



EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR E PAPEL DO PROFESSOR DE EDUCAÇÃO
FÍSICA COMO INSTRUMENTOS NA LUTA CONTRA A OBESIDADE
INFANTIL: UMA REVISÃO INTEGRATIVA DA LITERATURA

Francisco Alex Azevedo de Sousa*

Roberto Poton Martins*

roberto.martins@nt.universo.edu.br

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8428-2599>

*Universidade Salgado de Oliveira

Resumo: A obesidade infantil é um problema de saúde pública que tem crescido significativamente, sendo considerada uma epidemia pela Organização Mundial da Saúde (OMS). Identificar e combater essa condição requer uma abordagem multidisciplinar, na qual o professor de Educação Física no ambiente escolar desempenha um papel essencial. Este estudo realizou uma revisão integrativa da literatura para identificar e analisar as estratégias empregadas por professores de Educação Física na prevenção e combate à obesidade infantil, destacando sua influência no desenvolvimento de hábitos saudáveis entre crianças em idade escolar. A revisão foi conduzida por meio de buscas em bases de dados como PubMed, SciELO e LILACS, utilizando os descritores "obesidade infantil", "educação física escolar", "prevenção da obesidade" e "hábitos saudáveis". Foram selecionados artigos publicados entre 2000 e 2023 que abordaram a atuação dos professores de Educação Física em estratégias de prevenção e combate à obesidade infantil. Os resultados demonstraram que a atuação do professor de Educação Física é central na promoção de hábitos saudáveis, com intervenções eficazes que incluíram programas de atividades físicas estruturadas, ações educativas sobre hábitos alimentares, e práticas que incentivaram a participação ativa dos alunos. A eficácia dessas intervenções estava associada à capacitação dos professores e ao uso de estratégias multicomponentes integradas ao currículo escolar. Além disso, o envolvimento de pais, outros professores e a comunidade escolar potencializou os efeitos das intervenções, reforçando a necessidade de uma abordagem interdisciplinar. Conclui-se que o professor de Educação Física desempenha um papel significativo na prevenção e no combate à obesidade infantil, e que intervenções contínuas e bem planejadas são fundamentais para a promoção de estilos de vida saudáveis em crianças em idade escolar.

Palavras-chave: Obesidade infantil, Educação Física, Ambiente escolar, Hábitos saudáveis, Prevenção, Revisão integrativa.

Abstract: Childhood obesity is a public health problem that has grown significantly, being considered an epidemic by the World Health Organization (WHO). Identifying and combating this condition requires a multidisciplinary approach, in which the Physical Education teacher within the school environment plays an essential role. This study conducted an integrative literature review to identify and analyze the strategies employed by Physical Education teachers in preventing and combating childhood obesity, highlighting their influence on the development of healthy habits among school-aged children. The review was conducted through searches in databases such as PubMed, SciELO, and LILACS, using the descriptors "childhood obesity," "school physical education," "obesity prevention," and "healthy habits." Articles published between 2000 and 2023 that addressed the role of Physical Education teachers in

strategies for preventing and combating childhood obesity were selected. The results showed that the role of the Physical Education teacher is central to promoting healthy habits, with effective interventions that included structured physical activity programs, educational actions on dietary habits, and practices that encouraged active participation among students. The effectiveness of these interventions was associated with teacher training and the use of multicomponent strategies integrated into the school curriculum. Additionally, the involvement of parents, other teachers, and the school community enhanced the effects of the interventions, reinforcing the need for an interdisciplinary approach. It is concluded that the Physical Education teacher plays a significant role in preventing and combating childhood obesity, and that continuous and well-planned interventions are essential for promoting healthy lifestyles among school-aged children.

Keywords: Childhood obesity, Physical Education, School environment, Healthy habits, Prevention, Integrative review.

Resumen: La obesidad infantil es un problema de salud pública que ha crecido significativamente, siendo considerada una epidemia por la Organización Mundial de la Salud (OMS). Identificar y combatir esta condición requiere un enfoque multidisciplinario, en el cual el profesor de Educación Física dentro del entorno escolar desempeña un papel esencial. Este estudio realizó una revisión integradora de la literatura para identificar y analizar las estrategias empleadas por los profesores de Educación Física en la prevención y el combate de la obesidad infantil, destacando su influencia en el desarrollo de hábitos saludables entre los niños en edad escolar. La revisión se llevó a cabo mediante búsquedas en bases de datos como PubMed, SciELO y LILACS, utilizando los descriptores "obesidad infantil", "educación física escolar", "prevención de la obesidad" y "hábitos saludables". Se seleccionaron artículos publicados entre 2000 y 2023 que abordaran el papel de los profesores de Educación Física en estrategias de prevención y combate de la obesidad infantil. Los resultados mostraron que el rol del profesor de Educación Física es central para promover hábitos saludables, con intervenciones efectivas que incluían programas estructurados de actividad física, acciones educativas sobre hábitos alimentarios y prácticas que fomentaban la participación activa de los estudiantes. La efectividad de estas intervenciones se asoció con la capacitación de los profesores y el uso de estrategias multicomponentes integradas en el currículo escolar. Además, la participación de los padres, otros profesores y la comunidad escolar mejoró los efectos de las intervenciones, reforzando la necesidad de un enfoque interdisciplinario. Se concluye que el profesor de Educación Física desempeña un papel significativo en la prevención y el combate de la obesidad infantil, y que intervenciones continuas y bien planificadas son esenciales para promover estilos de vida saludables entre los niños en edad escolar.

