

CENTRO UNIVERSITÁRIO UNIFACVEST
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
JULIANO MACEDO CORREA

**A RELEVÂNCIA DA EDUCAÇÃO FÍSICA NA PREVENÇÃO DA OBESIDADE NO
AMBIENTE ESCOLAR**

LAGES, SC
2022

JULIANO MACEDO CORREA

**A RELEVÂNCIA DA EDUCAÇÃO FÍSICA NA PREVENÇÃO DA OBESIDADE NO
AMBIENTE ESCOLAR**

Trabalho de conclusão de curso
apresentado ao Centro Universitário
UNIFACVEST como parte dos requisitos
para a obtenção do grau de Licenciado em
Educação Física.

Aluno: Juliano Macedo Correa.

Orientador: Francisco José Fornari Sousa.

LAGES, SC

2022

JULIANO MACEDO CORREA

**A RELEVÂNCIA DA EDUCAÇÃO FÍSICA NA PREVENÇÃO DA OBESIDADE NO
AMBIENTE ESCOLAR**

Trabalho de conclusão de curso
apresentado ao Centro Universitário
UNIFACVEST como parte dos requisitos
para a obtenção do grau de Licenciado em
Educação Física.

Aluno: Juliano Macedo Correa

Orientador: Francisco José Fornari Sousa.

Lages, SC __ / __ /2022. Nota: _____
(data de aprovação) (assinatura do orientador do trabalho)

Coordenador Francisco José Fornari Sousa

A RELEVÂNCIA DA EDUCAÇÃO FÍSICA NA PREVENÇÃO DA OBESIDADE NO AMBIENTE ESCOLAR

CORREA, Juliano Macedo¹

SOUSA, Francisco José Fornari²

RESUMO

Introdução: Nos últimos anos os índices de obesos estão crescendo em grande proporção, sendo esse aumento significativo em crianças e adolescentes. Desta forma se faz importante a inserção da Educação Física escolar no combate e prevenção da Obesidade Infantil. **Objetivo:** Pesquisar o Índice de Massa Corporal em escolares com 13, 15 e 16 anos de idade. **Metodologia:** Pesquisa de campo, descritiva e diagnóstica. Fizeram parte da amostra 67 alunos de 13,15 e 16 anos de uma escola particular do município de Lages, S.C. Como instrumento de coleta de dados foi realizada a avaliação do Índice de Massa Corporal (GAYA, 2021). Os dados foram coletados pelo professor responsável da escola. Todos os protocolos de segurança (Pandemia Covid-19) foram adotados. Os dados foram analisados através de estatística básica (f e %) e são apresentados na forma de tabela. **Resultados:** Os alunos de 13 anos estão com níveis na ZRS, estando mais próximo da faixa de corte para o sobrepeso e obesidade. Já os meninos e meninas de 16 anos, na maioria estão na ZS. Verificou-se que em relação a toda a amostra, 67 alunos, 20 (27%) estão na ZRS e 47 (73%) alunos estão dentro da ZS. **Conclusão:** Através do IMC, o professor tem acesso a dados importantes que podem ser úteis para formulação de suas estratégias e planejamento as aulas de Educação Física para combater e prevenir de forma mais consciente e eficiente o possível sedentarismo e acomodação dos alunos que na ausência de atenção podem causar obesidade e sedentarismo na vida adulta.

Palavras-chave: Educação Física. Obesidade Infantil. Escola.

¹ Graduando de Licenciatura em Educação Física pelo Centro Universitário UNIFACVEST. E-mail: juliano.correa.aluno@unifacvest.edu.br

² Professor do curso de Licenciatura em Educação Física pelo Centro Universitário UNIFACVEST. E-mail: prof.francisco.fornari@unifacvest.edu.br.

