming to contribute to the promotion of healthy habits and quality of life among youth.

**Keywords:** Obesity, Physical Activity, School Physical Education, Children and Youth.

## **LISTA DE ABREVIações**

**IBGE** - Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística

**BNCC** - Base Nacional Comum Curricular

**IMC** - Índice de Massa Corporal

**OMS** - Organização Mundial de Saúde

**EF** - Educação Física

**CC** – Circunferência da cintura

## SUMÁRIO

<b>1</b>	<b>INTRODUÇÃO</b> .....	<b>13</b>
<b>2</b>	<b>JUSTIFICATIVA</b> .....	<b>15</b>
<b>3</b>	<b>OBJETIVOS</b> .....	<b>16</b>
3.1	OBJETIVO GERAL.....	16
3.2	OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	16
<b>4</b>	<b>METODOLOGIA</b> .....	<b>16</b>
4.1	FLUXOGRAMA DE ARTIGOS.....	17
<b>5</b>	<b>REVISÃO DE LITERATURA</b> .....	<b>18</b>
5.1	OBESIDADE.....	18
5.1.1	DEFINIÇÃO.....	18
5.1.2	OBESIDADE NO MUNDO E NO BRASIL.....	19
5.1.3	OBESIDADE INFANTIL.....	20
5.1.4	PAPEL DA EDUCAÇÃO FÍSICA NA ESCOLA.....	21
5.1.5	INTERVENÇÕES ESCOLARES E O CONTROLE DA OBESIDADE.....	22
5.1.6	DESAFIOS E BARREIRAS NA IMPLEMENTAÇÃO DA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR.....	24
<b>6</b>	<b>DISCUSSÕES</b> .....	<b>36</b>
<b>7</b>	<b>CONCLUSÃO</b> .....	<b>44</b>
<b>8</b>	<b>REFERÊNCIAS</b> .....	<b>47</b>

## 1. INTRODUÇÃO

A Obesidade, segundo Teixeira et al, (2016), é caracterizada como uma doença crônica degenerativa, onde se tem um acúmulo exacerbado do tecido adiposo, em regiões do corpo, onde os fatores fisiológicos, sociais e metabólicos caracterizam sua origem multifatorial. Cada fator de risco pode ser entendido como um conjunto de componentes, fatores genéticos, ambientais, e comportamentais e as interações que os produzem ou mantêm, pode ser muito complexo e difícil de diagnosticar (HELEGDA, 2014).

A obesidade infantil e o excesso de peso têm por definição: o acúmulo anormal ou excessivo de gordura que prejudica a saúde das crianças (OMS, 2021). A obesidade é definida como uma doença de caráter inflamatório crônico não transmissíveis (DCNT) e etiologia multifatorial, podendo ser globalmente dividida em determinantes biológicos, comportamentais, ambientais e sociais (GREYDANUS ET. AL, 2016). Esses determinantes incluem ingestão alimentar, aporte nutricional, ambiente das refeições, influência parental na ingestão alimentar, atividade física, sedentarismo e padrão de sono, grupo familiar, escola e comunidade, nível socioeconômico e alfabetização, todos esses fatores afetam diretamente à saúde das crianças (GREYDANUS ET. AL, 2016).

De acordo com a Organização Mundial da Saúde, a prevalência global da obesidade infantil mais do que dobrou nas últimas décadas, e estima-se que mais de 38 milhões de crianças menores de 5 anos estejam acima do peso ou obesas em todo o mundo (OMS, 2020). e esta foi reconhecida como a maior epidemia de saúde pública do mundo. No Brasil, essa situação é igualmente alarmante, com um aumento constante nos índices de sobrepeso e obesidade entre os jovens (Ministério da Saúde, 2021). A OMS informou, em 2016, que 41 milhões de crianças com menos de 5 anos podiam ser classificadas como obesas ou com sobrepeso, o que é chocante do ponto de vista da saúde.

Como dito anteriormente, a obesidade é um problema de saúde pública crescente em todo o mundo, com repercussões significativas na qualidade de vida e bem-estar das crianças e jovens e com o aumento do número de adolescentes e crianças obesas, as morbidades vem aumentando significativamente. Nesse

sentido, a disciplina de Educação Física emerge como uma ferramenta crucial, não apenas para promover a atividade física, mas para o desenvolvimento de habilidades motoras e a conscientização sobre a importância de estilos de vida ativos e saudáveis desde a infância

Segundo Castro et al. (2018), a Educação Física Escolar é uma ferramenta valiosa para a promoção da saúde e do bem-estar dos estudantes, oferecendo benefícios físicos, sociais e psicológicos. No contexto escolar, a disciplina de Educação Física tem um papel crucial, pois contribuem para o desenvolvimento psicomotor de crianças e adolescentes, valorizando e estimulando seu movimento. Elas incentivam a prática de atividades físicas prazerosas no dia a dia, explorando suas capacidades físicas para garantir o bom funcionamento do corpo e ajudar na queima de calorias. Portanto, a orientação do professor de Educação Física tem o potencial de influenciar positivamente os hábitos de vida dos estudantes, proporcionando experiências que incentivam a prática regular de atividades físicas e a adoção de comportamentos saudáveis.

Ao integrar abordagens teóricas e práticas, a Educação Física tem o potencial de proporcionar experiências significativas e motivadoras que promovam a participação ativa dos alunos em atividades físicas e esportivas. Além disso, o ambiente escolar oferece uma plataforma única para a implementação de programas de promoção da saúde, incluindo a educação alimentar, a conscientização sobre os riscos da obesidade e a criação de ambientes escolares favoráveis à prática de atividades físicas.

A escolha do tema para a realização da pesquisa se justifica pela forma que se percebe o aumento da obesidade na sociedade, ganhando destaque pela recorrência ainda na infância, devido a hábitos sedentários e maus hábitos alimentares, preocupando profissionais de diversas áreas, especialmente a área de saúde, por se arrastar até a vida adulta, desencadeando em doenças cardiovasculares, como diabetes e hipertensão. Neste contexto, a disciplina de Educação Física escolar ganha um papel importante nessa luta pela qualidade de vida das crianças, atuando na intervenção contra o sedentarismo e promovendo uma futura geração mais ativa e saudável.

Considerando a importância desse papel, este trabalho busca examinar, por meio de uma revisão bibliográfica, a contribuição da Educação Física Escolar na prevenção e controle da obesidade infantil, discutindo os desafios enfrentados pelos profissionais da área e sugerindo estratégias para fortalecer essa prática no ambiente escolar.

## **2. JUSTIFICATIVA**

A discussão sobre a obesidade tem ganhado cada vez mais relevância, especialmente no contexto escolar, que desempenha um papel crucial na promoção da saúde entre crianças e adolescentes. A necessidade de intervenções eficazes para reduzir os índices de sobrepeso e obesidade no ambiente escolar é evidente, dado que estratégias adequadas podem ter um impacto significativo na prevenção e controle dessa condição.

A literatura científica indica que a obesidade frequentemente tem origem na infância, persistindo ao longo da vida adulta, o que torna essencial a intervenção precoce. Nesse cenário, o papel do professor de Educação Física emerge como potencialmente decisivo, pois ele pode atuar diretamente na promoção de hábitos de vida saudáveis e na redução dos fatores de risco associados à obesidade.

A escolha deste tema justifica-se pela urgência em entender e explorar a contribuição do professor de Educação Física na luta contra a obesidade infantil. A questão central deste estudo é: 'Qual a contribuição do professor de Educação Física no controle da obesidade?', partindo da hipótese de que este é um elemento chave na prevenção e redução dos níveis de sobrepeso e obesidade entre os estudantes.

Assim, o objetivo deste estudo é realizar uma revisão bibliográfica que examine o papel do professor de Educação Física nas escolas e suas intervenções junto a crianças e jovens em idade escolar para o controle da obesidade.

### **3. OBJETIVO**

#### **3.1 Objetivo Geral:**

Realizar um levantamento e analisar artigos científicos publicados entre 2016 e 2024, disponíveis nas bases de dados Google Acadêmico, SciELO e PubMed, sobre o papel da Educação Física escolar na prevenção e no controle da obesidade infantil.

#### **3.2 Objetivos Específicos:**

Revisar a literatura sobre a prevalência da obesidade em crianças e adolescentes em idade escolar e seus principais fatores de risco;

Examinar o papel do professor de Educação Física na implementação de estratégias para prevenção e controle da obesidade em crianças e adolescentes no ambiente escolar;

### **4. METODOLOGIA**

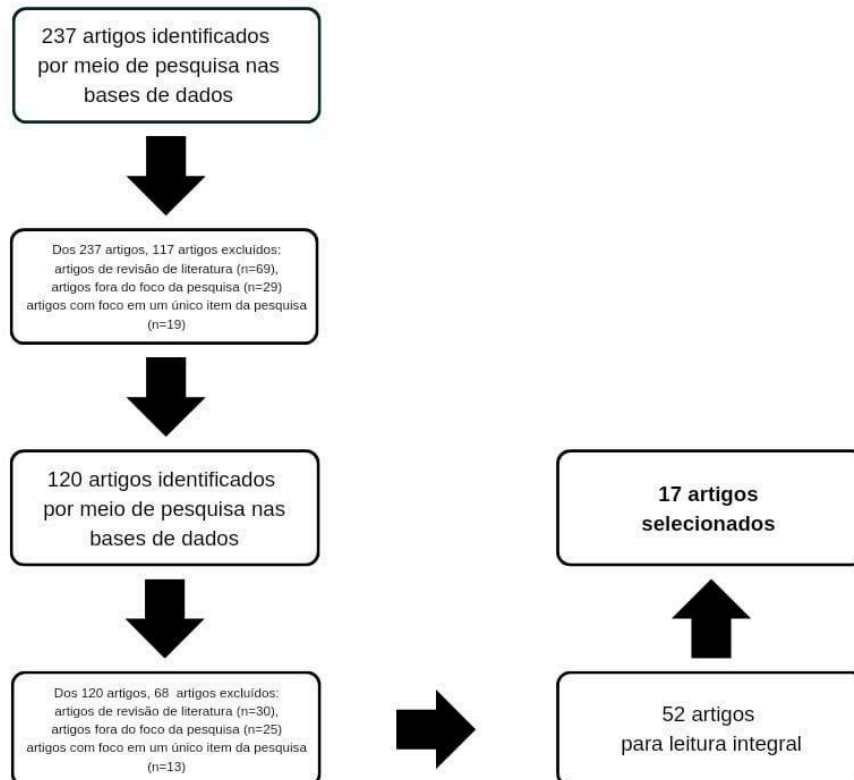
Este estudo consiste em uma revisão bibliográfica narrativa, focada na análise do papel do professor de Educação Física na prevenção e controle da obesidade. A coleta de dados foi realizada entre setembro de 2023 e setembro de 2024.

