ARTIGO DE REVISÃO

A EDUCACÃO FÍSICA ESCOLAR NA PREVENÇÃO E DIMINUIÇÃO DA OBESIDADE INFANTIL

School physical education in preventing and reducing childhood obesity

ISSN: 2178-7514

Vol. 17 | Nº. 1 | Ano 2025

Izabel Blun de Souza[1,2]; Junior Gouveia Zandoná[1,2]; Bruno de Souza Vespasiano[1,2]

RESUMO

A obesidade infantil passou a ser um problema mundial nos últimos cinquenta anos, sendo uma doença não contagiosa, mas que traz prejuízos a saúde física e psicológica. Essa doença vai além da infância e pode se perdurar até a vida adulta se não tratada. O excesso de gordura corporal é um dos fatores mais relevantes para o desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis. O objetivo desse trabalho foi explorar a atual relação da situação entre os efeitos da educação física escolar na prevenção e diminuição da obesidade infantil. Foi realizada uma revisão de literatura através de buscas nas bases de dados Google Acadêmico, Scielo, PubMed. Ações isoladas têm menos impacto do que ações coordenadas e integradas. O exercício físico é uma estratégia eficiente na redução da obesidade infantil na escola, sendo necessário que as escolas ofereçam uma variedade de exercícios físicos, estimulem a participação dos alunos nas aulas de educação física e promovam uma cultura de movimento e saúde. Sugere-se que a educação física pode ser uma estratégia eficiente na prevenção e diminuição da obesidade infantil visto que as crianças são estimuladas a terem hábitos de vida saudáveis. A parceria entre escola, família e professores de educação física é crucial para que programas de exercícios escolares tenham sucesso.

Palavras-chave: saúde, obesidade, crianças.

ABSTRACT

Childhood obesity has become a worldwide problem in the last fifty years, being a non-contagious disease, but which causes harm to physical and psychological health. This disease goes beyond childhood and can last into adulthood if left untreated. Excess body fat is one of the most relevant factors for the development of chronic non-communicable diseases. The objective of this work was to explore the current relationship between the effects of school physical education on preventing and reducing childhood obesity. A literature review was carried out through searches in the Google Scholar, Scielo and PubMed databases. Isolated actions have less impact than coordinated and integrated actions. Physical exercise is an efficient strategy for reducing childhood obesity at school, and schools need to offer a variety of physical exercises, encourage student participation in physical education classes and promote a culture of movement and health. It is suggested that physical education can be an efficient strategy in preventing and reducing childhood obesity as children are encouraged to have healthy lifestyle habits. The partnership between school, family and physical education teachers is crucial for school exercise programs to be successful.

Keywords: health, obesity, children.

1. Faculdade de Ciências Sociais e Agrárias de Itapeva- FAIT.
2. Faculdade de Educação Física.

Autor de correspondência

Izabel Blun de Souza

izabelblun@gmail.com

INTRODUÇÃO

A obesidade é caracterizada pelo acúmulo excessivo de gordura no corpo, podendo ocorrer em várias partes do organismo. Nos homens, é comum o aumento de gordura na região central do corpo (androide), enquanto nas mulheres, tende a se concentrar mais na região periférica (ginóide). Destaca-se que a obesidade está diretamente relacionada com outras doenças como hipertensão arterial, diabetes do tipo II, doenças cardiovasculares além de doenças oncológicas[1,2].

Diversos fatores contribuem para o desenvolvimento da obesidade, incluindo diminuição com a prática dos exercícios físicos, aumento do uso de tecnologias, predisposição genética, fatores metabólicos e endócrinos. Isso pode levar a sérios problemas de saúde, como síndrome metabólica, certos tipos de câncer e complicações cardíacas[1,2,3].

Pesquisas apontam que não mais existe distinção entre classes sociais e a problemática da obesidade infantil, passou a ser vista como um problema social em todas as classes, revelando-se sem precedentes em toda a história. Não só em âmbito nacional, mas também mundialmente, a preocupação com a obesidade vem crescendo em todas as faixas etárias. Problemática que surpreendentemente cresce em cada geração e que tem como atores passivos, crianças que contraem este mal precocemente[1,2].

