

ARTIGO ORIGINAL

A IMPORTÂNCIA DA EDUCAÇÃO FÍSICA PARA A PREVENÇÃO DA OBESIDADE INFANTIL

THE IMPORTANCE OF PHYSICAL EDUCATION FOR THE PREVENTION OF CHILD OBESITY

LA IMPORTANCIA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA PARA LA PREVENCIÓN DE LA OBESIDAD INFANTIL

Ana Lucia Tiago Barbosa  

Centro de Educação a Distância da Universidade Estadual de Montes Claros (CEAD/Unimontes),
Montes Claros (MG), Brasil.
Email: annaluciatiagobarbosa268@gmail.com

Maria Clara Catone  

Centro de Educação a Distância da Universidade Estadual de Montes Claros (CEAD/Unimontes),
Montes Claros (MG), Brasil.
Email: mariclaracab@gmail.com

Marcos Antônio de Araújo Leite Filho  

Centro de Educação a Distância da Universidade Estadual de Montes Claros (CEAD/Unimontes),
Montes Claros (MG), Brasil.
Email: marcosaraujof@hotmail.com

Data de Submissão: 28/06/2022 Data de Publicação: 15/09/2022

Como citar: BARBOSA, A.L.T.; CATONE, M.C.; LEITE FILHO, M.A.A. A importância da educação física para a prevenção da obesidade infantil. **Revista Eletrônica Nacional de Educação Física**, Edição Especial. v. 5, n. 7, set. 2022.

RESUMO

A Obesidade Infantil é uma doença crônica que consiste no acúmulo de tecido adiposo no organismo e que eleva os índices de morbidade e mortalidade. Atualmente se tornou uma epidemia no país, estimando-se que 6,4 milhões de crianças menores de 10 anos têm excesso de peso e destas, cerca de 3,1, já evoluíram para obesidade. O objetivo geral foi investigar a importância que a Educação Física exerce na prevenção da Obesidade Infantil e os fatores que contribuem para o desenvolvimento da doença. Trata-se de uma pesquisa descritiva e transversal, com característica qualitativa, que foi utilizada como técnica de coleta de um questionário com questões fechadas, realizada com alunos do 1º ao 5º ano, de 2 escolas estaduais, no município de Monte Azul – MG. Como resultados, há diversos fatores que contribuem com o desenvolvimento da obesidade infantil e a Educação Física é essencial para a prevenção dessa comorbidade. Constatou-se nesse estudo a influência do ambiente em que a criança está inserida nos hábitos alimentares e como os pais e cuidadores sugerem na alimentação dos filhos. Para mais, é necessário que o tratamento da obesidade infantil seja por meio de uma equipe multifatorial, envolvendo a família, os profissionais de saúde, a escola e, sobretudo, os profissionais de Educação Física.

Palavras-chave: Obesidade Infantil. Atividade Física. Sedentarismo. Educação Física.

ABSTRACT

Childhood Obesity is a chronic disease that consists of the accumulation of adipose tissue in the body and that increases morbidity and mortality rates. It has now become an epidemic in the country, with an estimated 6.4 million children under 10 years of age being overweight and of these, about 3.1 million have already progressed to obesity. The general objective was to investigate the importance of physical education in the prevention of Childhood Obesity and the factors that contribute to the development of the disease. This is a descriptive and transversal research, with a qualitative characteristic, which was used as a collection technique a questionnaire with closed questions, carried out with students from the 1st to the 5th year, from 2 state schools, in the municipality of Monte Azul - MG. As a result, there are several factors that contribute to the development of childhood obesity and Physical Education is essential for the prevention of this comorbidity. It was found in this study the influence of the environment in which the child is inserted in the eating habits and how the parents and caregivers suggest in the feeding of the children. Furthermore, it is necessary that the treatment of childhood obesity is through a multifactorial team, involving the family, health professionals, the school, above all, Physical Education professionals.

Keywords: Child Obesity. Physical Activity. Sedentary lifestyle. Physical Education.