Foram utilizadas as seguintes bases de dados: PubMed, Google Acadêmico e Scielo. As palavras-chave empregadas na busca foram: “Obesidade e Crianças”, “Obesidade e Escola”, “Professor de Educação Física e Obesidade”, “Obesity and Children”, “Obesity and School” e “Obesity and Physical Education Teacher”.

A seleção inicial incluiu 120 artigos científicos publicados nos últimos 8 anos (2016-2024) que abordavam a obesidade no contexto escolar com a atuação direta do professor de Educação Física. Foram considerados artigos nas línguas portuguesa (Brasil) e inglesa. Os artigos foram selecionados com base na leitura inicial dos resumos para identificar relevância e objetividade em relação ao tema. Após essa triagem, foram excluídos os artigos duplicados. Em seguida, foi realizada a leitura completa de 52 artigos, dos quais 17 foram selecionados para análise final, por atenderem diretamente aos objetivos deste estudo.



**Figura 1: Fluxograma de seleção de artigos**



## **5. REVISÃO DE LITERATURA**

### **5.1 OBESIDADE**

#### **5.1.1 DEFINIÇÃO**

Segundo RAMOS e BARROS FILHO (2003), a obesidade é um distúrbio nutricional e metabólico caracterizado pelo aumento da massa adiposa do organismo, refletido no aumento do peso corpóreo. O excesso de gordura corporal pode resultar do aumento do número de células adiposas (hiperplasia) e/ou do aumento do tamanho das células adiposas (hipertrofia), conforme explicam POWERS e HOWLEY (2005). De acordo com RAMOS e BARROS FILHO, a obesidade é uma condição clínica séria e prevalente, com potencial para se tornar o principal problema de saúde do século XXI e a principal causa de doenças crônicas globalmente. A obesidade tem atingido proporções epidêmicas, afetando mais de 1,9 bilhão de adultos com sobrepeso, dos quais mais de 650 milhões são obesos (WHO, 2021).

PILLOCK e WILMORE (1993) definem o sobrepeso e a obesidade como distúrbios crônicos complexos relacionados a múltiplos fatores que desequilibram o balanço energético, levando ao ganho de peso. Embora frequentemente usados como sinônimos, esses termos têm significados técnicos distintos. O sobrepeso refere-se ao peso corporal que excede o limite do peso normal para a altura, idade e constituição física, enquanto a obesidade, de acordo com a OMS, é definida como uma condição em que a gordura corporal está acumulada a tal ponto que pode afetar negativamente a saúde (WHO, 2021).

A urbanização e a globalização são fatores que contribuíram significativamente para essas mudanças, levando a um estilo de vida mais sedentário e dietas menos saudáveis (MONTEIRO et al., 2000). Essa mudança no estilo de vida tem resultado no aumento dos níveis de sobrepeso e obesidade, que estão associados a uma série de doenças crônicas, incluindo diabetes tipo 2, hipertensão, doenças cardiovasculares e alguns tipos de câncer (FREEDMAN et al., 2001). Além disso, a obesidade também tem impactos psicológicos significativos, como ansiedade, baixa autoestima e depressão.

O controle e a prevenção da obesidade requerem abordagens integradas que envolvam políticas públicas, mudanças comportamentais e educação. A OMS recomenda a promoção e manutenção de dietas saudáveis e a prática regular de

atividades físicas como medidas fundamentais para combater a obesidade (WHO, 2021).

### **5.1.2 OBESIDADE NO MUNDO E NO BRASIL**

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2021), a prevalência da obesidade quase triplicou desde 1975. Esse fenômeno é observado em países de alta, média e baixa renda, sendo impulsionado por mudanças nos padrões alimentares e estilos de vida, com destaque para o sedentarismo. A urbanização, o aumento do consumo de alimentos ultraprocessados e a redução da atividade física, em grande parte devido ao crescente uso da tecnologia, são fatores que contribuem significativamente para o aumento desses índices.

As causas econômicas da obesidade são profundas, afetando tanto os sistemas de saúde quanto a produtividade dos indivíduos. Um estudo da OMS estima que, em 2014, os custos globais associados à obesidade em adultos foram de aproximadamente dois trilhões de dólares por ano (WHO, 2016). A prevenção da obesidade infantil é crucial para a estratégia de combate à doença, uma vez que pode resultar em benefícios significativos para o sistema de saúde e a economia global.

No Brasil, a situação é igualmente preocupante. Dados do Ministério da Saúde (2021) revelam que mais da metade da população brasileira está com sobrepeso, e aproximadamente 20% desses indivíduos são obesos. A Pesquisa Nacional de Saúde (PNS) de 2019 indica um aumento constante na prevalência de obesidade entre crianças, adolescentes e adultos. Esse cenário está associado a fatores como urbanização crescente, aumento do consumo de alimentos ultra processados e ricos em calorias, e a redução da atividade física, resultando em um aumento do sedentarismo (BRASIL, 2021).

Adicionalmente, um estudo mais recente, realizado por Lobstein e Brinsden (2019), confirma que a obesidade infantil continua a aumentar globalmente e destaca a necessidade urgente de estratégias eficazes para a sua prevenção. A pesquisa da NCD Risk Factor Collaboration (2017) também revela que, apesar dos esforços para conter a epidemia de obesidade, as taxas continuam a subir, refletindo uma tendência global preocupante.

### 5.1.3 OBESIDADE INFANTIL

A obesidade é um dos maiores problemas de saúde pública a nível global, com impacto significativo na saúde das populações. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), a obesidade afeta fortemente crianças e adolescentes, um fenômeno conhecido como obesidade infantil. Nas últimas quatro décadas, o número de crianças obesas ao redor do mundo cresceu dez vezes. Em 2019, dados do Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional (SISVAN) mostraram que cerca de 10% das crianças de 5 a 10 anos apresentavam peso elevado para a idade. Além disso, o Atlas da Obesidade Infantil da OMS prevê que, em 2030, o Brasil terá aproximadamente 22,8% de crianças entre 5 e 9 anos e 15,7% de crianças entre 10 e 19 anos com obesidade (SISTEMA DE VIGILÂNCIA ALIMENTAR E NUTRICIONAL, 2019; WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2021).

As causas da obesidade infantil são multifatoriais, envolvendo uma combinação de fatores genéticos, comportamentais e ambientais. Segundo a World Health Organization (2020), a alimentação inadequada e a falta de atividade física, que levam ao sedentarismo, são os principais contribuintes para o aumento da obesidade entre crianças. Estudos recentes confirmam que o ambiente alimentar e a falta de oportunidades para atividades físicas desempenham papéis cruciais no desenvolvimento da obesidade (LOBSTEIN et al., 2019).

Segundo o Atlas of Childhood Obesity, publicado em 2019, aproximadamente 150 milhões de crianças em idade escolar e adolescentes estavam com obesidade no mundo e a previsão é de que esta população alcance 250 milhões em 2030.

As comorbidades da obesidade infantil podem ser graves e duradouras, incluindo o desenvolvimento precoce de doenças crônicas como doenças cardiovasculares, diabetes tipo 2, hipertensão e distúrbios psicológicos. Freedman et al. (2001) demonstram que crianças obesas têm maior probabilidade de se tornarem adultos obesos, indicando que os fatores de risco na infância podem comprometer a saúde ao longo da vida.

Para a prevenção e controle da obesidade infantil, são necessárias abordagens multifacetadas que envolvam a família, a escola e os profissionais de

saúde. Birch et al. (2001) enfatizam a importância da educação nutricional e a implementação de políticas que restrinjam a disponibilidade de alimentos não saudáveis nas escolas. O Ministério da Saúde do Brasil, em alinhamento com o programa global da OMS para o combate à obesidade infantil, lançou o programa Crescer Saudável em 2019. Este programa propõe estratégias fundamentais, como a regulação da publicidade de produtos ultra processados destinados ao público infantil, mudanças na rotulagem de alimentos, promoção de ambientes alimentares saudáveis, incentivo ao aleitamento materno e a implementação de ações de Educação Alimentar e Nutricional (EAN) nas escolas (BRASIL, 2019).

No ambiente familiar, os pais desempenham um papel essencial ao promover hábitos alimentares saudáveis e incentivar a prática regular de atividades físicas. Intervenções comunitárias também são cruciais. De acordo com Lobstein et al. (2004), a criação de ambientes que promovam a atividade física, como parques e áreas seguras para brincadeiras, e a implementação de políticas públicas que facilitem o acesso a alimentos nutritivos são estratégias eficazes para reduzir as taxas de obesidade infantil. Além disso, campanhas de conscientização e educação pública podem aumentar o conhecimento sobre os riscos da obesidade e as estratégias de prevenção (LOBSTEIN et al., 2004).

#### **5.1.4 PAPEL DA EDUCAÇÃO FÍSICA NA ESCOLA**

A Educação Física desempenha um papel fundamental no desenvolvimento integral dos alunos, abrangendo aspectos físicos, mentais, emocionais e sociais. Seus benefícios vão além do simples exercício físico, englobando dimensões educacionais, sociais e de saúde essenciais para a formação completa dos estudantes.