Palabras clave: Obesidad infantil, Educación Física, Entorno escolar, Hábitos saludables, Prevención, Revisión integradora.

INTRODUÇÃO

A obesidade infantil é um problema grave de saúde pública, cuja prevalência tem crescido de forma alarmante nas últimas décadas. Identificá-la com precisão é possível por meio do cálculo do Índice de Massa Corporal (IMC), um método simples que relaciona o peso e a altura da criança, permitindo a detecção precoce e o tratamento adequado. Esta condição traz uma série de preocupações para a saúde, incluindo diabetes, níveis elevados de colesterol, hipertensão, problemas articulares e distúrbios do sono e humor, comprometendo significativamente a qualidade de vida das crianças afetadas (FERRARI, CASSIO 2020).

Sua origem é multifatorial, resultando da combinação de estilo de vida sedentário, consumo excessivo de alimentos ricos em gordura e açúcar, falta de atividade física regular e fatores genéticos. Combater esse problema exige uma



abordagem abrangente e multidisciplinar que envolva pais, escolas, profissionais de saúde e a sociedade em geral. Criar ambientes que favoreçam hábitos alimentares saudáveis, atividades físicas regulares e a limitação do tempo gasto em atividades sedentárias é fundamental para enfrentar essa questão (ELZA D. MELLO, 2004). No âmbito global, a preocupação aumenta, visto que a Organização Mundial da Saúde (OMS) já classifica a obesidade infantil como uma epidemia. Em 2022, a OMS registrou 39 milhões de crianças obesas no mundo, com projeções indicando que esse número pode chegar a 75 milhões até 2025, reforçando a urgência de intervenções eficazes (OMS, 2022).

Nesse cenário, o ambiente escolar se destaca como um espaço privilegiado para implementar estratégias de prevenção e combate à obesidade infantil. O professor de Educação Física desempenha um papel fundamental nesse contexto, dada a proximidade e o contato direto com os alunos. Essa interação contínua permite o acompanhamento das atividades físicas e dos comportamentos relacionados à saúde, possibilitando intervenções que incentivem a adoção de estilos de vida mais saudáveis e ativos. O professor, ao orientar e motivar os alunos, torna-se uma peça-chave na identificação de comportamentos de risco e na promoção de mudanças positivas nos hábitos de vida (Araújo; Brito e Silva 2010).

Dessa forma, torna-se evidente a necessidade de compreender como a atuação do professor de Educação Física pode influenciar positivamente a rotina e os hábitos de crianças obesas no ambiente escolar. A relevância desse tema está na possibilidade de desenvolver e fortalecer práticas educativas que contribuam efetivamente para a promoção de hábitos saudáveis e a redução dos índices de obesidade infantil, aproveitando o papel estratégico da escola na formação de comportamentos que se estendem ao longo da vida. No entanto, apesar de sua importância, ainda há uma carência de estudos que integrem e analisem de forma ampla as diversas estratégias utilizadas por esses profissionais no enfrentamento da obesidade infantil.

Por isso, faz-se necessária uma revisão integrativa sobre o tema, que possa sintetizar o conhecimento existente e identificar práticas eficazes, fornecendo uma base sólida para futuras intervenções e políticas educativas que reforcem o papel dos professores de Educação Física no combate a essa problemática.

METODOLOGIA

Para a elaboração desta revisão integrativa de literatura, foram utilizadas as bases de dados PubMed e SciELO, selecionadas por sua abrangência e relevância no campo da saúde e educação física. A busca pelos artigos que foram utilizados para o desenvolvimento do referencial teórico foi realizada entre agosto e setembro de 2024, com o objetivo de reunir estudos que abordassem a influência do professor de



Educação Física no combate à obesidade infantil e a promoção de hábitos saudáveis no ambiente escolar. Também foi considerado o método de referência cruzada para identificação de artigos que atendessem o tema de pesquisa.

As palavras-chave utilizadas para a pesquisa foram selecionadas de forma a abranger o tema de maneira abrangente e específica. As combinações de termos empregadas incluíram: "obesidade infantil e educação física", "professor de educação física e crianças obesas", "prevenção da obesidade infantil", "intervenção escolar e obesidade", "atividade física e obesidade infantil", e "papel do professor de educação física na obesidade". Os termos foram utilizados em português e inglês para garantir uma busca mais ampla e diversificada nas bases de dados.