THE RELEVANCE OF PHYSICAL EDUCATION IN THE PREVENTION OBESITY IN THE SCHOOL ENVIRONMENT

Correa Juliano Macedo¹

Francisco José Fornari Sousa²

ABSTRACT

Introduction: In recent years, obesity rates are growing in large proportions, and this increase is significant in children and adolescents. Excess fat in children can interfere with motor and psychomotor development, in addition to psychological disorders, which can drag on into adulthood. In this way, it is important to insert Physical Education in the fight and prevention of Childhood Obesity. **Objective:** Research the Body Mass Index in schoolchildren aged 13, 15 and 16 years old. **Methodology:** Field research, descriptive and diagnostic. The sample consisted of sixty-seven students aged between 13, 15 and 16 years old from a private school in the city of Lages, S.C. As a data collection instrument, the assessment of the Body Mass Index was performed (GAYA, 2021). The data were collected by the responsible teacher at the school. All safety protocols (Covid-19 Pandemic) have been adopted. Data were analyzed using basic statistics (f and %) and are presented in the form of a table. **Results:** The results pointed out with the research show that 13-year-old students have levels in the ZRS, being closer to the cut-off range for overweight and obesity. The 16-year-old boys and girls are mostly in the ZS. In general, 27% of the students are in the ZRS and 73% are in the ZS, most of the students are in a state of health through the IMC considered good.

Keywords: Physical Education. Childhood Obesity. Scholl.

¹ Undergraduate student of Physical Education at UNIFACVEST University Center. E-mail: juliano.correa.aluno@unifacvest.edu.br

² Physical Education teacher at UNIFACVEST University Center. E-mail: prof.francisco.fornari@unifacvest.edu.br.

1 Introdução

Nos últimos anos é crescente a discussão acerca da obesidade Infantil nas escolas, devido as comorbidades que ela pode causar. A Educação Física Escolar pode auxiliar de maneira significativa na prevenção e manutenção da obesidade nos alunos, desde que inserida nos primeiros anos escolares.

A preocupação em torno desta problemática se dá pelo fato da obesidade se desenvolver em qualquer fase da vida, podendo permanecer durante todo o curso, afetando a saúde do indivíduo num todo. Portanto, é necessário que ocorra uma conscientização das crianças, para que possam crescer reconhecendo que a obesidade pode causar prejuízos significativos para a sua saúde.

O Brasil encontra-se com altos índices de obesidade infantil, as crianças estão cada vez mais trocando os movimentos de brincadeiras saudáveis, da prática de atividades físicas e esportes, por comportamentos de acomodação, onde a tecnologia vem sendo utilizada de maneira exacerbada.

A pesquisa foi direcionada de modo a atingir o objetivo geral de pesquisar o índice de massa corporal em escolares na faixa etária dos 13, 15 e 16 anos de idade e como objetivos específicos, pesquisar e identificar a obesidade infantil no âmbito escolar, analisar a atuação da Educação Física na Escola no processo de adoção de um estilo de vida saudável e avaliar como a Educação Física pode agir na prevenção da Obesidade Infantil.

1.1 Objetivo Geral

Pesquisar o Índice de Massa Corporal em escolares com 13, 15 e 16 anos de idade.

1.2 Objetivos Específicos

Identificar aspectos sobre a obesidade no âmbito escolar.

Analisar como a Educação Física Escolar está presente em um processo de adoção de um estilo de vida saudável.

Avaliar como a Educação Física pode agir na prevenção da obesidade.

2 Fundamentação Teórica

A obesidade é reconhecida universalmente como uma alteração metabólica multifatorial e de caráter epidêmico. Observando o contexto mundial é possível notar que há um aumento progressivo na população obesa nos últimos anos. No Brasil essa doença aumentou 67,8% nos últimos treze anos, saindo de 11,8% em 2006 para 19,8% em 2018, nos últimos três anos o país apresentava taxa estável da doença, desde 2015, a prevalência se manteve em 18,9% (ABESO, 2018).

Segundo a Organização Mundial da Saúde a obesidade é um dos mais graves problemas de saúde existentes. A estimativa é que em 2025, 2,3 bilhões de adultos ao redor do mundo estejam acima do peso, sendo 700 milhões de indivíduos com obesidade, isto é, com um índice de massa corporal (IMC) acima de 30 kg/m². Com relação à obesidade infantil, o Ministério da Saúde e a Organização Pan-americana da Saúde apontam que 12,9% das crianças brasileiras entre 5 e 9 anos de idade têm obesidade, assim como 7% dos adolescentes na faixa etária de 12 a 17 anos (ABESO, 2018).