De acordo com a Base Nacional Comum Curricular (BNCC), "A Educação Física é o componente curricular que tematiza as práticas corporais em suas diversas formas de codificação e significação social, entendidas como manifestações das possibilidades expressivas dos sujeitos e patrimônio cultural da humanidade. Nessa concepção, o movimento humano está sempre inserido no âmbito da cultura e não se limita a um deslocamento espaço-temporal de um segmento corporal ou de um corpo todo. Logo, as práticas corporais são textos culturais passíveis de leitura e produção"

(BRASIL, 2017). Assim, a disciplina integra as dimensões física, mental, cultural e social dos alunos.

A BNCC também enfatiza que “Nas aulas, tais práticas devem ser abordadas como fenômeno cultural dinâmico, diversificado, pluridimensional, singular e contraditório. Desse modo, é possível assegurar aos alunos a reconstrução de um conjunto de conhecimentos que permitam ampliar sua consciência a respeito de seus movimentos e dos recursos para o cuidado de si e dos outros” (BRASIL, 2017). Esse enfoque permite que os alunos desenvolvam uma compreensão mais ampla de suas capacidades e das práticas corporais.

A prática regular de atividades físicas na escola é crucial para o desenvolvimento motor e a saúde dos alunos. Segundo Darido (2003), a atividade física contribui significativamente para a coordenação motora, a força muscular e a resistência cardiorrespiratória. Além disso, ajuda na prevenção de doenças crônicas, como a obesidade, diabetes e problemas cardiovasculares.

Dados mais recentes confirmam a importância da Educação Física na prevenção de doenças e promoção da saúde. A Organização Mundial da Saúde (OMS, 2021) destaca que a obesidade infantil é uma preocupação global crescente e que a incorporação de atividades físicas regulares pode desempenhar um papel importante na mitigação desse problema. A revisão de dados da Pesquisa Nacional de Saúde (PNS) revela um aumento na prevalência da obesidade entre crianças e adolescentes no Brasil, o que reforça a necessidade de políticas educacionais que promovam a prática de atividades físicas (BRASIL, 2022).

A literatura atual reforça a importância das práticas de Educação Física no ambiente escolar como uma estratégia eficaz para o desenvolvimento integral dos alunos e a promoção da saúde pública.

#### **5.1.5 INTERVENÇÕES ESCOLARES E O CONTROLE DA OBESIDADE**

A escola desempenha um papel crucial no combate à obesidade infantil devido à sua capacidade de atingir um grande número de crianças durante um período crítico de desenvolvimento dos seus hábitos alimentares. O ambiente escolar não apenas facilita a aprendizagem e a prática de hábitos saudáveis,

mas também proporciona uma comunidade que reforça as mensagens de saúde promovidas. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (2021), intervenções em ambientes escolares têm mostrado ser eficazes na promoção de hábitos alimentares saudáveis e na prática de atividades físicas, o que pode reduzir a prevalência de obesidade infantil.

O papel da escola vai além da educação física e da nutrição, englobando também uma abordagem holística que considera os aspectos sociais, culturais e psicológicos dos alunos. Os Parâmetros Curriculares Nacionais (PCN) destacam que "o ensino de saúde tem sido um desafio para a educação, no que se refere à possibilidade de garantir uma aprendizagem efetiva e transformadora de atitudes e hábitos de vida" (BRASIL, 1998, p. 245). A necessidade de integrar a discussão sobre obesidade nas atividades curriculares e promover um ambiente escolar saudável é amplamente reconhecida como essencial para a eficácia das intervenções.

Dados recentes reforçam a importância do papel da escola. Um estudo realizado pela Sociedade Brasileira de Pediatria (2019) revela que a obesidade infantil continua a ser um problema significativo no Brasil, com taxas alarmantes que refletem a necessidade urgente de estratégias eficazes de intervenção. A pesquisa nacional de 2019 mostra que a prevalência de obesidade entre crianças e adolescentes brasileiros é uma preocupação crescente, destacando a necessidade de ações coordenadas dentro do ambiente escolar para enfrentar este desafio (BRASIL, 2021).

A intervenção escolar é, portanto, uma estratégia fundamental para o desenvolvimento de ações preventivas e para a promoção de um olhar crítico sobre a obesidade nos diferentes contextos sociais e culturais dos alunos. A escola, ao criar e manter um ambiente saudável e promover a educação sobre nutrição e atividade física, contribui significativamente para a formação de hábitos saudáveis que podem durar a vida inteira.

Segundo Paixão et al. (2022), os professores estão cientes das implicações negativas da obesidade na saúde e qualidade de vida dos jovens, mas relatam a insuficiência da carga horária semanal como um entrave para abordar a temática de forma aprofundada e sistemática, o que limita a possibilidade de tratar de forma sistemática o tema da obesidade e suas

implicações. Essa percepção reforça a necessidade de um aumento da carga horária e de políticas educacionais que dêem maior ênfase à saúde no ambiente escolar. Isso levanta um ponto crucial sobre a necessidade de políticas educacionais que ofereçam suporte ao professor, permitindo mais tempo e recursos para tratar questões como a obesidade infantil e o comportamento sedentário.

#### **5.1.6 DESAFIOS E BARREIRAS NA IMPLEMENTAÇÃO DA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR**

A implementação da disciplina de Educação Física (EF) nas escolas enfrenta diversos desafios que podem comprometer a qualidade e a efetividade das práticas pedagógicas. Entre os principais desafios estão a falta de infraestrutura adequada, a formação e valorização dos professores e a conscientização sobre a importância da Educação Física para o desenvolvimento integral dos alunos.

A deficiência na infraestrutura escolar é um problema significativo. Segundo Guedes e Guedes (2006), a falta de espaços e equipamentos apropriados limita a realização e diversificação das atividades físicas propostas, restringindo as experiências motoras dos alunos e reduzindo o potencial das aulas. A situação não tem melhorado substancialmente nas últimas décadas. Um estudo mais recente de Nascimento et al. (2021) confirma que muitas escolas ainda enfrentam problemas com a infraestrutura para a prática de EF, o que continua a impactar negativamente a qualidade das aulas.

A formação e valorização dos professores também são questões críticas. Tani et al. (1988) destacam a necessidade de programas de formação contínua que integrem aspectos teóricos e práticos da EF, promovendo o desenvolvimento profissional dos educadores. Estudos mais recentes, como o de Oliveira e Silva (2020), corroboram essa necessidade e sugerem que a capacitação dos professores deve ser uma prioridade para melhorar a efetividade das práticas de EF nas escolas.

Ademais, a percepção da Educação Física como uma atividade secundária no currículo escolar contribui para sua desvalorização. Muitas vezes, a disciplina é vista apenas como um momento de lazer ou "descanso" entre as aulas teóricas, o que diminui seu impacto educacional e motivacional. De acordo com Darido e



Rangel (2005), essa visão limita o engajamento de gestores, professores e alunos, resultando em menor dedicação às atividades físicas. Dados mais recentes de Silva e Lima (2022) reforçam essa perspectiva, indicando que a falta de valorização da EF ainda é um obstáculo significativo para o desenvolvimento pleno dos alunos.

Segundo Paixão et al., o professor de Educação Física pode, a partir de uma abordagem pedagógica orientada pela "educação para o movimento", influenciar positivamente os alunos, promovendo mudanças significativas no estilo de vida. Os professores podem auxiliar na promoção de hábitos de vida mais saudáveis, proporcionando orientações sobre bons hábitos alimentares e a prática regular de atividades físicas. Contudo, a limitação do tempo dedicado a essas práticas nas escolas exige uma revisão das políticas e diretrizes educacionais. A escola, sendo um espaço central na formação dos jovens, deve ampliar suas estratégias de intervenção e prevenção da obesidade, reforçando o papel do professor de Educação Física como agente de mudança na promoção da saúde.

Como ressaltado por Paixão et al. (2022), os professores reconhecem a necessidade de mais tempo e melhores condições para tratar temas como a obesidade infantil e o sedentarismo. Um dos principais desafios identificados é a insuficiência da carga horária destinada à Educação Física, o que, segundo os docentes, limita a possibilidade de tratar de forma sistemática o tema da obesidade e suas implicações. Essa percepção reforça a necessidade de um aumento da carga horária e de políticas educacionais que dêem maior ênfase à saúde no ambiente escolar. A partir da educação pelo movimento, os professores podem auxiliar na promoção de hábitos de vida mais saudáveis, proporcionando orientações sobre bons hábitos alimentares e a prática regular de atividades físicas.