RESUMEN

La Obesidad Infantil es una enfermedad crónica que consiste en la acumulación de tejido adiposo en el organismo y que aumenta las tasas de morbilidad y mortalidad. Ahora se ha convertido en una epidemia en el país, con un estimado de 6,4 millones de niños menores de 10 años con sobrepeso y de estos, alrededor de 3,1 millones ya han progresado a la obesidad. El objetivo general fue investigar la importancia de la educación física en la prevención de la Obesidad Infantil y los factores que contribuyen al desarrollo de la enfermedad. Se trata de una investigación descriptiva y transversal, con carácter cualitativo, en la que se utilizó como técnica de recolección un cuestionario con preguntas cerradas, realizado con estudiantes del 1° al 5° año, de 2 colegios públicos, del municipio de Monte Azul - MG. En consecuencia, existen varios factores que contribuyen al desarrollo de la obesidad infantil y la Educación Física es fundamental para la prevención de esta comorbilidad. Se constató en este estudio la influencia del ambiente en que se inserta el niño en los hábitos alimentarios y como los padres y cuidadores sugieren en la alimentación de los niños. Además, es necesario que el tratamiento de la obesidad infantil sea a través de un equipo multifactorial, involucrando a la familia, a los profesionales de la salud, a la escuela, sobre todo a los profesionales de la Educación Física.

Palavras-chave: Obesidad Infantil. Actividad física. Estilo de vida sedentario. Educación Física.

INTRODUÇÃO

A obesidade é uma doença causada, segundo o Ministério da Saúde (2022), pelo acúmulo de tecido adiposo no organismo. Tal aspecto é justificado, geralmente, quando o consumo de energia na alimentação é superior à necessária que organismo necessita para manter as suas funções vitais. Ademais, a Obesidade Infantil é uma doença pandêmica no país, estimando-se que 6,4 milhões de crianças menores de 10 anos têm excesso de peso e destas, cerca de 3,1, já evoluíram para obesidade (BRASIL, 2021).

Em relação a esse contexto, a Obesidade Infantil eleva os índices de morbimortalidade, ao contribuir com o desenvolvimento de doenças coronarianas, diabetes mellitus, hipertensão arterial e síndrome metabólica (ESKENAZI et al., 2018). Para mais, o sedentarismo e os maus hábitos alimentares são fatores que contribuem diretamente com o desenvolvimento da Obesidade Infantil.

Concomitantemente, a falta da atividade física frequente e a dieta inadequada, visto que esta essa associada à ingestão de alimentos contendo calorias em excesso, implica no acúmulo de energia sob a forma de gordura, traduzindo a Obesidade (GUIDO; MORAES, 2018). Somado a isso, a redução da prática de exercícios físicos e a má alimentação, associada com o uso contínuo de tecnologias em demasia, como smartphones, computadores e videogames, trazem inúmeros riscos à saúde (OLIVEIRA; COSTA, 2016).

O ambiente escolar e a família possuem grande influência na saúde da criança. Nesse sentido, conforme Marcolan et al. (2021) a escola, por ser um local de convívio e troca de experiências, é considerada o ambiente ideal para implementar estratégias de prevenção e promoção de saúde. Similarmente, o núcleo familiar contribui com o incentivo de uma conduta alimentar saudável, ao fiscalizar o que as crianças consomem na escola e em casa, além de incentivar a necessidade de uma alimentação equilibrada (WARKTIN et al., 2018).

Sendo assim, o objetivo deste trabalho foi identificar a importância que a Educação Física exerce no combate aos problemas associados à Obesidade Infantil e os fatores desencadeantes dessa comorbidade para alunos do 1º ao 5º ano do Ensino Fundamental.

MATERIAIS E MÉTODOS

O estudo apresentou descritivo e transversal, com análise qualitativa. O campo de investigação abrangeu duas escolas da rede estadual que continham o Ensino Fundamental dos anos iniciais, no município de Monte Azul – MG. Para mais, a amostra envolveu 50 alunos devidamente matriculados em ambas as escolas, sendo sorteados 25 alunos de cada uma das instituições.

O instrumento utilizado foi um questionário contendo 08 (oito) questões objetivas relacionadas ao sobrepeso e à alimentação. É importante salientar que foi realizada a assinatura do Termo de Concordância da Instituição e do Termo de

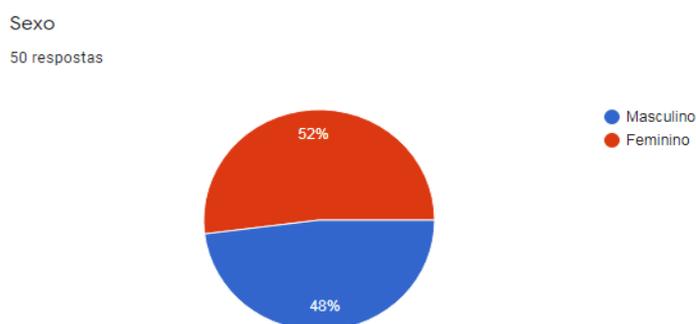
Assentimento, a fim de que, mediante a concordância e assinaturas dos documentos, formalizar a participação voluntária no estudo.