Neste contexto se faz necessário a criação de programas de exercícios físicos que propiciem as crianças e adolescentes uma vida mais ativa. E como apoio para a fuga do contexto sedentário, que são submetidas às crianças, as atividades lúdicas, jogos cooperativos e outras possibilidades de atividades que elevem o gasto calórico podem servir como saída para a diminuição da obesidade infantil- juvenil[4,5].

Segundo dados do Ministério da Saúde (2022), aproximadamente 15% das crianças brasileiras entre 5 e 9 anos estão acima da massa corporal ideal. Além disso, o número de crianças obesas nessa faixa etária aumentou mais de 300% entre 1989 e 2009. O crescimento da obesidade infantil é alarmante, pois, na infância, essa condição pode resultar em sérias consequências para a saúde, e pode se perdurar até a vida adulta tornando-se muitas vezes irreversíveis, incluindo o desenvolvimento de Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT) como diabetes tipo 2, hipertensão arterial, hipercolesterolemia, problemas ortopédicos e distúrbios psicológicos, certos tipos de câncer entre outros[6].

A obesidade infantil é um problema crescente em todo o mundo, e a escola desempenha um papel fundamental na promoção de hábitos saudáveis[7]. O exercício físico pode ser uma estratégia na prevenção e diminuição da obesidade infantil e deve ser incentivado nas escolas. A prática regular de exercício físico traz uma série de benefícios como o controle da massa corporal, o fortalecimento dos músculos e ossos, o desenvolvimento da coordenação motora e a melhoria da resistência cardiovascular[1,2,3].

Portanto a Educação Física escolar associada com outros programas de exercícios físicos parecem ser estratégias interessantes e se faz pertinente visto que os dados no que diz respeito ao aumento da massa corporal especialmente em crianças nos últimos 50 anos tem aumentado de forma alarmante. Atualmente crianças ficam muito tempo em frente as telas (i.e. celular, televisão, videogames), o que diminui drasticamente a prática regular de exercícios físicos associados aos hábitos inadequados na alimentação[1,2,3].

É importante que sejam oferecidas práticas de exercício físico variadas e adequadas à faixa etária dos alunos. A educação física é uma disciplina essencial nesse sentido, pois proporciona momentos de movimento, diversão e aprendizado. Além disso, as escolas devem disponibilizar espaços adequados para a prática de exercícios físicos, como quadras esportivas, pátios e áreas ao ar livre. É fundamental que esses espaços sejam seguros e estimulantes para as crianças[3,8].

Como foi possível perceber pelas citações acima, é de grande relevância e atualidade a condução de uma pesquisa voltada para a elucidação dos efeitos da educação física escolar na prevenção e tratamento da obesidade infantil.

Espera-se que tal estudo possa fornecer subsídios para que professores de educação física escolar possam planejar e estruturar suas aulas de maneira mais eficaz, promovendo, assim, benefícios significativos na saúde e qualidade de vida das crianças. Portanto, uma pesquisa com essa temática se justifica plenamente e deve servir de estímulo para que outros pesquisadores continuem a desenvolver trabalhos nessa área.

Conforme exposto, o objetivo deste estudo foi avaliar os efeitos da educação física escolar na prevenção e redução da obesidade infantil.

MATERIAL E MÉTODOS

Para o desenvolvimento dessa pesquisa foi realizada uma revisão de literatura. Para isso, foram utilizadas as bases de dados Google Acadêmico, PubMed , Scielo[9].

Um total de 40 artigos científicos foram selecionados na etapa inicial da pesquisa. Após leitura de títulos e resumos, todos os artigos que respondiam claramente a pergunta inicial foram utilizados totalizando em 20 artigos.

Os outros artigos não utilizados foram excluídos da pesquisa por não contemplar diretamente a temática abordada. Nas buscas foram usadas as palavras chaves: obesidade infantil, saúde , obesidade, crianças.

O critério de seleção para os artigos deveiam estar em portugues ou ter alguma versão nessa lingua, que tratassem sobre obesidade na infância e tivesse relação com a Educação Física[9].