A obesidade ocorre quando o consumo de calorias ingeridas é maior do que o gasto energético do indivíduo. Para avaliar se o mesmo está acima ou abaixo do peso é utilizado o Índice de Massa Corporal (IMC), onde é dividido o peso pela altura ao quadrado. É definido obesidade quando o IMC é igual ou maior a 30 kg/m², sendo dividido em graus I, II e III. O corpo humano é constituído de massa gorda e massa magra, no entanto o IMC não leva em consideração o peso de massa magra e o peso da massa gorda, que vai mudando conforme o desenvolvimento corporal do indivíduo, sendo este diferente e singular de cada ser (BECK, LOPES, PITANGA, 2011).

Conforme dados da Organização Mundial da Saúde explica que uma criança é classificada como obesa quando possui por volta de 20% de peso a mais do que o ideal para sua faixa etária. A Obesidade Infantil está crescendo em demasia nos últimos anos, este descontrole no aumento de peso é consequência de diversos fatores, como a má alimentação, inatividade física, falta de motivação da família e da escola, marketings relacionados aos fast foods, excesso da tecnologia entre eles destacam-se as redes sociais e os videogames.

Segundo Santos et al. (2004) citado por Ferreira (2018, p.18):

As principais causas da obesidade na infância são a ingestão calórica superior ao gasto energético, o consumo excessivo de alimentos e bebidas calóricas na escola, o excesso de dedicação dos pais ao trabalho levando a

maior oferta de alimentos semiprontos no ambiente familiar, o estilo de vida contemporâneo, a diminuição da realização de atividades físicas como o uso de veículos para chegar à escola, maior tempo em frente ao computador e à televisão e a predisposição genética.

Sendo assim a obesidade infantil está diretamente interligada com os hábitos e estilo de vida que estão inseridos. Os pais são responsáveis pela qualidade da alimentação das crianças, bem como o incentivo para realizarem atividades que lhes resultem em bem-estar e proporcionem uma vida mais equilibrada.

Recentemente, o mundo se deparou com um grande desafio que modificou profundamente os hábitos de vida de diversas populações: a pandemia COVID-19.

A Covid-19 é uma infecção, ocorrida pela primeira vez em dezembro de 2019, na cidade de Wuhan, na China. Esse surto atípico atribuído ao SARS-CoV-2, se espalhou rapidamente pela China e, conseqüentemente, pelo mundo. As interconexões culturais, econômicas e físicas devido à globalização, contribuíram para a rápida disseminação do vírus (YANG et al., 2020 apud ARAÚJO et al. 2021, p.120).

Com o cenário pandêmico da Covid-19, o mundo em geral teve que fazer o isolamento social. “O isolamento social pode gerar efeitos psicológicos negativos, com conseqüências físicas e mentais em diferentes faixas etárias, especialmente nas crianças e adolescentes, que deixaram de frequentar a escola, presencialmente.” (LOURENÇO; SOUZA; MENDES, 2019 apud ARAÚJO et al. 2021, p.119).

As implicações desta súbita quebra de paradigmas são amplas e repercutem nos diversos âmbitos de interação social. Durante algum tempo as crianças em geral, tiveram a mobilidade restrita ao lar, a interrupção de aulas e atividades grupais, a maior exposição às telas e modificações na alimentação (ARAÚJO et al. 2021).

Com todas essas mudanças ocorridas na rotina familiar percebe-se um aumento significativo na obesidade infantil, que já vinha crescendo nos últimos anos. Os efeitos adversos da obesidade para a saúde das crianças são semelhantes aos enfrentados por adultos. Além das comorbidades fisiológicas como hipertensão, diabetes, correm risco de desenvolver problemas de comportamento, depressão e autoestima baixa. Entretanto estudos recentes mostram que muitas pessoas estão tornando hábito à prática de exercícios físicos uma aliada da redução do peso, buscando inserir esse hábito na rotina familiar. Sendo assim observa-se a importância da Educação Física Escolar como potencializador da prevenção da obesidade infantil e na manutenção de uma vida ativa (ARAÚJO et al. 2021).