**QUADRO 1: Quadro De Artigos Sobre Obesidade nas fases iniciais da vida (crianças e adolescentes).**

AUTOR E DATA	OBJETIVOS	MATERIAIS E MÉTODOS	RESULTADOS	CONCLUSÕES
(SILVA <i>et al.</i> , 2020)	Sistematizar e desenvolver uma proposta de intervenção que auxiliasse os estudantes do ensino médio a refletirem criticamente sobre os temas da obesidade e do sedentarismo.	Tipo de estudo: pesquisa de natureza interventiva Amostra: 20 estudantes de uma turma do 2º ano do ensino médio, de uma escola da rede pública estadual, na cidade de médio porte, do interior do estado de São Paulo, que atende a essa modalidade de ensino. Procedimento de análise: Na primeira fase da pesquisa, ocorreram intervenções em quatro aulas de Educação Física: Foram apresentados dados científicos de pesquisas e estudos que levaram os estudantes a refletirem sobre a construção da desigualdade social no contexto brasileiro. Posteriormente, os conceitos científicos de obesidade e sedentarismo foram apresentados e debatidos junto aos estudantes. Depois foram recolhidos os dados para o cálculo do Índice de Massa Corporal (IMC) dos estudantes e aplicado o questionário “Pentáculo do bem-estar” de Nahas, Barros e Francalacci (2000). Por último, foi feito um debate.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 21,04 % dos/as estudantes têm seu estado nutricional relacionado à magreza e 42,10% encontram-se num estado nutricional saudável.</li> <li>• 36,86% dos/as estudantes se encaixam nos estados de sobrepeso e obesidade grau I.</li> <li>• Apenas 21,05% dos/as estudantes praticam ao menos 30 minutos de atividade física de modo intenso ou moderado, cinco ou mais dias na semana.</li> </ul>	Os resultados apontaram que os/as estudantes optam por alimentos ricos em calorias e pobres em nutrientes, alimentos estes prejudiciais à saúde. Poucos são os que realizam ao menos cinco refeições diárias. Uma pequena parcela disse realizar atividades físicas de forma contínua, aspecto que evidencia o alto índice de sedentarismo entre os jovens.
(D'AVILA, SILVA, VASCONCELOS, 2016)	Avaliar a associação entre consumo alimentar, atividade física e fatores socioeconômicos associados ao percentual de gordura corporal em escolares de 7 a 14 anos.	Tipo de estudo: transversal com amostra probabilística Amostra: 2.481 escolares, de 7 a 14 anos, de escolas públicas e privadas de Florianópolis, Santa Catarina, Brasil. Procedimento de análise: O percentual de gordura corporal foi investigado por meio da mensuração das dobras cutâneas tricipital e subescapular. Foi realizada regressão de Poisson para testar a associação entre excesso de gordura corporal e variáveis independentes, estimando razões de prevalência e intervalos de confiança de 95%.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A prevalência de excesso de gordura corporal foi de 23,9%, porém não houve diferença significativa entre sexo e idade.</li> <li>• O excesso de gordura corporal foi associado a diferentes fatores em escolares de 11 a 14 anos, a saber, comer menos de três refeições por dia e consumir alimentos de risco mais de 3 vezes ao dia.</li> </ul>	Não foi observada diferença significativa com a atividade física. A alta prevalência de excesso de gordura corporal detectada revela a necessidade de fomentar a adoção de práticas comportamentais mais saudáveis (em relação à nutrição e à atividade física) pelos escolares.

(CASTRO <i>et. al.</i> , 2016)	Estimar a prevalência de obesidade abdominal e verificar a associação com fatores sociodemográficos e de estilo de vida em adolescentes do Sul do Brasil.	Tipo de estudo: Estudo epidemiológico transversal Amostra: 930 adolescentes (490 meninas) de 14 a 19 anos, residentes na cidade de São José, SC, Brasil. Procedimento de análise: Foi utilizado um questionário autoaplicável para coleta de dados sociodemográficos e de estilo de vida. A obesidade abdominal foi mensurada pela circunferência da cintura e analisada segundo sexo e idade. Foram empregadas estatística descritiva (frequência absoluta e relativa, média e desvio padrão).	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A prevalência de obesidade abdominal foi de 10,6% para a amostra total (10,5% homens, 10,8% mulheres).</li> <li>• Adolescentes que assistem televisão diariamente por duas ou mais horas tiveram maior chance de ter obesidade abdominal e adolescentes cujas mães tinham menos de oito anos de escolaridade tiveram menor chance de ter obesidade abdominal.</li> </ul>	Aproximadamente um em cada 10 adolescentes apresentou obesidade abdominal; um dos fatores associados foi o tempo de tela e televisão (≥2 horas/dia).
(LUCENA <i>et. al.</i> , 2016)	Determinar a prevalência de tempo excessivo de tela e analisar fatores associados entre adolescentes.	Tipo de estudo: Estudo epidemiológico transversal de base escolar Amostra: 2.874 adolescentes do ensino médio com idade entre 14 e 19 anos (57,8% do sexo feminino) de escolas públicas e privadas da cidade de João Pessoa, PB, Nordeste do Brasil. Procedimento de análise: analisado o tempo excessivo de tela, que foi definido como assistir televisão e jogar videogame ou usar o computador por mais de 2 h/dia. Os fatores associados analisados foram: sociodemográficos (sexo, idade, classe econômica e cor da pele), atividade física e estado nutricional dos adolescentes.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A prevalência de tempo excessivo de tela foi de 79,5% e foi maior em homens (84,3%) em comparação às mulheres.</li> <li>• Adolescentes do sexo masculino, aqueles com idade entre 14 e 15 anos e a classe econômica mais alta apresentaram maiores chances de exposição ao tempo excessivo de tela.</li> <li>• O nível de atividade física e o estado nutricional dos adolescentes não foram associados ao tempo excessivo de tela</li> </ul>	A prevalência de tempo excessivo de tela foi alta e variou de acordo com as características sociodemográficas dos adolescentes. É necessário desenvolver intervenções para reduzir o tempo excessivo de tela entre adolescentes, particularmente em subgrupos com maior exposição.

(SANCHEZ-ROJAS <i>et. al.</i> , 2022)	Determinar a correlação entre autoimagem, autoestima e depressão em crianças de 8 a 14 anos com e sem obesidade.	Tipo de estudo: Estudo transversal, comparativo Amostra: 295 crianças: 116 com sobrepeso/obesidade (grupo 1) e 179 com peso normal (grupo 2). Procedimento de análise: Índice de massa corporal, escolaridade, desempenho escolar, problemas escolares, status socioeconômico, autoimagem (atual, desejada), satisfação, autoestima e presença de depressão foram registrados. Estatística descritiva, teste de Spearman rho e teste U de Mann-Whitney foram usados; um valor de $p \leq 0,05$ foi considerado significativo.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• No grupo 1, 53% se percebiam com peso normal, e em 77%, a autoimagem desejada era peso normal; 67% queriam ser mais magros; em 53%, a autoestima era alta, e 75% não tinham depressão.</li> <li>• No grupo 2, a autoimagem atual era peso normal em 79,3%, e a auto imagem desejada era peso normal em 85,5%; 35,2% queriam ser mais magros; a autoestima era alta em 49,7% e 77,1% não tinham depressão.</li> </ul>	A autoimagem atual e a satisfação corporal são diferentes com e sem obesidade. A relação entre autoestima e sintomas depressivos começa na idade escolar.
(AGUILAR-CORDEIRO <i>et. al.</i> , 2021)	Determinar se um programa com atividade física e recomendações nutricionais pode melhorar a qualidade de vida relacionada à saúde (QVRS) em crianças com sobrepeso e obesidade	Tipo de estudo: ensaio clínico randomizado (ECR) Amostra: 54 crianças com idade mediana de 10,65 anos, todas com sobrepeso ou obesidade. Elas foram divididas em um grupo de estudo (GE) e um grupo controle (GC), com 27 crianças cada. Procedimento de análise: O grupo de estudo recebeu orientação sobre atividade física e nutrição, enquanto o grupo controle recebeu apenas sessões teóricas-práticas sobre nutrição durante 9 meses. As famílias participaram das oficinas sobre recomendações nutricionais em ambos os grupos.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Houve diferença significativa no percentual de gordura antes e depois da intervenção no grupo de estudo em comparação com as crianças que não praticaram atividade esportiva.</li> <li>• No questionário de percepção de qualidade de vida SF-10, diferenças estatisticamente significativas nos componentes físico e mental podem ser vistas ao final do estudo entre os dois grupos.</li> </ul>	Intervenção educacional com atividade física baseada em brincadeiras e orientação nutricional melhorou a qualidade de vida em crianças com sobrepeso e obesidade. O envolvimento familiar é vital para que as crianças melhorem seus hábitos de vida e alcancem resultados favoráveis na redução do sobrepeso e da obesidade.

(FONTES <i>et. al., 2023</i> )	Avaliar a associação entre comportamento sedentário e fatores de risco cardiometabólico e hábitos alimentares em crianças e adolescentes fisicamente ativos.	Tipo de estudo: transversal Amostra: 516 crianças e adolescentes fisicamente ativos (10 a 18 anos; ambos os sexos) cadastrados no projeto social "Estação Conhecimento-Vale". Procedimento de análise: foram coletadas variáveis bioquímicas e de estilo de vida (questionário). O comportamento sedentário foi determinado indiretamente (questionário), utilizando-se como ponto de corte o tempo sentado $\geq 3$ horas por dia. Um valor de $p < 0,05$ foi considerado estatisticamente significativo para todos os testes.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• O comportamento sedentário não foi associado ao sobrepeso/obesidade.</li> <li>• Entretanto, crianças e adolescentes com comportamento sedentário apresentaram maior probabilidade de consumir regularmente alimentos em frente à televisão e de consumir pelo menos um alimento ultraprocessado por dia.</li> <li>• Além disso, apresentaram menor probabilidade de consumir frutas regularmente.</li> </ul>	Não houve associação entre comportamento sedentário e fatores de risco cardiometabólico em crianças e adolescentes fisicamente ativos. No entanto, o comportamento sedentário foi associado a hábitos alimentares inadequados. Assim, podemos sugerir que a prática regular de atividade física pode atenuar os efeitos deletérios do comportamento sedentário sobre os parâmetros cardiometabólicos.
(García-Mar tínez <i>et al., 2021</i> )	Determinar a diferença que existe na função cognitiva de crianças de 8 a 12 anos com peso normal, peso excessivo e obesidade.	Tipo de estudo: estudo observacional e transversal. Amostra: 46 crianças de 8 a 12 anos. Procedimento de análise: As crianças são classificadas em 3 grupos: normopeso, sobrepeso e obesidade. Posteriormente, foram realizados testes de função cognitiva.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Maior grau de deterioração cognitiva das crianças com obesidade, com maior grau de deterioração em comparação com a observada nos demais grupos.</li> <li>• Observou-se que as crianças com sobrepeso ainda têm a possibilidade de evitar o desenvolvimento do padrão e corrigir seus hábitos, já que os resultados deste grupo são semelhantes aos do grupo com normopeso.</li> </ul>	Foi encontrado um incremento significativo não só no déficit cognitivo, mas também no grau de severidade deste nas crianças obesas em comparação com aquelas com sobrepeso ou normopeso.