RESULTADOS E DISCUSSÕES

A ocorrência da obesidade em adultos, pode ser desenvolvida na primeira infância, por isso a importância da estimulação precoce numa participação ativa na prática dos exercícios físicos para promoção da saúde e prevenção nessa faixa

etária. Além disso, estudos indicam que crianças e adolescentes fisicamente ativos têm menos chances de se tornar um adulto sedentário[10].

Os resultados deste estudo corroboram a hipótese inicialmente proposta, evidenciando a relação significativa entre a prática de educação física escolar e a prevenção e combate à obesidade infantil. Os achados indicam que a participação regular em aulas de educação física pode contribuir para a redução dos índices de obesidade entre as crianças, promovendo não apenas a perda de massa corporal e dessa forma, maior qualidade de vida.

Os hábitos e recomendações da prática de exercícios físicos devem ser ressaltados uma vez que a pesquisa apresentou grandes porcentagens em relação à inatividade física. O professor de educação física se torna fundamental nesse processo e dentro do ambiente escolar, ele tem a função e estimular e promover práticas saudáveis dos alunos, uma vez que o sobrepeso e obesidade são crescentes em escolares. Nesse aspecto, o professor de educação física é um importante agente para promoção da saúde[2].

As discussões sobre obesidade infantil têm evoluído devido ao crescimento significativo desse problema de saúde pública global, que eleva o risco de várias doenças graves na vida adulta. Esse aumento é principalmente causado pelas mudanças nos padrões de atividade física e nutrição. A prevenção e o tratamento da obesidade infantil devem salientar em modificações comportamentais que promovam uma alimentação saudável e a prática de exercício físico. A Educação Física, por meio de jogos, esportes, danças e exercícios aeróbicos, pode melhorar a saúde, o bem-estar e a interação social das crianças. É crucial que ações integradas entre profissionais de saúde e educação, envolvendo crianças e suas famílias, sejam implementadas para planejar e executar estratégias eficazes de prevenção à obesidade infantil[12].

A prevenção da obesidade por meio de diagnóstico precoce a implantação de estratégias de prevenção e promoção da saúde por uma equipe multiprofissional devem evitar complicações futuras que comprometam a qualidade de vida desses indivíduos[13].

As discussões sobre obesidade infantil têm se expandido devido à sua crescente prevalência, tornando-se um problema de saúde pública global que eleva o risco de doenças graves na vida adulta. Esse aumento é impulsionado pelas mudanças nos padrões de atividade física e nutrição. A prevenção e o tratamento da obesidade infantil devem se fixar em modificações comportamentais que promovam uma alimentação saudável e a prática de exercício físico. A Educação Física escolar pode ser um facilitador significativo na mudança de hábitos, incentivando alunos e familiares a adotarem práticas físicas regulares e hábitos alimentares saudáveis. Os professores têm um papel crucial ao conscientizar sobre a importância de uma alimentação equilibrada e atividade física, combatendo o estilo de vida sedentário e envolvendo a família no processo de prevenção e tratamento da obesidade infantil[13,14,15].

A obesidade pediátrica é um problema persistente, epidêmico, internacional e a prevenção da obesidade pediátrica e suas comorbidades é de extrema importância. Diante disso, é também sugerido que profissionais de saúde promovam e participem da educação alimentar de crianças e adolescentes, pais e responsáveis, e incentivem as escolas a fornecerem educação formativa para uma alimentação saudável, já a partir dos primeiros anos de vida, assim como combate ao sedentarismo[16].

O tratamento e a prevenção da obesidade infanto-juvenil são essenciais e paralelamente podem ser alcançados por meio de mudanças na alimentação e aumento da atividade física. Estudos recentes mostram uma expansão considerável nas taxas de obesidade nos últimos cinco anos, caracterizando um grave problema de saúde pública. Portanto, é crucial implementar intervenções que promovam a educação nutricional nas escolas, visando prevenir e controlar a obesidade infantil e adulta[17].

As situações atuais das crianças obesas são alarmantes, tendo em vista que elas em sua grande maioria desenvolvem problemas psicológicos como baixa autoestima e depressão em alguns casos, isso ocorre devido a aparência dessa criança e também pelo preconceito que é bastante presente na vida dessas pessoas. Contudo é importante que sejam feitos pesquisas e protocolos para tentar sanar esses problemas, de forma que conscientize a população sobre as condições dessas crianças[18].