Os critérios de inclusão para a seleção dos artigos foram: (1) artigos que abordassem diretamente a relação entre o professor de Educação Física e a intervenção na rotina de crianças obesas; (3) estudos disponíveis em português e inglês; e (4) publicações que apresentassem metodologias claras e resultados consistentes sobre o tema. Por outro lado, os critérios de exclusão incluíram: (1) estudos que não tratassem especificamente do papel do professor de Educação Física na prevenção e combate à obesidade infantil; (2) artigos que abordassem a obesidade infantil sem relação com o ambiente escolar ou com intervenções realizadas por professores de Educação Física; (3) publicações que não estavam disponíveis na íntegra.

4

O processo de seleção dos artigos foi conduzido em três etapas. Inicialmente, foram avaliados os títulos dos estudos encontrados para verificar a relevância em relação ao tema. Na sequência, os resumos dos artigos selecionados foram analisados, a fim de identificar se atendiam aos critérios estabelecidos. Por fim, os artigos que passaram por essas duas etapas foram lidos na íntegra para confirmar sua pertinência e qualidade, sendo incluídos na revisão integrativa apenas aqueles que contribuíram efetivamente para o entendimento do papel do professor de Educação Física no combate à obesidade infantil.

SÍNTESE DOS RESULTADOS

A busca nas bases de dados PubMed e SciELO resultou inicialmente em 3.179 artigos, que foram submetidos ao processo de seleção com base nos critérios de inclusão e exclusão previamente estabelecidos. O método de referência cruzada resgatou 12 artigos. Após a triagem de títulos e resumos, 3.153 artigos foram excluídos por não abordarem especificamente o papel do professor de Educação Física na prevenção e combate à obesidade infantil e 7 excluídos por duplicatas, resultando em 31 estudos que atenderam aos critérios de elegibilidade e foram considerados potenciais para compor o referencial teórico da presente revisão integrativa.



Os artigos selecionados demonstraram uma diversidade de abordagens, enfatizando a influência do professor de Educação Física no ambiente escolar como elemento central na promoção de hábitos saudáveis e na prevenção da obesidade infantil. As intervenções relatadas incluíram programas de atividade física estruturada, estratégias de conscientização sobre hábitos alimentares, e a incorporação de práticas educativas para incentivar a participação ativa dos alunos em atividades físicas. Observou-se também que a efetividade dessas intervenções estava frequentemente associada à capacitação dos professores e ao desenvolvimento de estratégias multicomponentes, que integravam a educação física ao currículo escolar, contribuindo para a criação de um ambiente mais favorável à adoção de hábitos saudáveis por parte das crianças.

Além disso, os estudos reforçaram a necessidade de uma abordagem interdisciplinar que inclua o envolvimento de pais, outros professores, e a comunidade escolar para maximizar o impacto das intervenções. As evidências sugerem que o professor de Educação Física desempenha um papel significativo na redução dos índices de obesidade infantil quando as estratégias são bem estruturadas e contextualizadas para as necessidades do ambiente escolar. Esses resultados destacam a importância de intervenções contínuas e bem planejadas, reafirmando a relevância do papel do professor de Educação Física como agente de mudança na promoção de estilos de vida saudáveis entre crianças em idade escolar.

A revisão integrativa resultante será apresentada em forma de tópicos, de modo a facilitar a compreensão dos principais achados e destacar as intervenções e estratégias mais eficazes aplicadas por professores de Educação Física na prevenção e combate à obesidade infantil no ambiente escolar.

OBESIDADE INFANTIL NO MUNDO

A obesidade infantil tornou-se uma preocupação global nas últimas décadas. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2021), o número de crianças com excesso de peso em todo o mundo aumentou significativamente, chegando a mais de 340 milhões de crianças e adolescentes. Esse aumento é motivo de preocupação, uma vez que a obesidade na infância está associada a uma série de problemas de saúde a longo prazo (OMS, 2021).

Segundo Klesges et al., (apud MELLO; MEYER E LUFT, 2004) observou-se uma significativa redução na taxa de metabolismo de repouso das crianças enquanto assistiam a um programa de televisão específico, com uma diminuição ainda mais acentuada nas crianças obesas. Isso sugere que, além do gasto metabólico das atividades diárias, o metabolismo de repouso pode desempenhar um papel na



predisposição à obesidade. Além disso, é importante destacar que crianças sedentárias correm o risco de desenvolver problemas de saúde na vida adulta.

No contexto brasileiro, a obesidade infantil também tem demonstrado uma tendência preocupante. De acordo com dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2020), a taxa de obesidade entre crianças de 5 a 9 anos aumentou de 8,4% em 2008 para 12,9% em 2019. Essa tendência ascendente é motivo de alarme, já que a obesidade infantil está ligada a problemas de saúde a curto e longo prazo, incluindo diabetes tipo 2 e doenças cardiovasculares (IBGE, 2020).