A coleta de dados foi conduzida seguindo os princípios éticos contidos na Resolução do Conselho Nacional de Saúde 466/2012. A análise dos dados se deu por meio da avaliação dos gráficos gerados conforme as respostas dos entrevistados. Para garantir os cuidados éticos desta pesquisa, o anonimato e o consentimento do indivíduo foram garantidos.

RESULTADOS

Dos dados obtidos, 52% dos alunos entrevistados são representados pelas meninas e 48% pelos meninos (Figura 1). Ao se tratar do quesito série escolar, cerca de 20% dos entrevistados representaram cada ano escolar (Figura 2).

Figura 1: Sexo das crianças participantes da pesquisa



Fonte: Autores, 2022.

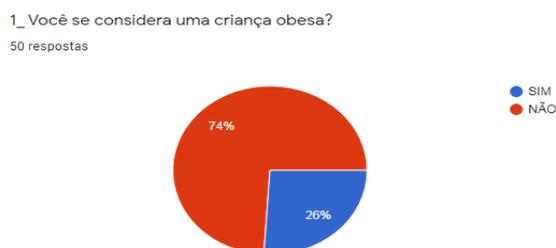
Figura 2: Ano escolar das crianças participantes



Fonte: Autores, 2022.

Para mais, cerca de 74% das crianças não se consideram obesas e 26% afirmaram se consideraram (Figura 3). Concomitantemente, cerca de 58% dos alunos entrevistados não acham que os membros da família estão acima do peso e 42% afirmaram que os familiares estão com sobrepeso (Figura 4).

Figura 3: Crianças que se consideram obesas



Fonte: Autores, 2022.

Figura 4: Membros da família que estão acima do peso, segundo os entrevistados.



Fonte: Autores, 2022.

Em relação à participação das aulas de Educação Física, 98% das crianças entrevistadas afirmaram gostar de participar das aulas e, ao contrário, apenas 2% falaram que não (Figura 5).

Figura 5: Alunos que gostam das aulas de Educação Física

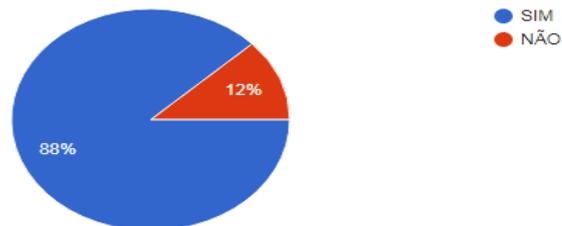


Fonte: Autores, 2022.

Ademais, ao se tratar da influência do ambiente, nos quais os alunos residem, nos hábitos alimentares, 88% das crianças afirmaram ter atuação direta na alimentação, enquanto 12% afirmaram que não (Figura 6).

Figura 6: A influência do ambiente em que vivem nos hábitos alimentares

5_ O ambiente em que você vive influencia em hábitos saudáveis?
50 respostas

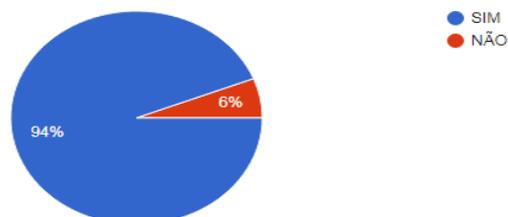


Fonte: Autores, 2022.

No que se refere à alimentação saudável dos alunos, 94% destes afirmaram que há influência de uma alimentação saudável pelos pais e, ao contrário, 6% disseram que não (Figura 7). Além disso, 90% dos entrevistados responderam que possuem uma alimentação saudável e 10% dos alunos disseram que não (Figura 8).