<p>(Guilherme et. al., 2016)</p>	<p>Investigar a associação entre inatividade física e medidas antropométricas em escolares de Paranaíba-Paraná, Brasil.</p>	<p>Tipo de estudo: Inquérito transversal, realizado em julho e agosto de 2013          Amostra: 566 escolares (287 meninos e 279 meninas) do 6º ao 9º ano, com idades entre 10 e 14 anos, de escolas públicas e privadas de Paranaíba - PR, Sul do Brasil.          Procedimento de análise: tempo de atividade física semanal por meio de questionário (inatividade física &lt; 300 minutos/semana), índice de massa corporal (IMC) e circunferência da cintura (CC). Na análise estatística, foram utilizados os testes U Mann-Whitney de Student para comparação entre os sexos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Houve associação entre inatividade física e medidas antropométricas de IMC e CC, com prevalência de 56,1% e 52,7% de adolescentes inativos, respectivamente.</li> <li>• Na análise multivariada, houve associação significativa da inatividade física com sobrepeso e com aumento da circunferência da cintura.</li> </ul>	<p>Níveis inadequados de atividade física são fatores determinantes para sobrepeso e adiposidade abdominal. Nesse sentido, medidas preventivas devem ser tomadas, principalmente em escolas, enfatizando a importância do exercício físico para o controle da composição corporal e redução de peso.</p>
<p>(PINTO et. al., 2016)</p>	<p>Determinar a prevalência de sobrepeso e obesidade em escolares de 10 a 16 anos e sua associação com fatores alimentares e comportamentais.</p>	<p>Tipo de estudo: transversal          Amostra: 505 adolescentes por meio de questionário estruturado e dados antropométricos.          Procedimento de análise: Os dados foram analisados por meio do Teste T para amostras independentes e Teste de Mann-Whitney para comparação de médias e medianas, respectivamente, e Teste Quadrado para proporções. A Razão de Prevalência (RP) e o intervalo de confiança de 95% foram utilizados para estimar o grau de associação entre as variáveis. A regressão logística foi empregada para ajustar as estimativas aos fatores de confusão. O nível de significância de 5% foi considerado para todas as análises.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• O excesso de peso foi observado em 30,9% dos escolares: 18,2% de sobrepeso e 12,7% de obesidade.</li> <li>• O consumo diário de doces e refrigerantes foi menor entre os meninos; almoçar diariamente foi relatado ligeiramente mais pelos meninos.</li> <li>• A prática de atividade física foi mais referida pelos meninos e as medidas revelaram duas vezes mais atividade física neste grupo quando comparado às meninas.</li> </ul>	<p>Foi observada alta prevalência de sobrepeso e obesidade, bem como hábitos não saudáveis na população estudada, independentemente da presença de alterações de peso. Estratégias de promoção da saúde nas escolas devem ser incentivadas, a fim de promover hábitos e comportamentos saudáveis entre todos os alunos.</p>

(PEREIRA et. al., 2020)	Verificar a associação entre sobrepeso, obesidade e pressão arterial elevada em escolares brasileiros de 6 a 10 anos.	Tipo de estudo: Estudo transversal realizado na cidade de Macaé, RJ. Amostra: Foram avaliadas 911 crianças e, após estratificação por estado nutricional, foram excluídas as de baixo peso, tentando 888 crianças. Procedimento de análise: foram coletadas massa corporal, altura e pressão arterial. O índice de massa corporal foi calculado pelo software Anthro Plus e classificado segundo SISVAN.. Foi realizada regressão logística com intervalo de confiança de 95%, pelo software SPSS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Entre as 888 crianças, a prevalência de sobrepeso foi de 17,7% e a obesidade de 16,2%. A prevalência de pressão arterial elevada foi de 34%, sem diferença estatística entre os sexos.</li> <li>• O sobrepeso foi significativamente associado à pressão arterial elevada no grupo de 8-9 anos, enquanto a obesidade foi associada em ambos os grupos.</li> </ul>	Os resultados mostraram que o sobrepeso e a obesidade aumentaram significativamente a chance de pressão alta entre crianças de 6 a 10 anos.
(Sigmund, Sigmundová, Badura, 2020)	Preencher a lacuna de pesquisa nos países da Europa Central usando a abordagem da idade familiar para examinar as associações do sobrepeso/obesidade dos pais, atividade física (AF) e tempo de tela (TT) com o excesso de peso corporal em seus filhos.	Tipo de estudo: transversal Amostra: 1.101 duplas de pais-filhos (648/453 mãe/pai-filho com idades entre 4 e 16 anos) selecionadas por amostragem aleatória. Procedimento de análise: Estratificada em dois estágios com dados completos sobre categorias de peso corporal, pressão arterial semanal (pedômetro Yamax), TS (diário familiar) coletados durante uma semana regular de escola/trabalho durante as estações de primavera e outono entre 2013 e 2019. Análises de regressão logística binária foram usadas para identificar quais indicadores de estilo de vida dos pais estavam associados ao sobrepeso/obesidade de seus filhos.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• O sobrepeso/obesidade da mãe aumenta significativamente as chances de sobrepeso/obesidade de seus filhos.</li> <li>• Em relação aos pais, a participação ativa em PA organizada no lazer e atingir 10.000 passos por dia reduzem significativamente as chances de sobrepeso/obesidade em seus filhos e descendentes adolescentes.</li> </ul>	O efeito cumulativo da participação dos pais em atividades de lazer organizadas com suas próprias atividades de lazer relacionadas à família pode ser um meio natural de prevenir o desenvolvimento de sobrepeso/obesidade em seus filhos.

(FERRARI <i>et. al.</i> , 2015)	Descrever a associação entre dispositivos eletrônicos no quarto com tempo sedentário e atividade física, ambos avaliados por acelerômetro, além do índice de massa corporal em crianças de São Caetano do Sul.	Tipo de estudo: transversal por meio de questionário Amostra: composta por 441 crianças. Procedimento de análise: A presença de equipamentos eletrônicos (televisão, computador pessoal e videogames) no quarto foi avaliada por meio de questionário. Durante sete dias consecutivos, as crianças utilizaram um acelerômetro para monitorar objetivamente o tempo sedentário e a atividade física moderada a vigorosa. O índice de massa corporal foi categorizado conforme sugerido pela Organização Mundial da Saúde.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• No geral, 73,9% das crianças tinham TV, 54,2% tinham computador e 42,8% tinham videogames no quarto, e passavam em média 500,7 e 59,1 min/dia de tempo sedentário e atividade física moderada a vigorosa. Das crianças, 45,3% estavam acima do peso/obesas.</li> <li>• Meninas com computador no quarto (45 min/dia) realizavam menos atividade física moderada a vigorosa do que aquelas sem (51,4 min/dia).</li> <li>• A atividade física moderada a vigorosa foi maior e o índice de massa corporal foi menor em crianças que não tinham equipamento eletrônico no quarto. Os videogames e as combinações com dois ou três dispositivos eletrônicos foram positivamente associados ao índice de massa corporal. O tempo sedentário não foi associado aos equipamentos eletrônicos.</li> </ul>	Equipamentos eletrônicos no quarto das crianças podem afetar negativamente a atividade física moderada a vigorosa e o índice de massa corporal, independentemente do gênero, escola e renda familiar anual, o que pode contribuir para a inatividade física e a obesidade infantil.
(FERRARI <i>et. al.</i> , 2019)	Identificar fatores associados ao tempo sedentário total e ao tempo de tela em crianças de 9 a 11 anos.	Tipo de estudo: transversal Amostra: 328 crianças (51,5% meninos) Procedimento de análise: Por sete dias consecutivos, 328 crianças (51,5% meninos) usaram acelerômetros para monitorar o tempo sedentário total. O tempo de tela foi calculado pelo método de autorrelato. Questionários individuais, familiares, de ambiente familiar e de ambiente escolar foram preenchidos. A composição corporal foi medida usando uma escala Tanita.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• O tempo médio sedentário foi de 500 min/dia e o tempo médio de tela foi de 234 min/dia. Em ambos os sexos, os fatores associados ao tempo sedentário foram padrão alimentar saudável e atividade física moderada a vigorosa.</li> <li>• Em meninos, apenas atividade física moderada a vigorosa foi significativa; em meninas, o padrão alimentar saudável, atividade física moderada a vigorosa e transporte para a escola foram significativos.</li> <li>• Quanto ao tempo de tela, os fatores associados foram índice de massa corporal e padrão alimentar saudável (ambos os sexos). Em meninos, os fatores associados foram índice de massa corporal, padrão alimentar saudável e televisão no quarto. Em meninas, os fatores associados foram padrão alimentar saudável, transporte para a escola e políticas ou práticas de atividade física na escola.</li> </ul>	Vários fatores associados foram identificados na associação entre tempo sedentário total e tempo de tela em crianças; entretanto, apenas o padrão alimentar saudável foi comum entre o tempo sedentário e o tempo de tela.