Outro fator relevante para o aumento da obesidade infantil é o consumo excessivo de alimentos ultraprocessados, ricos em açúcares, gorduras saturadas e sódio. Estudos recentes indicam que o consumo regular desses alimentos contribui para o desenvolvimento da obesidade em crianças e adolescentes (Monteiro et al., 2019). A substituição de refeições caseiras por alimentos industrializados reduz a qualidade nutricional da dieta, aumentando a ingestão calórica e diminuindo o consumo de nutrientes essenciais, como fibras, vitaminas e minerais (Louzada et al., 2018).

Além disso, a falta de atividade física regular tem um papel significativo no desenvolvimento da obesidade infantil. Segundo um estudo conduzido por Faught et al. (2017), crianças que praticam menos atividades físicas apresentam um risco maior de desenvolver obesidade em comparação com aquelas que se exercitam regularmente (Faught et al., 2017). A prática regular de atividades físicas é fundamental para o controle do peso corporal e a promoção de hábitos saudáveis, contribuindo para a prevenção de doenças crônicas associadas à obesidade.

Ademais, fatores socioeconômicos e ambientais desempenham um papel crucial no aumento da obesidade infantil. Crianças de famílias com menor renda ou que vivem em áreas com acesso limitado a espaços para atividades físicas e alimentos saudáveis têm uma maior propensão a desenvolver obesidade (Chen & Wang, 2018). Esses fatores evidenciam a necessidade de políticas públicas que promovam a equidade no acesso a recursos que incentivem estilos de vida saudáveis, incluindo a criação de espaços para atividade física e a promoção de uma alimentação adequada e equilibrada.

OBESIDADE INFANTIL NO BRASIL

No Brasil, a obesidade é uma realidade que abrange diversas esferas econômicas, sendo mais proeminente em grupos de classes sociais mais elevadas. A classe socioeconômica exerce influência sobre a prevalência da obesidade por meio de variáveis como acesso à educação, renda e ocupação, fatores que moldam padrões



comportamentais específicos relacionados à ingestão calórica, gasto energético e taxa metabólica (MELLO, MEYER E LUFT, 2004).

Pesquisas conduzidas em várias cidades do Brasil indicam que a prevalência de sobrepeso e obesidade entre crianças e adolescentes já excede os 30%. Por exemplo, em Recife, esse número atinge 35% das crianças em idade escolar, de acordo com um estudo realizado por Balaban (2001). De acordo com Carneiro et al (2000), a obesidade está fortemente relacionada a mudanças no estilo de vida e a hábitos alimentares de baixa qualidade, incluindo o consumo excessivo de guloseimas como bolachas recheadas, salgadinhos, doces e refrigerantes, além da omissão do café da manhã. Os autores destacam que a obesidade infantil tende a ser mais prevalente em regiões mais desenvolvidas, como o sul e sudeste do Brasil.

Além desses fatores, a prática insuficiente de atividades físicas é um elemento central na prevalência de obesidade infantil no país. Estudos indicam que as crianças brasileiras passam, em média, mais de duas horas por dia em atividades sedentárias, como assistir televisão ou jogar videogame (Silva et al., 2017). Este comportamento sedentário, combinado com uma dieta rica em alimentos ultraprocessados, contribui significativamente para o desenvolvimento da obesidade. A falta de espaços adequados para a prática de atividades físicas em áreas urbanas também é um fator que limita a atividade física regular entre as crianças (De Moura Souza et al., 2019).

Outro ponto relevante é o papel do ambiente familiar na formação de hábitos alimentares. Crianças cujos pais possuem excesso de peso ou apresentam comportamentos alimentares inadequados têm maior probabilidade de desenvolver obesidade (Camargo et al., 2013). Hábitos alimentares inadequados na família, como a ingestão excessiva de alimentos ricos em gorduras saturadas e açúcares, além do baixo consumo de frutas e vegetais, influenciam diretamente o risco de obesidade nas crianças. Programas de intervenção que visam modificar os hábitos alimentares de toda a família têm mostrado ser eficazes na redução do peso e na promoção de comportamentos saudáveis entre as crianças (Brazendale et al., 2020).

A influência da publicidade direcionada ao público infantil também desempenha um papel importante na obesidade infantil. Estudos mostram que a exposição a propagandas de alimentos ultraprocessados está associada a um aumento do consumo desses produtos entre crianças, contribuindo para o ganho de peso e o desenvolvimento da obesidade (Costa et al., 2019). Portanto, a regulação da publicidade e o estímulo à alimentação saudável são estratégias essenciais para combater a obesidade infantil.