É evidente a necessidade de tratamento para que a obesidade não chegue à vida adulta, envolvendo tratamentos com profissionais da saúde, dentro de escolas a conscientização para a prática de atividade física e educação alimentar dentro de casa em conjunto com os pais[19].

A obesidade, se não tratada precocemente, pode persistir até a vida adulta, ressaltando a necessidade de intervenções desde a infância. É fundamental o envolvimento de profissionais da saúde para oferecer tratamentos adequados e contínuos. Além disso, as escolas desempenham um papel primordial ao promover a conscientização sobre a importância da prática regular de exercício físico e ao fornecer educação alimentar. Este esforço deve ser complementado pela orientação e apoio dos pais em casa, garantindo um ambiente propício para hábitos saudáveis. A integração dessas estratégias é essencial para combater a obesidade infantil e prevenir suas complicações na vida adulta[19].

As intervenções nos hábitos de vida devem ser iniciadas o mais precocemente possível, já que na adolescência ocorrem mudanças importantes na personalidade do indivíduo e por isso é considerada uma fase favorável para a consolidação de hábitos que poderão trazer implicações diretas para a saúde na vida adulta[20].

Em suma, os índices de obesidade no Brasil aumentam a cada dia, tornando-se um grave problema de saúde pública. Urge, portanto, a necessidade de políticas de saúde que interfiram na educação dos jovens. A prevenção, com a prática regular de exercícios físicos e a alimentação saudável, pode ser a saída para não chegarmos a índices alarmantes[17].

No contexto escolar, acompanhar o estado de saúde em alunos é necessário, pois nessa fase da vida as crianças e adolescentes passam por diversas transformações, resultantes do processo de crescimento e desenvolvimento e é neste período que se incorporam muitos hábitos, que geralmente se perpetuam por toda a vida adulta[21].

Ações direcionadas exclusivamente ao aperfeiçoamento do índice nutricional e radicar os conhecimentos sobre antropometria, estado alimentar e composição corporal de crianças devem ser tomadas, também é essencial apuração que assegure a ligação destes desequilíbrios àqueles associados com a fisiologia e o metabolismo, para análise efetiva de ameaças a patologias cardiovasculares e outros distúrbios agregado à obesidade infantil[22].

Com base no auto a Educação Física é uma disciplina onde os alunos têm a oportunidade de relacionar as práticas de exercício físico e a boa alimentação com o desenvolvimento de saúde e ganho de qualidade de vida, as aulas teóricas demonstram a conscientização de uma boa alimentação e consequências futura do hábito alimentar, seja ele bom ou ruim. Os pais têm uma enorme influência para o desenvolvimento do sobrepeso e obesidade nas crianças, por isso, as famílias devem trabalhar em conjunto com a escola[23].

Para diagnóstico da obesidade podem ser utilizadas avaliações antropométricas que, é o conjunto de técnicas utilizadas para medir o corpo humano ou suas partes. As avaliações antropométricas implicam em coleta de dados dos atributos corporais, como massa corporal, estatura, dobras cutâneas e circunferências, que irão compor índices antropométricos através de Índice de Massa Corporal (IMC), Relação Cintura-Quadril (RCQ), Relação Cintura-Estatura (RCE), Circunferência da Cintura (CC), entre outras[24, 25,26,27].

A medida da cintura e um excelente parâmetro para apontar a gordura visceral, com mais eficiência que o IMC, para mostrar a obesidade abdominal podendo ajudar na verificação de pessoas com maiores riscos a doenças cardiovasculares[28].

A prevenção pode ser realizada através da estimulação da criança e do adolescente na adoção de uma dieta saudável e na prática de exercícios físicos para a promoção da saúde e do bem-estar[29].

A Educação Física escolar tem, durante muitos anos, carregado o peso de ser a principal arma contra a obesidade infantil, Nesse sentido, os autores afirmam que a Educação Física Escolar tem um papel que vai muito além das pistas, quadras e campos, sendo esse o de conscientizar os alunos sobre a importância da prática de exercício físico regular por toda a vida[30].