(CONDESS A <i>et. al.</i> , 2016)	Comparar a prevalência de adolescentes fisicamente ativos residentes nas capitais brasileiras, utilizando a Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar de 2012 e 2015.	Tipo de estudo: transversal Amostra: A amostra foi composta por 61.145 (2012) e 51.192 (2015) adolescentes residentes em 27 capitais brasileiras e cursando o 9º ano do ensino fundamental. Procedimento de análise: O indicador de atividade física estimado globalmente com ponto de corte de 300 minutos ou mais por semana foi utilizado para determinar a prevalência de adolescentes fisicamente ativos em ambos os inquéritos. As prevalências foram estratificadas por características sociodemográficas (sexo, idade, escolaridade materna e cor da pele) e por capital de residência.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• As prevalências de adolescentes fisicamente ativos observadas em 2012 foram semelhantes, independentemente das características sociodemográficas.</li> <li>• Ao considerar as 27 capitais, observou-se redução na prevalência de adolescentes fisicamente ativos de 2012 para 2015 apenas em Belém.</li> </ul>	De modo geral, não foram observadas mudanças na prevalência de adolescentes fisicamente ativos residentes em centros urbanos entre 2012 e 2015. Esses achados evidenciam a necessidade de novas políticas públicas para potencializar e promover a prática de atividade física entre os adolescentes brasileiros.
(ANGOORA NI <i>et. al.</i> , 2018)	Determinar a associação do status de peso dos pais com a atividade física e o tempo de tela das crianças.	Tipo de estudo: transversal Amostra: foi conduzida com 14.440 estudantes iranianos, com idades entre 7 e 18 anos, e um de seus pais, que participaram do grande programa nacional de vigilância escolar. Procedimento de análise: As atividades físicas e baseadas em tela das crianças foram avaliadas com base na Pesquisa Global de Saúde de Estudantes Escolares da Organização Mundial da Saúde. A altura, o peso e a circunferência da cintura das crianças e dos pais foram medidos usando métodos padronizados.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• No geral, 14.274 estudantes e um de seus pais completaram a pesquisa (taxa de participação: 99%). A idade média dos estudantes foi de 12,3 (3,2) anos, e a prevalência de baixa atividade física e alto tempo de tela foi de 58,2% e 17,7%, respectivamente.</li> <li>• No modelo multivariado, a obesidade geral e a obesidade abdominal dos pais aumentam as chances de as crianças terem baixa atividade física em 21% e 13%, respectivamente.</li> <li>• O sobrepeso, a obesidade geral e a obesidade abdominal dos pais aumentam as chances da combinação de baixa atividade física/alto tempo de tela em crianças em 33%, 26% e 20%, respectivamente.</li> </ul>	Este estudo mostrou que a obesidade parental foi associada ao aumento de atividades baseadas em tela e baixa atividade física em crianças. O foco no status de peso dos pais, como um fator importante influenciado por seu estilo de vida, pode ser útil para prevenir comportamentos sedentários em seus filhos.

<p>(FERREIRA <i>et al.</i>, 2015)</p>	<p>Verificar a prevalência de sobrepeso/obesidade e da hipertensão arterial sistêmica (HAS) em crianças, com idade entre 8 a 10 anos, da rede privada de ensino.</p>	<p>Tipo de estudo: Transversal          Amostra: 199 crianças (107 meninas e 92 meninos)          Procedimento de análise: Verificação da pressão arterial, peso corporal, altura das crianças, e fatores de risco foram obtidos por meio de questionário.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 33,2% apresentaram sobrepeso/obesidade. O excesso de peso mostrou-se associado ao gênero e ao peso da mãe.</li> </ul>	<p>A presença de sobrepeso e de obesidade aumenta a prevalência de doenças cardiovasculares durante a infância e, principalmente, durante a fase adulta.</p>
---------------------------------------	--	--	--	--

## 6. DISCUSSÕES

Embora a obesidade seja um tema muito estudado, principalmente na população adulta e idosa, esta doença pode se originar na infância e evoluir, acompanhando o indivíduo ao longo da vida. Desta forma, se faz necessário que crianças, adolescentes e jovens sejam acompanhados nas escolas e que os professores de educação física utilizem estratégias, como palestras sobre orientações nutricionais e necessidade da prática de atividades físicas e exercícios realizados de forma regular, para evitar e/ou minimizar as consequências do sobrepeso ou obesidade tanto nesta fase, quanto na fase adulta. Sendo assim, nosso estudo se justifica pela necessidade de realizar uma revisão bibliográfica sobre o papel das escolas e dos profissionais de educação Física na prevenção, controle e tratamento da obesidade em escolares.

O professor de Educação Física tem um papel multifacetado, atuando não apenas como instrutor de habilidades motoras, mas também como educador em saúde e promotor de estilos de vida saudáveis. O sobrepeso infantil está fortemente ligado a fatores externos, e é de suma importância o papel de um profissional de educação física que auxilia tanto no processo de emagrecimento, quanto na orientação da atividade física tirando a criança do contato extremo com aparelhos eletrônicos e promovendo nela a vontade de praticar atividade física (ATALLA, 2016).

FERREIRA et al., (2015) discute a questão comportamental dos jovens modernos e exhibe, em seu estudo, que crianças que passam 3 horas ou mais diariamente na frente de telas também apresentaram maior prevalência para excesso de peso. O aspecto genético no desenvolvimento da obesidade está bem descrito na literatura e é respaldado por trabalhos que demonstraram que o risco de obesidade entre as crianças pode ser maior quando um ou os dois pais apresentam sobrepeso/obesidade. Porém, além do fator genético, a questão comportamental não pode ser ignorada, mesmo que esta seja condicionada geneticamente. Assim, o sedentarismo e o consumo de dieta com alimentos altamente calóricos e ultraprocessados são fatores que predisõem ao acúmulo de gordura corporal, e esses hábitos, quando familiares, podem ser repetidos pelas crianças.

Os estudos de Silva et al. (2020) e Castro et al. (2016) destacam a gravidade do sedentarismo entre adolescentes e a necessidade de intervenções no ambiente escolar. No estudo de Silva, os dados revelam que apenas 21,05% dos estudantes praticavam regularmente atividade física, evidenciando um quadro preocupante de inatividade. A obesidade e o sobrepeso também foram destacados, com 36,86% dos estudantes apresentando essas condições. Esses números apontam para a necessidade urgente de programas educacionais que não apenas incentivam a prática de atividades físicas, mas também abordam questões relacionadas aos hábitos alimentares. Estes dados são particularmente preocupantes, visto que a OMS (2021) recomenda que jovens na faixa etária dos 5 aos 17 anos devem realizar ao menos 60 minutos diários de atividades físicas moderadas a vigorosas para melhorar a saúde cardiorrespiratória e muscular, assim como a saúde óssea e o estado geral de saúde.

Os resultados sugerem uma falha no sistema educacional e na promoção da saúde dentro das escolas, destacando a necessidade urgente de intervenções eficazes. A baixa taxa de atividade física entre os estudantes pode ser atribuída a diversos fatores, como a falta de infraestrutura adequada, currículos escolares que não valorizam suficientemente a Educação Física, além da própria cultura escolar que muitas vezes prioriza disciplinas consideradas “acadêmicas” em detrimento das atividades físicas.

Adicionalmente, a intervenção conduzida por Silva et al. (2020) também expôs a importância de integrar a educação sobre saúde e bem-estar no currículo escolar. A reflexão crítica sobre temas como obesidade e sedentarismo, combinada com a avaliação do Índice de Massa Corporal (IMC) e a aplicação de questionários como o "Pentáculo do Bem-Estar", não só informaram os estudantes sobre sua saúde, mas também incentivaram uma mudança de comportamento, o que é crucial para a prevenção a longo prazo.

Estes resultados reforçam a necessidade de políticas públicas que incentivem a prática regular de atividades físicas desde cedo, assim como a importância de programas educacionais que discutam os determinantes sociais e econômicos da obesidade. A educação física escolar tem um papel fundamental nesse processo, pois pode promover não apenas a atividade física, mas também a conscientização sobre a importância de um estilo de vida saudável.

O estudo de Castro (2016) corrobora essa visão, ao demonstrar uma associação significativa entre tempo de tela e obesidade abdominal. A exposição a mais de duas horas diárias de televisão aumentou a probabilidade de obesidade, mostrando que a gestão do tempo de tela e a conscientização sobre o uso de dispositivos eletrônicos devem ser uma parte integrante das aulas de Educação Física. O professor, nesse contexto, deve atuar não só como um orientador da prática esportiva, mas também como um agente de mudança comportamental, ajudando os alunos a entenderem os efeitos prejudiciais de um estilo de vida sedentário.

A discussão desses resultados é essencial para a implementação de políticas públicas e intervenções educacionais. O alto tempo de exposição à televisão entre adolescentes pode refletir uma falta de opções de lazer ativo e de ambientes que incentivem a prática de exercícios físicos, sugerindo a necessidade de ações voltadas para a promoção da atividade física dentro e fora do ambiente escolar. Além disso, esses dados reforçam a importância de campanhas educativas voltadas para a conscientização dos riscos associados ao excesso de tempo de tela e à adoção de estilos de vida mais saudáveis.

Estudos como o de Aguiar-Cordeiro et al. (2021) demonstram que intervenções que combinam atividade física e educação nutricional podem trazer melhorias substanciais na qualidade de vida de crianças e adolescentes. Em seu ensaio clínico, as crianças que participaram do programa de intervenção apresentaram uma redução significativa no percentual de gordura corporal e melhorias nos aspectos físicos e mentais de qualidade de vida. Esse resultado reforça a importância de programas que promovam uma abordagem multidisciplinar, integrando exercício físico e educação alimentar como pilares fundamentais para a formação de hábitos saudáveis.

Outro ponto que deve ser evidenciado foi a participação ativa das famílias nas intervenções nutricionais. Esse envolvimento familiar foi um dos fatores críticos para o sucesso da intervenção. Evidências mostram que o ambiente familiar exerce grande influência sobre os hábitos alimentares e de atividade física das crianças. Portanto, para alcançar mudanças consistentes nos hábitos de vida, é essencial que as intervenções contem com a colaboração das famílias, o que potencializa os resultados e facilita a adoção de um estilo de vida mais saudável.