FATORES DE RISCO E DETERMINANTES SOCIAIS

A obesidade infantil é influenciada por uma série de fatores de risco e determinantes sociais que vão além das estatísticas. Entre esses fatores, destaca-se o acesso limitado a alimentos saudáveis, a falta de atividade física e a influência da publicidade de alimentos ultraprocessados que estimulam o consumo de produtos não saudáveis. Além disso, a ausência dos pais durante as refeições, muitas vezes devido a longas jornadas de trabalho, contribui para que as crianças façam escolhas alimentares inadequadas, optando por alimentos pouco nutritivos e ricos em calorias (COSTA, 2008). Esses comportamentos alimentares, aliados ao sedentarismo, criam um ambiente propício para o desenvolvimento da obesidade infantil.

A obesidade também está intimamente ligada ao aumento do risco de diabetes mellitus, uma condição em que o pâncreas apresenta disfunções na produção de insulina, comprometendo a regulação dos níveis de glicose no sangue. Esse quadro pode levar ao desenvolvimento de estágios de pré-diabetes, intolerância à glicose e resistência à insulina, reforçando o papel crítico da obesidade nesse processo. Portanto, a obesidade infantil não é apenas um problema de excesso de peso, mas um fator determinante para outras condições crônicas de saúde (SULZBACH E DAL BOSCO, 2012).

A falta de acesso a espaços públicos adequados para a prática de atividades físicas é outro determinante social relevante que contribui para a obesidade infantil. De acordo com um estudo conduzido por Tovar et al. (2019), crianças que residem em áreas urbanas densamente povoadas e com poucas áreas verdes ou parques têm maior probabilidade de apresentar comportamento sedentário, aumentando o risco de desenvolver obesidade (Tovar et al., 2019). A carência de infraestrutura para a prática de esportes e atividades ao ar livre reforça hábitos sedentários, evidenciando a necessidade de políticas públicas que promovam ambientes saudáveis e seguros para a prática de atividades físicas.

Além disso, os determinantes socioeconômicos, como a renda familiar e o nível de escolaridade dos pais, também influenciam a prevalência de obesidade infantil. Crianças de famílias de baixa renda tendem a consumir alimentos ultraprocessados com alta densidade calórica e baixo valor nutricional devido ao custo reduzido e à praticidade desses produtos. Um estudo realizado por Silva et al. (2020) evidenciou que crianças provenientes de famílias com menor nível de escolaridade têm uma maior predisposição à obesidade, associada ao consumo inadequado de alimentos e à falta de orientação nutricional adequada (Silva et al., 2020).

A influência da publicidade de alimentos ultraprocessados direcionada a crianças também não pode ser ignorada. Pesquisa de Costa et al. (2019) mostrou que a exposição a comerciais de alimentos ricos em açúcares e gorduras saturadas aumenta



a preferência e o consumo desses produtos entre crianças, contribuindo para o ganho de peso e a obesidade (Costa et al., 2019). A regulamentação dessa publicidade e o incentivo a campanhas educativas sobre alimentação saudável são fundamentais para a prevenção da obesidade infantil.

INTERVENÇÕES E POLÍTICAS DE SAÚDE

Para combater a obesidade infantil, políticas de saúde e intervenções são cruciais. No cenário internacional, a OMS tem enfatizado a importância de estratégias abrangentes que abordem tanto a prevenção quanto o tratamento da obesidade infantil (OMS, 2021). No Brasil, políticas como o Programa Saúde na Escola (PSE) têm como objetivo promover hábitos saudáveis entre as crianças (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2021).

Claramente, o estilo de vida e os hábitos alimentares desempenham um papel crucial na incidência da obesidade e seus fatores de risco. No entanto, vale ressaltar que outros elementos podem também ser determinantes no desenvolvimento da obesidade durante a idade escolar. Não estamos apenas falando de dieta e inatividade física, mas também da possível influência genética, uma vez que pesquisas indicam que a predisposição genética desempenha um papel importante. Estudos demonstram a importância de controlar a obesidade, visto que o risco de desenvolver aumenta consideravelmente, chegando a 80%, quando ambos os pais são obesos, e a 40% quando apenas um deles apresenta o problema (FILHO, 2013).

De acordo com Guimarães (2009), é proposto que haja modificações nos conteúdos curriculares, com o objetivo de disseminar conhecimento entre a população infanto-juvenil sobre a importância da qualidade dos alimentos. Isso inclui abordar temas como a comercialização e o consumo de alimentos saudáveis, bem como a promoção de cardápios mais adequados para a saúde nas cantinas escolares, com redução de teores de sal e açúcar. Além disso, é relevante controlar a veiculação de propagandas que incentivem o consumo de produtos com alto teor de açúcar, como doces, lanches, guloseimas, bolachas doces, refrigerantes e sucos açucarados.

IMPACTO DA OBESIDADE INFANTIL NA ESCOLA

Segundo Zoboli e Santos (2005), um dos principais desafios encontrados pelas crianças obesas na escola é a exclusão, onde os próprios companheiros de sala fazem essa rejeição até mesmo na hora de escolher os participantes para uma brincadeira ou jogo, onde os mais escolhidos são os com maior aptidão física e maior habilidade para as atividades.