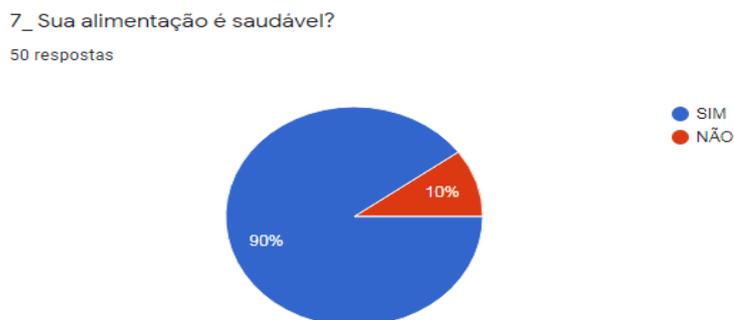
Figura 7: Influência dos pais para uma alimentação saudável

6_ Seus pais influenciam para uma alimentação saudável?
50 respostas



Fonte: Autores, 2022.

Figura 8: Alimentação saudável dos alunos



Fonte: Autores, 2022.

DISCUSSÃO

Com o intuito de esclarecer e aprofundar um pouco mais sobre a análise dos resultados obtidos nos gráficos acima, a discussão abaixo vem corroborar para o entendimento.

Obesidade Infantil

De acordo com o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística - IBGE (2022), uma a cada grupo de três crianças, com idade de 5 a 9 anos, está acima do peso. Tal dado se associa com um dos resultados do estudo acima, no qual 26% dos alunos entrevistados se consideram obeso. Com isso, é perceptível a prevalência mundial da obesidade, a qual vem apresentando um aumento significativo nas últimas décadas (CUNHA JUNIOR, 2014).

Inserido nesse contexto, a obesidade possui causas multifatoriais associadas à interação de fatores genéticos, metabólicos, sociais, comportamentais e culturais. Apesar desses aspectos, vários casos de obesidade infantil estão plenamente ligados ao abuso da ingestão calórica e ao sedentarismo (SILVA; VENEZIANO, 2021).

Somado a isso, outro fator que contribui com a obesidade infantil é o uso excessivo dos aparelhos eletrônicos. Isso é explicado devido ao fato de várias crianças reduzirem os níveis de atividade física, como brincadeiras demandam gasto calórico e, ao contrário disso, utilizarem tablets, computadores, videogames, celulares e televisão em demasia, os quais contribuem com o sedentarismo infantil

em razão de não precisarem que a criança utilize uma demanda energética (PAIVA; COSTA, 2015).

Por fim, alimentos preparados de forma rápida, como os alimentos industrializados prontos para o consumo rápido, que além de contribuírem com a obesidade, proporcionam um estado nutricional inadequado (FERREIRA; FRANÇA, 2021). Nesse sentido, é importante que os métodos de prevenção e combate ao sobrepeso e à obesidade infantil devem ser iniciados em idade escolar, sendo mantidos nos anos posteriores para que sejam eficazes (ATALLA, 2016).

A influência do ambiente em que a criança está envolvida no desenvolvimento dos hábitos alimentares

Nos primeiros anos de vida da criança, é importante que haja uma orientação alimentar adequada e específica, sendo necessário que os cuidadores saibam quais alimentos o bebê deve consumir, a quantidade, a sua forma de preparo e a idade em que dever ser introduzidos (ABRANTES et al., 2018). Com isso, as unidades familiares, os valores sociais e culturais, podem estar associadas à obesidade infantil por permitirem que tais aspectos influenciem diretamente na alimentação da criança (CORNACHIONI; ZADRA e VALENTIN, 2016).

Para mais, a influência do ambiente em que a criança está inserida colabora no desenvolvimento de hábitos alimentares. Tal fator é correspondido com a pesquisa, na qual 88% das crianças afirmaram que o ambiente familiar possui interferência na alimentação e 94% dos alunos apontaram que os pais possuem influência nas suas alimentações. Assim, o ambiente familiar representa para a criança o exemplo de conduta que deve seguir, pois se a família é sedentária e possui uma alimentação rica em açúcares e gorduras, a criança tende a seguir os mesmos hábitos (OLIVEIRA; COSTA, 2016).

Outro aspecto importante é a dificuldade que os genitores têm de reconhecer a obesidade de seus filhos. É necessário que os pais reconheçam o sobrepeso infantil e as consequências que este diagnóstico pode trazer para a saúde dele (OLIVEIRA; COSTA, 2016). Nesse sentido, é importante que haja a necessidade da família acompanhar a alimentação da criança, incluindo um diálogo sobre a

relevância de ter uma ingestão balanceada de alimentos, o que pode contribuir com a redução da obesidade infantil (WARKETIN et al., 2018).