Adicionalmente, o estudo de Fontes et al. (2023) aponta que, embora o comportamento sedentário não tenha sido diretamente associado a fatores cardiometabólicos em crianças fisicamente ativas, ele foi vinculado a hábitos alimentares inadequados, como o consumo de alimentos ultraprocessados. Esses achados mostram que, mesmo em populações fisicamente ativas, o comportamento sedentário pode coexistir com hábitos não saudáveis, como o uso excessivo de dispositivos eletrônicos durante as refeições. Desta forma, mesmo que a prática de atividade física pareça atenuar os efeitos imediatos do comportamento sedentário sobre os fatores de risco cardiometabólico, o impacto negativo nos hábitos alimentares pode representar um risco futuro para essa população. Isto reforça a importância de intervenções que promovam não apenas a redução do tempo sentado, mas também a adoção de hábitos alimentares saudáveis, como o aumento do consumo de frutas e a redução do consumo de alimentos ultra processados, especialmente em ambientes onde o sedentarismo é facilitado, como o tempo em frente à televisão. O professor de Educação Física tem, nesse sentido, a responsabilidade de sensibilizar os alunos para os perigos do sedentarismo associado a escolhas alimentares inadequadas.

Os resultados apresentados por Guilherme et al. (2016) e Pinto et al. (2016) destacam a associação direta entre inatividade física e medidas antropométricas inadequadas em adolescentes, com sobrepeso e obesidade abdominal. Esses estudos reforçam a importância de intervenções nas escolas, que promovam um ambiente mais ativo para os alunos. A inatividade física foi identificada como um fator determinante para o aumento de peso e da adiposidade abdominal, o que ressalta a necessidade de ações preventivas no ambiente escolar, incluindo programas que enfatizem a importância do exercício físico regular e do controle da composição corporal.

A prevalência de inatividade física encontrada neste estudo, com 56,1% dos adolescentes classificados como inativos, é preocupante. Isso reforça a necessidade de intervenções mais efetivas no ambiente escolar, uma vez que é nesse período que se formam os hábitos de vida, incluindo a prática de atividades físicas regulares (GUEDES; GUEDES, 2006).

Além disso, Guilherme et al. (2016) mostram que os alunos que praticam 300 minutos ou mais de atividade física por semana apresentam menores índices

de obesidade e melhores indicadores de saúde geral. Esse dado destaca a importância de as aulas de Educação Física serem otimizadas para estimular o engajamento regular dos estudantes em atividades físicas. O professor, nesse contexto, deve desempenhar um papel ativo na promoção de estratégias pedagógicas que incentivem a prática esportiva contínua, tanto dentro quanto fora da escola.

Um dos grandes desafios identificados na literatura é a falta de políticas públicas que incentivem e promovam a ampliação das atividades físicas nas escolas. Programas de políticas públicas voltadas para a saúde escolar são essenciais para a criação de um ambiente propício ao desenvolvimento físico saudável dos estudantes. Essas políticas devem incluir a expansão da carga horária das aulas de Educação Física, o incentivo à formação continuada dos professores, e a criação de programas interdisciplinares, que abordam saúde, nutrição e bem-estar de forma integrada.

Além disso, a inclusão de estratégias comunitárias que envolvam as famílias no processo de conscientização sobre a saúde física e os hábitos alimentares pode amplificar os efeitos positivos das intervenções escolares. Esse ponto é fundamental ao relacionar a relevância da Educação Física com o combate à obesidade juvenil, pois, como ressaltado pelos professores, a prática de atividades físicas e a educação sobre saúde e nutrição são elementos cruciais para a formação de hábitos saudáveis desde a infância. Contudo, a limitação do tempo dedicado a essas práticas nas escolas exige uma revisão das políticas e diretrizes educacionais. A escola, sendo um espaço central na formação dos jovens, deve ampliar suas estratégias de intervenção e prevenção da obesidade, reforçando o papel do professor de Educação Física como agente de mudança na promoção da saúde.

O envolvimento dos pais no desenvolvimento de um estilo de vida saudável para os filhos é fundamental, como mostrado no estudo de Sigmund et al. (2020), onde foi evidenciada uma associação entre o peso dos pais e a inatividade física dos filhos. Um dos principais achados do estudo foi a forte associação entre o sobrepeso/obesidade materna e o sobrepeso/obesidade das crianças. Este resultado corrobora a literatura existente que aponta as mães como influências cruciais nos hábitos alimentares e nas atividades físicas dos filhos, devido ao seu

papel central no cuidado e na educação das crianças. A obesidade materna pode ser um indicador de um ambiente familiar menos favorável à prática de atividades físicas e à adoção de hábitos alimentares saudáveis, o que pode ser refletido nas condições de saúde das crianças. Além disso, o estudo evidenciou que a participação ativa dos pais em atividades físicas organizadas durante o lazer e a prática regular de caminhada (atingindo 10.000 passos por dia) estão associadas a menores chances de sobrepeso/obesidade nos filhos.

Este achado é particularmente relevante, pois destaca a importância do exemplo paterno na promoção de um estilo de vida ativo entre as crianças. Pais que se envolvem em atividades físicas não apenas beneficiam a própria saúde, mas também servem como modelos positivos, incentivando seus filhos a adotarem comportamentos semelhantes. Portanto, os achados deste estudo têm importantes implicações para políticas públicas e estratégias de intervenção. Programas que incentivem a participação ativa dos pais em atividades físicas e que promovam o envolvimento das famílias em práticas de lazer organizadas podem ser eficazes na prevenção da obesidade infantil. Esses programas devem considerar tanto o papel individual dos pais quanto a dinâmica familiar como um todo, reconhecendo que a promoção de um estilo de vida saudável é mais eficaz quando toda a família está envolvida.

A revisão detalhada da literatura e dos dados analisados neste estudo reforça a importância fundamental do papel dos professores de Educação Física na prevenção, controle e tratamento da obesidade entre os escolares. Embora a obesidade seja um tema amplamente estudado em populações adultas e idosas, o início frequentemente ocorre na infância, e as tendências de sobrepeso e obesidade muitas vezes persistem ao longo da vida. Neste contexto, as escolas, e em particular os professores de Educação Física, desempenham um papel crucial na formação de hábitos saudáveis e na promoção de um estilo de vida ativo desde os primeiros anos de vida.

A pesquisa e os estudos de caso demonstram que a implementação de políticas públicas robustas e a criação de um ambiente escolar que priorize a saúde são essenciais para o sucesso das intervenções. Além disso, a integração de estratégias comunitárias é crucial para potencializar o impacto das intervenções escolares. A participação ativa das famílias e a colaboração com



instituições de saúde são fundamentais para criar um ambiente que apoie e fortaleça as mudanças comportamentais promovidas nas escolas. Estudos demonstram que o envolvimento das famílias nas atividades físicas e na promoção de hábitos alimentares saudáveis pode amplificar significativamente os resultados das intervenções, sublinhando a importância de uma abordagem multidisciplinar que inclua todos os aspectos do ambiente familiar e escolar.

Os dados revisados mostram claramente que a obesidade e o sedentarismo são problemas significativos que afetam a saúde dos jovens. O aumento do tempo de tela, aliado à diminuição da atividade física e à má alimentação, está diretamente associado ao surgimento de condições de saúde adversas como diabetes e hipertensão arterial. Esses achados destacam a necessidade urgente de intervenções eficazes que integrem a prática regular de atividades físicas e a educação nutricional para combater esses problemas.

A revisão bibliográfica revela que, embora o papel dos professores de Educação Física seja multifacetado e essencial, incluindo a promoção de habilidades motoras e a educação em saúde, há desafios significativos que precisam ser superados. Entre eles, a insuficiência da carga horária dedicada à Educação Física e a falta de recursos adequados são barreiras que limitam a capacidade dos professores de abordar a obesidade e suas implicações de forma sistemática e abrangente.

Além disso, a criação de parcerias com instituições de saúde, organizações não governamentais e outras entidades comunitárias pode proporcionar recursos adicionais e oportunidades para os alunos e suas famílias. Programas de educação física que envolvem a comunidade podem incluir eventos esportivos, campanhas de conscientização e feiras de saúde, que servem para educar e engajar todos os membros da comunidade em práticas saudáveis. Campanhas educativas voltadas para a conscientização sobre os riscos associados ao sedentarismo e aos hábitos alimentares inadequados são necessárias para complementar as intervenções escolares. As políticas públicas devem incentivar não apenas a prática regular de atividades físicas, mas também a educação sobre saúde e nutrição, integrando essas áreas ao currículo escolar de maneira mais robusta e efetiva.

Políticas que incentivem a formação contínua dos professores e a adoção de práticas baseadas em evidências são fundamentais para garantir a eficácia das atividades propostas. Além disso, a avaliação constante dos programas e a adaptação de estratégias conforme necessário ajudam a manter a relevância e a eficácia das iniciativas. Para que essas mudanças sejam sustentáveis e eficazes, é imperativo que as políticas educacionais proporcionem o suporte necessário. Isso envolve a ampliação da carga horária das aulas de Educação Física, garantindo que haja tempo suficiente para a realização de atividades físicas variadas e para a educação sobre saúde e bem-estar. Além disso, a oferta de infraestrutura adequada e recursos pedagógicos é essencial para que os professores possam implementar programas de forma eficaz. A integração de programas interdisciplinares que abordam a saúde de maneira holística também é crucial. Esses programas devem envolver não apenas a prática física, mas também a educação nutricional, a promoção de saúde mental e o desenvolvimento de habilidades para uma vida saudável.

O papel do professor de Educação Física transcende o simples ensino de habilidades motoras e técnicas esportivas, assumindo uma função essencial como agente transformador da saúde pública. Este profissional desempenha um papel fundamental na formação e promoção de hábitos saudáveis entre crianças e adolescentes, impactando positivamente a saúde e o bem-estar da população jovem. A prevalência do sedentarismo e dos hábitos alimentares inadequados entre os jovens, como evidenciado pelos estudos revisados, revela uma preocupação crescente com a saúde pública. Esses comportamentos não apenas contribuem para o aumento dos índices de obesidade, mas também estão associados a um maior risco de desenvolvimento de problemas cardiometabólicos, como hipertensão e diabetes tipo 2.