No entanto a Educação Física moderna vai além do ensino de esportes, focando na conscientização sobre a importância do exercício físico e da boa alimentação para prevenir a obesidade. Ao entender a conexão entre sedentarismo e obesidade, os alunos tendem a se engajar mais no exercício físico e a adotar hábitos saudáveis. A colaboração entre escolas e

famílias é essencial para combater o sobrepeso e promover uma vida saudável[23].

É necessário que haja junção entre a Educação Física escolar e as práticas esportivas; o que auxiliaria diretamente na diminuição dos níveis de inatividade física. O esporte como ferramenta de promoção à saúde no âmbito escolar é de grande importância durante a infância e adolescência, sendo grande contribuinte para uma vida inteira de bons hábitos fisicamente ativos[24].

Os esportes praticados durante as aulas de Educação Física escolar não são adequados para atender às necessidades e aos objetivos dos alunos. O professor muitas vezes é percebido como um recreacionista ou organizador de eventos temáticos, em vez de desenvolver programas que gerem resultados significativos. Consequentemente, essas aulas não são suficientes para melhorar a aptidão física e a composição corporal dos alunos[5].

Programas de exercícios físicos e esportes que atendam crianças se faz necessário, pois, a obesidade é um problema de saúde pública e as doenças associadas pode impactar negativamente no seu desenvolvimento adulto[4].

As aulas de educação física devem ser motivadoras especialmente para as crianças com obesidade pois, exercícios físicos repetitivos, com abordagem técnica sem considerar a ludicidade se tornam pouco atrativas e não motivam os alunos a participarem. Sendo assim, o professor deve ter e apresentar exercícios físicos que sejam adequados para as respectivas faixas etárias com ludicidade e criatividade[4,5].

Programas de exercícios como os jogos coletivos aplicados e desenvolvidos na infância, promove benefícios em vários aspectos desde que sejam trabalhados adequadamente e pode ser uma estratégia efetiva na prevenção e tratamento da obesidade[32].

Em pesquisa realizada com crianças com sobrepeso e obesidade de 6 a 8 anos de idade aplicaram um programa de exercícios que era realizado três vezes por semana durante 52 semanas[3].

Os pesquisadores realizavam aulas às segundas feiras, quartas feiras e sexta feiras. O programa de exercícios continham aulas de atletismo, voleibol e basquetebol. Ressalta-se que todas as aulas foram adaptadas de acordo com a faixa etária dos alunos.

O programa de exercícios físicos foram divididos em 15 semanas de atletismo resultando em 45 sessões de aula, bem como 15 semanas de voleibol que também tiveram 45 sessões de aula e por fim, 14 semanas de aulas de basquetebol que também tiveram 45 sessões de aulas. As sessões de treinamento tinham como proposta trabalhar as capacidades físicas resistência, força, potência, agilidade entre outras[3].

Nos resultados os mesmos pesquisadores apontaram que todos os voluntários participantes da pesquisa tiveram uma frequência de cem por cento na participação do programa de exercícios. Isso aponta que o programa de aulas foi planejado de acordo com as características dos alunos e as aulas foram motivadoras[3].

Ressalta-se que a pesquisa apontou que os voluntários que participaram do programa de exercícios tiveram as variáveis como massa corporal, índice de massa corporal, além das capacidades físicas avaliadas melhoradas o que reforça que programas de exercícios físicos aplicados em crianças com obesidade é uma alternativa eficiente e pode acarretar benefícios a saúde e qualidade de vida desde que mantenham hábitos saudáveis de vida[3].

Portanto crianças precisam e necessitam receber estímulos desde os primeiros meses de vida para desenvolverem as habilidades motoras e capacidades físicas inerentes a sua respectiva faixa etária de forma natural. Assim programas de exercícios e esportes desenvolvidos na infância trazem benefícios em vários aspectos entre eles a prevenção e diminuição da obesidade[4,5,32].