A importância da Educação Física na prevenção da Obesidade Infantil

Ao se tratar da importância da Educação Física escolar, é importante diferenciar a atividade física, esta que é considerada como qualquer movimento que tire o indivíduo do repouso, do exercício físico, que consiste em uma modalidade sistemática, pensada e elaborada (UNIFOR, 2022). Associado a isso, a prática regular de exercícios físicos durante a fase escolar incentiva a criança a adotar hábitos de vida saudáveis (CREF, 2021).

Ademais, é importante destacar que o ambiente escolar é protagonista na prevenção e no tratamento da obesidade infantil, visto que as crianças passam a maior parte de seu dia nos centros de ensino (OLIVEIRA; COSTA, 2016). Além disso, conforme o resultado da pesquisa, 98% das crianças avaliadas gostam das aulas de Educação Física, em razão de, além de desenvolver o hábito da prática diária de exercícios, criar sentimentos de contentamento e prazer nelas.

Inserido nesse contexto, através das aulas de educação física, é possível promover uma sensibilização dos alunos quanto à importância dos cuidados com a saúde, como ter uma alimentação adequada, praticar exercícios físicos e manter a harmonia psicofísica (BENEDITO et al., 2014). Para mais, a criança ao entender a importância de uma vida saudável, torna-se um adulto que busca preservar a saúde, prevenindo assim futuras doenças relacionadas à obesidade (SILVA; BEZERRA, 2017).

Somado a isso, o professor de Educação Física, em sua totalidade, deve qualificar-se para promover atividades que incluam exercícios físicos que estimulem a participação dos estudantes (DUARTE et al., 2009). Além disso, é importante que a escola desenvolva diversos trabalhos que incentivem e ensinem as crianças sobre a relevância de ter hábitos de vida saudáveis.

CONCLUSÃO

A Educação Física possui contribui de maneira direta com a prevenção da obesidade infantil, em razão de ser fundamental no incentivo da prática diária de

exercícios físicos. Constatou-se nesse estudo a influência do ambiente em que a criança está inserida nos hábitos alimentares e como os pais e cuidadores suggestionam na alimentação dos filhos.

Ademais, a obesidade é uma comorbidade que afeta o desenvolvimento e o metabolismo infantil, deixando a criança suscetível a outras doenças. Além disso, afeta a estima, a saúde mental e a interação do indivíduo, visto que a obesidade ainda é um fato que gera preconceitos na sociedade. Assim, é necessário que o tratamento de tal doença seja por meio de uma equipe multifatorial, pois, além de envolver a família e os profissionais de saúde, deve ser assistida por um profissional de Educação Física para contribuir com o incentivo e ajudar na mudança do estilo de vida.

Para tanto, surge a necessidade de disseminação acerca da importância de uma alimentação saudável e balanceada, sobre os riscos da obesidade infantil associada às suas consequências. Para mais, por meio das intervenções corretas das aulas de Educação Física, visto que possui grande participação das crianças, é possível promover um estímulo necessário que desperte nos alunos a motivação de adotar a prática de exercícios diários, evitando, assim, o sedentarismo.

REFERÊNCIAS

ATALLA, Marcio. **Obesidade infantil: um problema muito sério que precisa ser controlado**. 2022. Disponível em: <https://marcioatalla.com.br/nutricao/obesidade-infantil-um-problema-muito-serio-que-precisa-ser-contornado/>. Acesso em: 29 de Maio de 2022.

BENEDITO, Leandro de Souza; *et al.* **Educação Física escolar: no combate à obesidade infantil**. 12p. 2014. Disponível em: https://www.inesul.edu.br/revista/arquivos/arq-idvol_31_1412631799.pdf. Acesso em: 28 de Maio de 2022.

BRASIL. Ministério da Saúde. Biblioteca Virtual em Saúde. **Obesidade**. 2022. Disponível em: <https://bvsms.saude.gov.br/obesidade-18/>. Acesso em: 26 de Maio de 2022.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Obesidade infantil afeta 3,1 milhões de crianças menores de 10 anos no Brasil**. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/obesidade-infantil-afeta-3-1-milhoes-de-criancas-menores-de-10-anos-no-brasil>. Acesso em: 26 de Maio de 2022.