A criação de estratégias educativas voltadas para a saúde e o bem-estar dos alunos deve ser uma prioridade no contexto escolar, e o professor de Educação Física, com o suporte necessário, pode ser o principal motor dessa transformação. Neste cenário, o professor de Educação Física emerge como uma figura crucial na implementação de estratégias eficazes para a promoção da saúde. Ao fomentar a prática regular de atividades físicas e oferecer intervenções

educativas, ele pode reduzir significativamente os efeitos adversos do sedentarismo e dos hábitos alimentares inadequados.

A análise dos artigos e conclusões dos pesquisados são consensuais e mostram que há uma necessidade de intervenção dentro da infância para que se previnam doenças futuras oriundas de hábitos alimentares ruins e inatividade física. Foi verificado que alguns dados como sobrepeso, obesidade, níveis de atividade física e exercícios, assim como orientações nutricionais não são devidamente tratados nas fases iniciais da vida, o que pode aumentar os riscos de obesidade e outras doenças nas fases mais tardias.

## **7. CONCLUSÃO**

A análise dos artigos científicos entre 2016 e 2024 revela que a obesidade é amplamente discutida na literatura, principalmente em adultos e idosos, porém há uma lacuna de estudos que abordem de forma direta o papel do professor de Educação Física no controle da obesidade nas fases iniciais da vida escolar. Observou-se que o envolvimento desse profissional nas escolas é fundamental, não apenas como instrutor de atividades físicas, mas como agente de promoção da saúde e prevenção de doenças.

A atuação do professor de Educação Física vai além do ambiente escolar, sendo essencial a colaboração com famílias e comunidades. O engajamento de pais e responsáveis em atividades educativas e eventos que promovam hábitos saudáveis é crucial para potencializar os resultados das intervenções escolares. Esse esforço conjunto pode criar uma rede de apoio que sustente a conscientização e as práticas saudáveis ao longo da vida.

Conclui-se que o professor de Educação Física desempenha um papel transformador na promoção da saúde pública. Com o apoio de políticas públicas e um sistema educacional robusto, esses profissionais podem ser agentes efetivos no combate à obesidade infantil, ao sedentarismo e na criação de uma cultura de saúde e bem-estar. O impacto das intervenções escolares, quando bem estruturadas e apoiadas pela comunidade, pode gerar mudanças significativas e duradouras no comportamento e na saúde das futuras gerações.

## 8. REFERÊNCIAS

AGUILAR-CORDEIRO, M. J. et al. Efeitos de um programa de atividade física e nutrição na qualidade de vida relacionada à saúde em crianças com sobrepeso. **Jornal Internacional de Nutrição e Saúde Infantil**, v. 15, n. 2, p. 85-95, 2021.

ANGOORANI, M. et al. Associação entre status de peso dos pais, atividade física e tempo de tela das crianças. **Iranian Journal of Pediatrics**, v. 28, n. 2, p. 140-150, 2018.

ATALLA, M. Os fatores da obesidade infantil. Bem-Star com Marcio Atalla, 9 '38 ", 2016. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=v5Ilik-KRSA>>. Acesso em: 09 set. 2024.

BARBOSA, S. C. et al. Atividade física e comportamento sedentário em pré-escolares e fatores associados. **Revista Paulista de Pediatria**, v. 34, n. 4, p. 367-374, 2016.

BIRCH, L. L.; et al. Childhood obesity: causes and consequences. **Journal of Pediatrics**, 2001.

BRASIL. Base Nacional Comum Curricular. Brasília: MEC, 2017.

BRASIL. Ministério da Saúde. Pesquisa Nacional de Saúde: 2019. Brasília: Ministério da Saúde, 2021. Disponível em: <<https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/pesquisa-nacional-de-saude-2019>>. Acesso em: 15 ago. 2024.

BRASIL. Ministério da Saúde. Vigilância Alimentar e Nutricional: relatório consolidado de estado nutricional do ano de 2019. Disponível em: <<https://sisaps.saude.gov.br/sisvan/relatoriopublico/index>>. Acesso em: 21 abr. 2020.

BRASIL. Secretaria de Educação Fundamental. **Parâmetros Curriculares Nacionais: terceiro e quarto ciclos: apresentação dos temas transversais**. Brasília: MEC/SEF, 1998. 436 p.

CASTRO, F. P. et al. Prevalência de obesidade abdominal e associação com fatores sociodemográficos em adolescentes do Sul do Brasil. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, v. 19, n. 3, p. 300-315, 2016.

CONDESSA, F. A. et al. Comparação da prevalência de adolescentes fisicamente ativos utilizando a Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar de 2012 e 2015. **Jornal Brasileiro de Educação Física e Esporte**, v. 30, n. 4, p. 245-253, 2016.

DARIDO, S. C. **Educação Física na escola: questões e reflexões**. São Paulo: Papyrus, 2003.

DARIDO, S. C.; RANGEL, M. A. **Educação Física e Formação de Professores: Perspectivas e Desafios**. São Paulo: Papyrus, 2005.

D'AVILA, R.; SILVA, M. L.; VASCONCELOS, F. A. Avaliação da associação entre consumo alimentar, atividade física e fatores socioeconômicos com o percentual de gordura corporal em escolares. **Revista de Saúde Pública**, v. 50, n. 1, p. 75-85, 2016.

FERRARI, G. L. et al. Associação entre dispositivos eletrônicos no quarto, atividade física e índice de massa corporal em crianças. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 31, n. 2, p. 450-460, 2015.

FERRARI, G. L. et al. Fatores associados ao tempo sedentário e de tela em crianças de 9 a 11 anos. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**, v. 21, n. 1, p. 75-83, 2019.

FONTES, A. P. et al. Associação entre comportamento sedentário, fatores cardiometabólicos e hábitos alimentares em crianças e adolescentes fisicamente ativos. **Revista Brasileira de Saúde Pública**, v. 39, n. 7, p. 500-512, 2023.

FREEDMAN, D. S.; et al. Relationship of childhood obesity to coronary heart disease risk factors in adulthood: the Bogalusa Heart Study. **Pediatrics**, v. 108, n. 3, p. 712-718, 2001.

GARCÍA-MARTÍNEZ, P. et al. Diferença na função cognitiva em crianças com peso normal, sobrepeso e obesidade. **Jornal de Neuropsicologia Infantil**, v. 12, n. 3, p. 190-202, 2021.

GUEDES, D. P.; GUEDES, J. E. R. **Educação Física escolar: fundamentos e práticas**, São Paulo: Editora Cortez, 2006.

GUILHERME, A. S. et al. Inatividade física e medidas antropométricas em escolares de Paranaíba, PR. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 21, n. 2, p. 134-145, 2016.

GREYDANUS, D. R. et. al.. Pediatric obesity: Current concepts. **Dis Mon.** 2018;64;98-156. doi: 10.1016/j.disamonth.2017.12.001

LOBSTEIN, T.; BRINDEN, H. Atlas of Childhood Obesity. 2019. Disponível em: <<https://www.worldobesity.org/nlsegmentation/global-atlas-on-childhood-obesity>>. Acesso em: 10 abr. 2020.

LUCENA, J. et al. Prevalência de tempo excessivo de tela e fatores associados entre adolescentes. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 32, n. 4, p. 850-862, 2016.

MONTEIRO, C. A.; et al. Epidemiologia da obesidade. **Revista de Saúde Pública**, 2000.

NASCIMENTO, J. S.; SOUSA, M. P.; FREITAS, J. P. Desafios e perspectivas da infraestrutura para a Educação Física nas escolas públicas brasileiras. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 35, n. 1, p. 45-58, 2021.

NCD Risk Factor Collaboration (NCD-RisC). Worldwide trends in body-mass index, underweight, overweight, and obesity from 1975 to 2016: a pooled analysis of 2416 population-based measurement studies in 128.9 million children, adolescents, and adults. **Lancet**, v. 390, n. 10113, p. 2627-2642, 2017. doi:10.1016/S0140-6736(17)32129-3.

OLIVEIRA, J. S.; SILVA, C. M. Formação continuada de professores de Educação Física: avanços e desafios. **Educação Física em Revista**, v. 28, n. 2, p. 137-150, 2020.

PAIXÃO, A. et al. Percepções de professores de Educação Física sobre obesidade juvenil e o papel da escola. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 26, n. 1, p. 100-108, 2022.

PINTO, M. et al. Prevalência de sobrepeso e obesidade e sua associação com fatores alimentares e comportamentais. **Saúde em Debate**, v. 42, n. 4, p. 123-130, 2016.

POWERS, S. K.; HOWLEY, E. T. **Fisiologia do exercício: teoria e aplicação ao condicionamento e ao desempenho**. 5. ed. Barueri: Manole, 2005.

RAMOS, A. M. P. P.; BARROS FILHO, A. A. Prevalência da obesidade em adolescentes de Bragança Paulista e sua relação com a obesidade dos pais. **Arquivos Brasileiros Endocrinológico Metabólico**, v. 6, p. 663–667, 2003.

REDE NACIONAL PRIMEIRA INFÂNCIA. **Mapeamento da Ação Finalística “Criança com Saúde” Obesidade na Primeira Infância**. 2014. Disponível em: <[www.primeirainfancia.org.br](http://www.primeirainfancia.org.br)>. Acesso em: 23 abr. 2020.



SANCHEZ-ROJAS, M. et al. Correlação entre autoimagem, autoestima e depressão em crianças com e sem obesidade. **Psicologia & Saúde**, v. 10, n. 1, p. 123-137, 2022.

SIGMUND, E.; SIGMUNDOVÁ, D.; BADURA, P. Associação entre obesidade parental, atividade física e tempo de tela com sobrepeso em seus filhos. **Journal of Family Health**, v. 18, n. 3, p. 145-160, 2020.

SILVA, A. L. et al. Sistematização de intervenção para reflexão sobre obesidade e sedentarismo em estudantes do ensino médio. **Revista de Educação Física**, v. 12, n. 2, p. 100-115, 202

World Health Organization-WHO. Obesity and overweight [Internet]. 2021. [citado 2024 Set 10]. Disponível em: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/es/>.