Os resultados apresentados por Vespasiano, Mota, Cesar (2019) corroboram com os achados de Coledam, Arruda e Oliveira (2012) que investigaram 61 crianças com obesidade com média de 9 anos de idade. Após 12 semanas de aplicação de um programa de exercícios físicos que acontecia duas vezes por semana com duração de 50 minutos, era capaz de trazer benefícios para as crianças[3,33].

Os níveis de aptidão física de voluntários de 7 a 10 anos de com excesso de peso durante 8 meses sendo que o programa de treinamento teve 96 sessões no total. Os jogos utilizados eram futsal, basquete e atletismo além de circuitos. Os resultados apontaram que houve redução estatisticamente significante no índice de massa corporal dos voluntários[3,34].

Em outro estudo clínico foi realizado uma investigação com 39 voluntários com sobrepeso e obesidade de 7 a 16 anos de idade. As atividades propostas continham exercícios físicos de força e resistência. Após um período de 16 semanas, com frequência de três vezes por semana, as aulas tinham duração de sessenta minutos. Os resultados do estudo indicaram melhora significativa nas variáveis avaliadas. Dados esses que reforçam os achados de outros pesquisadores[35,32,33,34,45].

Programas de exercícios físicos de longo prazo podem trazer benefícios para as crianças que buscam prevenir e diminuir a obesidade além da prática de exercícios físicos praticados na infância pode contribuir para uma vida mais ativa e saudável na fase adulta[5].

Crianças podem ter maior dificuldade em prevenir e diminuir a obesidade visto que os mesmos dependem muitas vezes dos responsáveis para participarem de programas de exercícios físicos além dos responsáveis por vezes não entenderem a gravidade dos problemas que a obesidade pode ocasionar[36].

Nesse sentido, pesquisa como a realizada por Vespasiano, Mota, Cesar (2019) se faz necessária pois apontou que aplicar um programa de exercícios físicos com duração de 52 semanas para crianças com obesidade desde que as aulas sejam planejadas de acordo com a especificidade e de acordo com a faixa etária dos voluntários ressaltando o caráter motivador das aulas pode ser uma estratégia eficiente quando o objetivo é prevenir e diminuir a obesidade[3].

O professor de Educação Física é o protagonista no que se refere a diminuição da obesidade infantil, possuindo diversas responsabilidades que ultrapassam a ensinar esportes. É crucial incentivar os alunos a se manterem ativos desde a infância, salientando a magnitude de se praticar exercícios físicos. Além disso é fundamental que os alunos compreendam os impactos que a obesidade causa em suas vidas. Para a obtenção de resultados satisfatórios, no entanto, é preciso rever a carga horária das aulas de Educação Física escolar, que não tem apresentado duração adequada se desenvolver um trabalho específico e eficaz com os alunos[36].

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Considerando-se que a pergunta que norteou esta pesquisa buscava entender de que modo a educação física escolar poderia contribuir contra a obesidade infantil na educação básica, foi possível responder tal questionamento: a educação física pode contribuir sendo uma disciplina facilitadora nas mudanças de hábitos de vida, incentivando alunos e familiares a adotarem a prática de exercício físico e hábitos alimentares saudáveis.

Os professores podem assim gerar a conscientização da saúde, com intervenções acerca da necessidade de uma alimentação saudável aliada a práticas corporais; incentivo para mudança do estilo de vida sedentário para um ativo; conscientização acerca dos malefícios da obesidade e sobrepeso e comorbidades; inserção da família no processo de prevenção e tratamento da obesidade. O professor de educação física desenvolve um trabalho de conscientização desse problema que atinge crianças e adolescentes de todo o mundo.

A Educação Física para crianças pode ser estimulada através da utilização de jogo, esportes, danças, ginásticas, exercícios aeróbicos, visando a melhoria da saúde, e da sensação de bem-estar, promovendo a interação social com os colegas, e a qualidade de vida. Por fim, aponta-se necessidade de ações integradas entre profissionais da saúde e da educação, que incluam crianças e familiares, a fim de planejar e implementar estratégias de prevenção em relação à obesidade infantil, ancoradas principalmente na mudança de hábitos de vida.