CORNACHIONI, Tatiana Muller; ZADRA, Jiane Cristina Masson; VALENTIM, Andreia. A obesidade infantil na escola e a importância do exercício físico. **Lecturas**

Educación Física y Deportes, Buenos Aires, a. 16, n.157, jun. 2011. Disponível em: <https://www.efdeportes.com/efd157/a-obesidade-infantil-na-escola.html>. Acesso em: 29 de Maio de 2022.

CUNHA JUNIOR, Johnny Marks. **A influência da Educação Física escolar na prevenção da obesidade infantil**. 2014. 23f. (Trabalho de Conclusão de Curso) - Faculdade de Ciências da Educação e Saúde. Centro Universitário de Brasília. Brasília, 2016. Disponível em: <https://repositorio.uniceub.br/jspui/bitstream/235/10773/1/21355195.pdf>. Acesso em: 29 de Maio de 2022.

DUARTE, Carolina Ribeiro Ferreira et al. Correlação entre índice de massa corporal, distribuição de gordura e composição corporal em funcionários de um hospital universitário da região metropolitana de Belo Horizonte - MG. **Revista Mineira de Enfermagem**, 2009, v. 13, nº 1. Disponível em: http://bases.bireme.br/cgi-bin/wxislind.exe/iah/online/?IscScript=iah/iah.xis&src=google&base=BDEF&lang=p&n_extAction=lnk&exprSearch=17856&indexSearch=ID. Acesso em: 28 de Maio de 2022.

GUIDO, Marcelo; MORAES, José Fernando. Educação Física escolar como prevenção e tratamento para o sobrepeso e obesidade infantil: uma revisão. <http://www.efdeportes.com/> - **Revista Digital**. Buenos Aires, 2010. a. 15, n. 146. Disponível em: <https://www.efdeportes.com/efd146/educacao-fisica-sobrepeso-e-obesidade-infantil.htm>. Acesso em: 26 de Maio de 2022.

MARCOLAN, Simone Gobi; ORTH, Arlete Cherobini; MACHRY, Elisa Braun. Educação Física como ferramenta de prevenção a obesidade infantil. **Revista Biomotriz – Revista Eletrônica Unicruz**. 2021. v.15, n.1, p. 91-102. Disponível em: <https://revistaeletronica.unicruz.edu.br/index.php/biomotriz/article/view/385>. Acesso em: 26 de Maio de 2022.

OBSERVATÓRIO DA SAÚDE DA CRIANÇA E DO ADOLESCENTE. Universidade Federal de Minas Gerais. Medicina. **Obesidade Infantil**. 2018. Disponível em: <https://www.medicina.ufmg.br/observaped/obesidade-infantil/>. Acesso em: 28 de Maio de 2022.

OLIVEIRA, Luís Fernando de Lima; COSTA, Célia Regina Bernardes. **Educação física escolar e a obesidade infantil**. **Revista Científica Multidisciplinar Núcleo Do Conhecimento**, Ano 1. Vol. 10, Pp. 87-101. Novembro De 2016 – ISSN. 2448-0959. Disponível em: <https://www.nucleodoconhecimento.com.br/educacao/obesidade-infantil>. Acesso em: 26 de Maio de 2022.

PAIVA, Natália Moraes Noletto de; COSTA, Johnatan da Silva. **A influência da tecnologia na infância: desenvolvimento ou ameaça?** *Psicologia.PT – O portal dos psicólogos*. 2015. Disponível em: <https://www.psicologia.pt/artigos/textos/A0839.pdf>. Acesso em: 29 de Maio de 2022.

SILVA, Francisco de Assis Lopes da; BEZERRA, José Airton Xavier. Benefícios da Educação Física no controle da Obesidade Infantil. **Revista Campo do Saber**. v. 3, n. 1, p. 201-218. 2017.

SILVA, Willian Vieira da; VENEZIANO, Leonardo Squinello Nogueira. A importância da Educação Física na vida das crianças obesas. **Revista Ibero - Americana de Humanidades, Ciências e Educação - REASE**. São Paulo, v.7.n.10. Out. 2021.

UNIVERSIDADE DE FORTALEZA. Blog Saúde. **Qual a diferença entre atividade física e exercício físico?** 2020. Disponível em: <https://unifor.br/web/saude/qual-a-diferenca-entre-atividade-fisica-e-exercicio-fisico>. Acesso em: 28 de Maio de 2022.