Para se compreender como a Educação Física acontece e de que maneira pode auxiliar na saúde das pessoas no cenário atual, é necessário fazer um recorte aos antepassados. Cabe ressaltar, que na pré-história o homem primitivo tinha

necessidade de lutar, caçar ou fugir para sobreviver, utilizando assim a força do seu corpo para executar seus movimentos corporais mais básicos e naturais desde que se colocou de pé, nos atos de correr, saltar, arremessar, trepar, empurrar, puxar e etc. (MORAES, 2009 apud ANTUNES, 2012).

Sendo assim, no princípio as práticas corporais tinham o intuito de preservar a sobrevivência do indivíduo com propósitos de aperfeiçoar a caça, luta e a fuga, foi assim que os seres humanos conseguiram melhores resultados nas atividades elementares. Com o passar do tempo as práticas corporais foram ganhando novos significados, e depois a ciência se incorporou a elas dando maior peso na consolidação da Educação Física como uma ciência. Conforme explica Lima (2015, p.248):

No ano de 1851 foi feita a Reforma Couto Ferraz, que tornou obrigatória a Educação Física nas escolas do município da Corte. De modo geral, houve grande contrariedade por parte dos pais, ao ver seus filhos envolvidos em atividades que não tinham caráter intelectual. Em relação aos meninos, a tolerância era um pouco maior, já que a ideia de ginástica se associava às instituições militares; mas, em relação às meninas, houve pais que proibiram a participação de suas filhas nas atividades de educação física.

Muitos foram os percalços percorridos pela Educação Física até se tornar uma disciplina curricular. No Brasil a Educação Física passou por dois períodos importantes. O primeiro teve início no período da ditadura militar, onde sua base era a ginástica, os esportes e a preparação de homens fortes para irem as guerras, quando necessário. Já o segundo e atual período ocorreu diversos estudos e reflexões sobre a disciplina onde está passando a ser vista como objeto transformador do desenvolvimento do ser humano (LIMA, 2015).

A Educação Física Escolar brasileira é assegurada por lei, pelo Estatuto da Criança e do Adolescente – ECA, e faz parte do plano pedagógico das instituições de ensino, visando o desenvolvimento psicomotor, afetivo e cognitivo dos alunos, cumprindo as exigências estipuladas pelas Leis de Diretrizes e Bases da Educação.

A Lei de Diretrizes e Bases promulgada em 20 de dezembro de 1996 busca transformar o caráter que a Educação Física assumiu nos últimos anos, ao explicitar no art. 26, § 3º, que “a Educação Física, integrada à proposta pedagógica da escola, é componente curricular da Educação Básica, ajustando-se às faixas etárias e às condições da população escolar, sendo facultativa nos cursos noturnos”. Dessa forma, a Educação Física deve ser exercida em toda a escolaridade do ensino fundamental, não somente nos primeiros anos do ciclo, como era anteriormente (LIMA, 2015, p.252).

Percebe-se que a Educação Física é uma disciplina importante que deve estar presente desde a Educação Infantil, tendo como um dos principais objetivos propiciar experiências corporais não somente aos alunos, mas a sociedade, podendo associar

a cultura corporal do movimento, capacitando os alunos para regulação, interação e transformação de maneira positiva na sociedade, contribuindo para sua formação e desenvolvimento humano (BRASIL, 2018).

Desta forma a Educação Física tem como consequência, segundo Brasil (2018) citado por Santos (2020, p.36): “[...] criar a possibilidade de apropriação destes conhecimentos como base para autonomia da compreensão e interação de seus aspectos físicos, motores, cognitivos e sócio afetivos se tornando sujeitos ativos em sua escolha de atividades físicas durante sua vida”, fazendo parte da vida das crianças para além dos muros da escola.