Sugere-se que as aulas de educação física escolar bem como os programas de exercícios físicos como atletismo, voleibol, basquetebol, futsal além de atividades circuitadas entre outras propostas desde que planejadas de acordo com a faixa etária dos alunos, com características lúdicas e motivadoras são estratégias eficientes na prevenção e tratamento de crianças com obesidade.

O professor de educação física escolar é um profissional que dentro de escolas pode estimular e deve estimular hábitos saudáveis nos alunos que participam das aulas de educação física escolar.

Programas de exercícios físicos que sejam desenvolvidos de médio para longo prazo parecem ser eficientes na prevenção e diminuição da obesidade. Os resultados apontam que há melhoras significativas na diminuição da massa corporal, índice de massa corporal além de melhoras significantes nas capacidades físicas das crianças.

Pesquisas que investiguem a prevenção e diminuição da obesidade em crianças especialmente no âmbito escolar poderá auxiliar profisssionais que desenvolvem seu trabalho na escola a planejar melhor suas aulas com intuito de proporcionar hábitos saudáveis aos seus alunos.

REFERÊNCIAS

1. Dâmaso AR. Obesidade. Rio de Janeiro: Medsi, 2003. p.3-34.
2.Vespasiano, BS. et al. Comparação da composição corporal e do nível de atividade física de alunos do ensino médio entre uma escola pública e uma particular de Itapeva-SP. Conexões, 2013. 11(2): 31-59.
3.Vespasiano BS; Mota JLP; Cesar MC. Programas de exercício físico com jogos pré-desportivos para crianças com sobrepeso e obesidade. Pensar a Prática, 2010. 22(1): s.i.
4.Vespasiano, BS.; Mota, JLP.; Cesar, MC. Prevalência de obesidade infantil, suas principais consequências e possíveis intervenções. Saúde em Revista, 2015. 15(41):67-74.
5.Araújo RA; Brito, AK; Silva FM. O papel da educação física escolar diante da epidemia da obesidade em crianças e adolescentes. Educação Física em revista, 2010. 4(2): s.i.
6.Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Saúde da criança: crescimento e desenvolvimento. Brasília: Ministério da Saúde, 2012.
7.Brito L et al. Contribuições da Educação Física escolar em relação à obesidade infantil. Uma revisão de literatura. Lecturas: Educación Física y Deportes, 2024. 28(309): s.i.
8.Vespasiano BS; Oliveira JR; Penteado, RZ; Cesar MC. O professor de Educação Física no Sistema Único de Saúde: sua prática e resultados - estudo de revisão. Saúde em Revista. Piracicaba, 2017. 17(46): 79-89.
9.Bracco MM et al. Além disso, estudos mostram que crianças e adolescentes fisicamente ativos têm menos chances de se tornar um adulto sedentário, Revista Ciências Médicas, 2003. 12(1): 120-142.
10.Bravin MB; Rosa AR; Parreira MB; Prado AF. A influência do exercício físico na obesidade infantil. Revista Ciência e Estudos Acadêmicos de Medicina. 2016. 1(4): s.i.
11.Barroso TA. et al. Associação entre a obesidade central e a incidência de doenças e fatores de risco cardiovascular. International Journal of Cardiovascular Sciences, 2017. 30(1) : 416-424.
12.Almeida, LM et al. Estratégias e desafios da gestão da Atenção Primária à Saúde no controle e prevenção da obesidade. Revista Gestão & Saúde, 2017. 8(1): 114-139.
13.Carvalho PRC. et al. Índice de massa corporal, hábitos alimentares e atividades de lazer em crianças e adolescentes. Revista baiana de saúde pública, 2013. 37(2): 460-460.
14.Shiroma EJ. Physical activity and cardiovascular health: lessons learned from epidemiological studies across age, gender, and race/ethnicity. Circulation, 2015. 122(7), 743-52.
15.Ferreira TCS; França TL. Contribuições da educação física na prevenção e tratamento da obesidade infantil. Scire Salutis, 2021. 11(1): 723.