Ainda nesse contexto uma pessoa que é portadora de alguma deficiência congênita ou adquirida possui limitações durante uma aula de Educação Física, por exemplo, devido ao seu agir ser diferente das outras, e quando ao aluno de Educação física que não é selecionado para participar das mesmas brincadeiras devido a sua formação corporal, fica o questionamento se o mesmo deveria ser considerado portador de deficiência? Os alunos obesos possuem as mesmas qualidades no seu pensar e agir, devemos apenas respeitar a sua condição e tentar fazer a inclusão por meio de adaptações em atividades para a participação de todos, onde jamais o professor de educação física deverá excluir o seu aluno.

Outro grave problema enfrentado por escolares com sobrepeso é o bullying (agressão de caráter físico ou verbal imposto a pessoas com diferenças físicas, econômicas ou sociais). Para crianças obesas esse tipo de agressão é bem comum no ambiente escolar e isso provoca um isolamento do agredido, dentre vários outros sintomas como psicossomáticos, transtorno do pânico, fobia escola, timidez patológica e transtorno de ansiedade. Todos esses sintomas podem interferir diretamente nos comportamentos alimentares e escolares da criança, uma vez que esses se isolam e tendem a não participar das aulas de Educação Física (MATOS, ZOBOLI & MEZZARROBA, 2012).

Com o aumento de peso foram constatados alguns transtornos psicológicos, que se discute se são causa ou efeito do aumento de peso, como exemplo a depressão, ansiedade e dificuldade de ajustamento social. Esses transtornos afetam diretamente no rendimento dos escolares, uma vez que esses sintomas depressivos se tornam presentes em todos os momentos do dia a dia da vida das crianças (MARA, ANDREIA, 2005).

PAPEL E INFLUÊNCIA DO PROFESSOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA NA ROTINA DE CRIANÇAS OBESAS NA ESCOLA

A escola, por ser de fácil acesso e oferecer um ambiente que faz parte do cotidiano das crianças, assume um papel crucial tanto no tratamento quanto na prevenção da obesidade. Ao atuar como um espaço que reformula valores e estimula a prática de atividade física, a escola também promove a cultura de hábitos alimentares saudáveis, sendo um ponto estratégico na intervenção contra a obesidade infantil (COSTA, et al. 2001). A presença e a atuação do professor de Educação Física são fundamentais nesse processo, pois ele se torna um agente ativo na implementação de práticas que incentivam o movimento e a adoção de estilos de vida mais saudáveis.

Em uma pesquisa publicada na Revista Mackenzie, observou-se que 50% dos alunos entrevistados, que apresentavam sobrepeso, dedicavam uma média elevada de tempo à prática de jogos eletrônicos, revelando a influência negativa da tecnologia no



nível de atividade física entre crianças e adolescentes (JULIANA, COSTA E ANDRÉ, 2006). Esse dado evidencia o desafio que a revolução tecnológica impõe à promoção da atividade física. Nesse contexto, o papel do professor de Educação Física torna-se ainda mais relevante, já que ele tem a responsabilidade de motivar esses jovens a desenvolver o gosto pelo movimento, integrando atividades que sejam atrativas e que ultrapassem as barreiras do ambiente escolar, incentivando a prática de exercícios também em casa e durante o tempo livre.

A escola também atua como agente conscientizador, onde o professor pode orientar os alunos sobre a importância da prática regular de atividades físicas e os riscos associados ao sobrepeso e à obesidade. Essa conscientização deve transcender os limites do ambiente escolar, especialmente porque as aulas de Educação Física geralmente são limitadas a apenas dois períodos de 50 minutos por semana, o que não é suficiente para atender às recomendações de 150 minutos semanais de atividade física moderada a vigorosa estabelecidas pela OMS (TEIXEIRA, RENAN, CARLOS et al., 2016). Assim, é crucial que o professor de Educação Física desenvolva estratégias que estimulem os alunos a se engajarem em atividades físicas fora do horário escolar, promovendo uma cultura de movimento que envolva também a família e a comunidade.

Além disso, o professor de Educação Física, com seu conhecimento aprofundado em áreas como Cineantropometria, Fisiologia, Anatomia e Biomecânica, tem a capacidade de identificar precocemente a prevalência do sobrepeso e obesidade entre os alunos, podendo implementar estratégias de intervenção específicas. A elaboração de aulas mais dinâmicas, atrativas e divertidas pode contribuir para aumentar a adesão dos alunos às atividades físicas, reduzindo o comportamento sedentário (Araújo, Rafael et al. 2010). Ao observar de perto os casos mais graves de obesidade, o professor desempenha um papel crucial na identificação precoce e no encaminhamento desses alunos para acompanhamento médico e nutricional especializado, evitando a progressão para a obesidade na vida adulta.