Compreende – se que a Educação Física Escolar tem um papel fundamental no desenvolvimento do ser humano. O professor tem a tarefa de cuidar da saúde dos alunos e buscar desenvolver as habilidades e capacidades físicas, a conscientização sobre hábitos alimentares saudáveis e a importância da prática regular de atividades físicas por toda a vida (ARAÚJO, BRITO, SILVA, 2010).

Cabe aos professores adotarem novos métodos para suas aulas saindo da visão de ensinar as práticas esportivas e recreativas, mas sim de desenvolverem atividades estimuladas e voltadas a saúde, organização desenvolvimento e habilidades que torne os alunos mais ativos há longo prazo, se estendendo para a vida adulta (ARAÚJO, BRITO, SILVA, 2010).

Desta forma o professor sai da posição de autoridade de ensinar as práticas pertinentes ao cargo, indo para além das quadras, piscinas, ginásios, saindo da rotulação de senso comum que as aulas de Educação Física, onde os meninos jogam futebol e as meninas vôlei, para proporcionar atividade físicas integradoras e inclusivas, para proporcionar prazer, bem-estar, motivação e autoestima.

Segundo Oliveira e Costa (2016) citado por Reis (2017, p.10):

Os exercícios físicos, especialmente os coletivos, são benéficos para a socialização e aspectos psicológicos para uma convivência social completa. Uma criança ativa pode se prevenir de doenças crônicas mais naturalmente, doenças que cada vez mais estão dominando o ser humano mais cedo. A escola, a sociedade e a família têm um papel essencial para a busca pela qualidade de vida e da saúde das crianças, sendo responsáveis interventores e direcionadores das atitudes infantis.

De acordo com os autores supracitados destaca-se a importância do estímulo dos pais, junto a escola, para potencializar o desenvolvimento integral das crianças. Os pais podem praticar atividades com seus filhos em espaços livres fora da escola, trocar uma bola ou brincar de correr. Os modelos da família somam como papel fundamental para o estímulo, o prazer e a diversão tornando o desenvolvimento mais

saudável e as crianças mais ativas ao ter satisfação pelas práticas, assim, prevenindo doenças relacionadas a obesidade.

Um dos grandes desafios atuais da Educação Física é interagir ou até mesmo competir com o avanço e uso da tecnologia pelas crianças, pois a mesma tem mudado a forma de interação do aluno com a escola como um todo, e tem diminuído o interesse dos alunos a praticarem atividades físicas durante as aulas de Educação Física, muitas vezes preferindo usar celulares, tablets ou simplesmente a ficarem atônitos durante a aula (REIS, 2017).

É natural que as crianças atualmente se interessem e tenham cada vez mais fácil o acesso a tecnologia. Tornando-se uma preocupação, em relação a quantidade de horas que as mesmas ficam expostas a objetos tecnológicos, pois tanto na escola, quanto em casa, é preciso que elas sigam cronogramas de atividades, visando basicamente promover estímulo das crianças a se exercitar e comer de forma correta (REIS, 2017).

O professor de Educação Física tendo como uma de suas funções o monitoramento de cada aluno, de acordo com suas particularidades nas habilidades, dificuldades, condições de saúde e integração em grupo, incentivando-as a se exercitar diariamente, podendo ser decisivo no combate da obesidade infantil.

A Educação Física com sua experiência sobre o corpo, pode sim, combater a obesidade em crianças e adolescentes, basta, claro, promover ações educativas. E foi devido ao alto índice da prevalência da obesidade em crianças e adolescentes brasileiros que tornou a escola um melhor ambiente para as intervenções sobre esta enfermidade (ARAÚJO, 2010 apud MELO; MELO, 2016, p.301).

Sendo assim a Educação Física pode proporcionar aos alunos bem-estar físico-psíquico-social, desenvolvimento motor e qualidade de vida através de suas práticas de ensino, pois consonante a Gudes (1999) citado por Melo e Melo (2016, p.311): “[...] nos encontramos em uma sociedade onde crianças, jovens e adultos não conseguem demonstrar atitudes, valores, informações e habilidades que lhes permitam adotar um estilo de vida ativo e saudável, por deficiências em sua formação educacional”. Deste modo é preciso que haja um movimento por parte dos profissionais para que mostre a sua importância, não apenas como uma disciplina da escola, mas sim como um meio de promoção de saúde e bem-estar.