16.Fan J. et al. Association of sleep duration and overweight/obesity among children in China. International Journal of Environmental Research and Public Health, 2020. 17(6): 1962.
17.Santos EM. et al. Obesidade infantil: uma revisão bibliográfica sobre fatores que contribuem para a obesidade na infância. Revista Brasileira de Reabilitação e Atividade Física, 2020. 9(1):57-62.
18.Silva LR. et al. A influência dos pais no aumento do excesso de peso dos filhos: uma revisão de literatura. Brazilian Journal of Health Review, 2019. 2(6): 6062-6075.
19.Slater B; Enes CC. Obesidade na adolescência e seus principais fatores determinantes. Rev Bras Epidemiologia 2010; 13(1): 163-71.
20. Costa MCM et al. Fatores relacionados à obesidade infantil: revisão de literatura. Revista Multidisciplinar em Saúde, 2020. 1(3): 12-12.
21.Souza FJR. et al. Comportamento ativo, sedentário e hábitos alimentares de adolescentes de uma cidade do interior do Ceará, Brasil. Conexões, 2015. 13(1), 114-128.
22.Lima JGO. A importância da educação física na prevenção da obesidade em crianças e adolescentes. 2013. 45f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física). Faculdade de Ciências da Educação e Saúde Centro Universitário de Brasília.
23.Costa MCM et al. Fatores relacionados à obesidade infantil: revisão de literatura. Revista Multidisciplinar em Saúde, 2020.1(3): 12-12.
24.FRANKLIN, M. J. C. A educação física escolar como meio de prevenção a obesidade: uma análise com os educadores e corpo técnico das escolas municipais de Oiapoque-AP. 2012. 60f. Monografia (trabalho de conclusão de curso). Universidade de Brasília. Faculdade de educação física, 2012.
25.Costa M; Sarni R; Fisberg M. Obesidade na infância e Adolescência. Jornal de Brasileiro de Medicina, São Paulo, 1992. 35(2): 30-35.
26.Guido M; Moraes JF. Educação Física escolar como prevenção e tratamento para o sobrepeso e obesidade infantil: uma revisão. Revista Lecturas: Educación Física y deportes. 2010. 25(146): s.i.
27.Mello ED; Luft VC; Meyer F. Obesidade infantil: como podemos ser eficazes? Jornal de pediatria, 2004. 80(4):173-182.
28.Kumar S; Kelly AS. Review of childhood obesity: from epidemiology, etiology, and comorbidities to clinical assessment and treatment. In: Mayo Clinic Proceedings. Elsevier, 2017. 92(2): 251-265.
29.Teixeira RC et al. Influências da mídia e das relações sociais na obesidade de escolares e a Educação Física como ferramenta de prevenção. Rev Cinergis, 2016. 17(2): 162-67.
30.Mello ED; Luft VC.; Meyer F. Obesidade infantil: como podemos ser eficazes? Jornal de pediatria, 2004. 80(4): 173-182.
31.Galatti LR; Paes R.; Seoane AM. Pedagogia do esporte e obesidade: Perspectiva para um estilo de vida saudável com base na adequada iniciação esportiva na infância. Pensar a Prática, 2012. 15(2): 484- 498.
32.Coledam DHC; Arruda GA; Oliveira AR. Efeitos de um programa de exercícios no desempenho de crianças nos testes de flexibilidade e impulsão vertical. Revista Motriz. 2012. 18(3): 515-525.
33.Espíndola JÁ. et al. Efeitos do exercício físico na aptidão física de crianças com sobrepeso. Revista Conscientia e Saúde, 2014.13(2): 281-288.
34.Kayser B. et al. Caracterização de idosos participantes de programas de atividade física regular. Revista de Ciências Médicas e Biológicas, 2013. 11(3): 317-321.
35.Costa CO. et al. Efeitos de programas de exercício físico na agilidade, força abdominal, flexibilidade, velocidade e aptidão cardiorrespiratória de meninos. Anais... 13ª Mostra Acadêmica UNIMEP- Universidade Metodista de Piracicaba, 2015.
36.Nogueira E. A obesidade infantil no Brasil e fatores associados: desafios para os professores de educação física. Revista Internacional de Apoyo a la Inclusión, Logopedia, Sociedad y Multiculturalidad, 2020. 6(1): 13-24.

Observação: os/(as) autores/(as) declaram não existir conflitos de interesses de qualquer natureza.