Outro ponto relevante é o papel do professor na integração de atividades físicas ao currículo escolar de forma interdisciplinar, colaborando com outros professores e profissionais de saúde para desenvolver projetos que envolvam toda a comunidade escolar. A promoção de campanhas de conscientização, palestras sobre nutrição e estilo de vida saudável, além da organização de eventos esportivos, são estratégias que reforçam a importância da atividade física e oferecem oportunidades para que as crianças experimentem diferentes modalidades esportivas, aumentando a probabilidade de adesão a uma rotina mais ativa. A atuação do professor de Educação Física, nesse sentido, vai além das aulas tradicionais, sendo um facilitador na mudança de comportamento e na promoção de um estilo de vida mais saudável para os alunos.



Por fim, é importante destacar que a intervenção do professor de Educação Física na prevenção da obesidade infantil não apenas beneficia a saúde física dos alunos, mas também contribui para o desenvolvimento de habilidades sociais e emocionais, como a autoestima, a cooperação e a resiliência. Ao participar de atividades físicas em grupo, as crianças têm a oportunidade de desenvolver laços de amizade, aprender a trabalhar em equipe e lidar com desafios, elementos que são essenciais para um desenvolvimento integral e que podem contribuir para uma relação mais positiva com o corpo e a atividade física ao longo da vida.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A obesidade infantil é uma preocupação global que exige atenção imediata e ações abrangentes para reverter suas tendências alarmantes. Este texto explorou diversos aspectos relacionados à obesidade infantil, desde a sua identificação por meio do Índice de Massa Corporal (IMC) até os impactos psicológicos e sociais enfrentados pelas crianças na escola. A magnitude do problema foi evidenciada por estatísticas globais e nacionais, destacando o aumento significativo no número de crianças com excesso de peso ao redor do mundo. A previsão de um aumento contínuo reforça a urgência de intervenções eficazes.

Fatores de risco, determinantes sociais e influências genéticas foram abordados para oferecer uma visão abrangente da complexidade da obesidade infantil. O sedentarismo, a alimentação inadequada e a falta de conscientização foram identificadas como contribuintes significativos, destacando a necessidade de estratégias holísticas que envolvam não apenas as crianças, mas também suas famílias, escolas e a sociedade em geral.

A escola emergiu como um local-chave para a identificação precoce e a intervenção eficaz. O papel do professor de educação física foi enfatizado, não apenas na promoção de atividades físicas, mas também na criação de um ambiente inclusivo, combatendo o bullying e incentivando hábitos saudáveis desde cedo. Políticas de saúde, tanto em nível internacional quanto nacional, foram discutidas como ferramentas essenciais na luta contra a obesidade infantil. Programas como o Programa Saúde na Escola (PSE) foram citados como exemplos de iniciativas que visam promover hábitos saudáveis entre as crianças.

Além disso, a consideração dos impactos da obesidade infantil na escola ressaltou a importância não apenas da saúde física, mas também da saúde mental e social das crianças. O combate à exclusão, ao bullying e a promoção de um ambiente escolar positivo são elementos cruciais na busca por soluções abrangentes. Em síntese, enfrentar a obesidade infantil requer uma abordagem integrada, envolvendo governos, instituições educacionais, profissionais de saúde, famílias e a sociedade



como um todo. A conscientização, educação e mudanças de políticas são passos essenciais para garantir um futuro mais saudável e equitativo para as gerações futuras.

REFERÊNCIAS

ARAÚJO, Rafael; BRITO, Alécio Araújo; SILVA, Francisco Martin. O papel da educação física escolar diante da epidemia de obesidade em crianças e adolescentes. Educação física em revista, v. 2, n. 2, p. 2, 2010. ISSN: 1983-6643.

ASCOM/Ministério da Saúde. Obesidade infantil é fator de risco para doenças respiratórias, colesterol alto, diabetes e hipertensão. Secretaria de Atenção Primária à Saúde, 2023.

BALABAN, G. Prevalência de obesidade em escolares do município de Recife, PE. 2001.

BALABAN, G. S. Prevalência de sobrepeso em crianças e adolescentes de uma escola da rede privada de Recife. *Jornal de Pediatria*, p. 96-100, 2001.

BRAZENDALE, K. et al. Influence of the family environment on child weight status and behaviors: A review. *American Journal of Lifestyle Medicine*, v. 14, n. 4, p. 376-390, 2020.

CAMARGO, A. P. M. et al. Inadequate dietary habits, physical inactivity, and overweight/obesity in children and adolescents. *Revista Paulista de Pediatria*, v. 31, n. 1, p. 70-77, 2013.

CARNEIRO, J. R. I.; KUSHNIR, M. C.; CLEMENTE, E. L. S.; BRANDÃO, M. G.; GOMES, M. B. Obesidade na adolescência: fator de risco para complicações clínico-metabólicas. *Arquivos Brasileiros de Endocrinologia e Metabologia*, v. 44, n. 5, 2000.

CHEN, E.; WANG, Y. Socioeconomic status and children's obesity: A meta-analysis of cross-sectional studies. *Obesity Reviews*, v. 19, n. 3, p. 272-282, 2018.

COSTA, A. B. S. Obesidade Infantil e Fatores Sociais. 2008.

COSTA, Ester de Q.; RIBEIRO, V. M. B.; RIBEIRO, E. C. O. O Programa de alimentação Escolar: espaço de aprendizagem e produção de conhecimento. *Revista Nutrição*, v. 14, n. 13, p. 225, São Paulo, 2001.

COSTA, S. M. et al. Exposure to advertising for ultra-processed food products and its association with the consumption of these foods among children: A systematic review. *Public Health Nutrition*, v. 22, n. 15, p. 2913-2923, 2019.

DE MOURA SOUZA, A.; BEZERRA, I. N.; SICHIERI, R. Association between ultra-processed food consumption and childhood obesity. *Revista de Saúde Pública*, v. 53, p. 28, 2019.



FAUGHT, E. L.; STOREY, K. E.; VATANPARAST, H.; VEUGELERS, P. J. The relationship between physical activity and childhood obesity: A systematic review. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, v. 42, n. 2, p. 233-240, 2017.

FERRARI, Cássio Luiz. Obesidade infantil na escola e a Educação Física como ferramenta na promoção à saúde. *Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento*, ano 05, ed. 10, v. 15, p. 58-74, out. 2020. ISSN: 2448-0959.

FILHO, Daniel José da Silva. Educação Física Escolar Como Ferramenta de Prevenção da Obesidade. 2013. 26 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) – Universidade de Brasília, Pólo Ariquemes, RO, 2013.

GUIMARÃES, Cláudia. C. R.; PACÍFICO, Assis. Educação Física escolar e promoção da saúde: uma pesquisa participante. 2009. 119 f. Dissertação (Mestrado) – Centro esportivo virtual, São Paulo, 2009.

Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). Pesquisa Nacional de Saúde: Crescimento e desenvolvimento dos filhos. 2020.

LOUZADA, M. L. C. et al. Ultra-processed foods and the nutritional dietary profile in Brazil. *Revista de Saúde Pública*, v. 52, n. 5, p. 1-10, 2018.

MARA, Andreia. Depressão, ansiedade e competência social em crianças obesas. Ribeirão Preto, 2005.

MELLO, Elza; LUFT, Vivian C.; MEYER, Flávia. Obesidade infantil: como podemos ser eficazes? *Jornal de Pediatria*, v. 80, n. 3, p. 176, 2004.

MONTEIRO, C. A. et al. Increasing consumption of ultra-processed foods and likely impact on human health: Evidence from Brazil. *Public Health Nutrition*, v. 22, n. 5, p. 868-878, 2019.

Organização Mundial da Saúde (OMS). Obesidade infantil e excesso de peso. 2021.

Organização Pan-Americana de Saúde/OPAS. Dia Mundial da Obesidade. 2022.

SILVA, K. S. et al. Association between physical activity, screen time, and overweight/obesity among Brazilian adolescents. *Revista de Saúde Pública*, v. 51, p. 41, 2017.

SILVA, M. S.; SILVA, L. R.; ROCHA, D. A. Influence of socioeconomic status and parental education on obesity risk among children. *Journal of Nutritional Health*, v. 36, n. 4, p. 511-519, 2020.

SILVA, Y. M.; COSTA, R. G.; RIBEIRO, E. Obesidade infantil: uma revisão bibliográfica. *Saúde & Ambiente em revista*, v. 3, n. 1, p. 1-15, 2008.

SULZBACH, Élen Aline Giovanella; DAL BOSCO, Simone Morelo. Obesidade infantil - uma revisão bibliográfica. *Revista Destaques Acadêmicos*, v. 4, n. 3, p. 113-116, 2012.

SULZBACH, M. L.; DAL BOSCO, S. M. Relação entre obesidade e diabetes mellitus em crianças e adolescentes. *Revista Saúde e Pesquisa*, v. 5, n. 3, p. 573-579, 2012.



TEIXEIRA, Renan Carlos et al. Influências da mídia e das relações sociais na obesidade de escolares e a Educação Física como ferramenta de prevenção. *Cinergis*, v. 17, n. 2, 2016. ISSN 2177-4005.

TOVAR, A. et al. Association between community built environment and obesity and overweight in children: A systematic review. *Journal of Community Health*, v. 44, n. 5, p. 935-944, 2019.

ZOBOLI, E.; SANTOS, L. A inclusão das crianças obesas: um desafio para a Educação Física. *Maringá*, v. 16, n. 1, p. 85-90, 2005.

Recebido em: 10/06/2024

Aceito em: 30/09/2024

Endereço para correspondência

Roberto Poton Martins

roberto.martins@nt.universo.edu.br

Esta obra está licenciada sob uma Licença
Creative Commons Attribution 4.0