3 Material e Métodos

Bastos (2000, p.11), explica que: “[...] toda e qualquer atividade a ser desenvolvida, seja teórica ou prática, requer procedimentos adequados. Justamente é o que a palavra método traduz.”. O caráter racional predomina na pesquisa científica, como pode ser observado nos seguintes conceitos:

A pesquisa científica é uma investigação metódica acerca de um assunto determinado com o objetivo de esclarecer aspectos do objeto de estudo. A finalidade das pesquisas em nível de graduação é levar o estudante a refazer os caminhos já percorridos, repensando o mundo (BASTOS, 2000, p.55).

Ainda sobre a pesquisa científica Cervo e Bervian (1983, p.50) citado por Andrade, (1999, p.104) afirmam que: “[...] pesquisa é uma atividade voltada para a solução de problemas, através do emprego de processos científicos.”

Neste sentido, esta pesquisa define-se do ponto de vista metodológico como uma pesquisa de abordagem quali-quantitativa, pois, busca apresentar os índices de obesidade infantil em escolares e mostrar a importância da Educação Física como prevenção através de atividades lúdicas que proporcione saúde as crianças (CERVO; BERVIAN, 1983).

Quanto ao procedimento de coleta de dados, este estudo implica numa pesquisa de campo que segundo Gonsalves este tipo de estudo (2001, p.67): “[...] pretende buscar a informação diretamente com a população pesquisada. Ela exige do pesquisador um encontro mais direto. Nesse caso, o pesquisador precisa ir ao espaço onde o fenômeno ocorre, ou ocorreu e reunir um conjunto de informações a serem documentadas.”

Fizeram parte da amostra 67 alunos nas faixas etárias de 13, 15 e 16 anos de uma escola privada da cidade de Lages, SC. Os dados foram coletados pelo professor do colégio participante da pesquisa. A escola assinou o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido assim como o professor. Foram respeitadas todas as orientações da Pandemia de Covid-19 (CONFED, 2020).

Como instrumento de coleta de dados foi utilizado o protocolo de Gaya (2021) onde relaciona valores de Índice de Massa Corporal (IMC) a níveis elevados de diferentes fatores de risco à saúde. São estabelecidos pontos de corte por idade e sexo e possibilitam ao professor avaliar seus alunos numa categoria de dois graus: Crianças e adolescentes na ZONA DE RISCO À SAÚDE (ZRS) ou na ZONA SAUDÁVEL (ZS); valores considerados de ZRS significa que a criança ou adolescente

possui um nível de aptidão física (da capacidade física específica que está sob avaliação) que está associado a uma chance aumentada do desenvolvimento de algum fator de risco.

Idade	Rapazes	Moças
6	17,7	17,0
7	17,8	17,1
8	19,2	18,2
9	19,3	19,1
10	20,7	20,9
11	22,1	22,3
12	22,2	22,6
13	22,0	22,0
14	22,2	22,0
15	23,0	22,4
16	24,0	24,0
17	25,4	24,0

Figura 1. Índice de Massa Corporal (IMC) de acordo com Gaya (2021).

Os dados foram analisados através de estatística básica (f e %) e apresentados na forma de tabelas.

A pesquisa foi enviada ao Comitê de Ética da instituição e aprovado com parecer número 4.959.300.

4 Resultados e Discussão

Fizeram parte desta pesquisa 67 alunos de uma escola particular do município de Lages-SC, sendo 12 meninas e 14 meninos com 13 anos de idade, 11 meninas e 12 meninos com 15 anos de idade e 7 meninas e 11 meninos com 16 anos de idade.

Após pesquisa, constata-se na tabela 1 que entre os meninos com 13 anos, (n=8, 58%) estão na ZS e (n=6, 42%) estão na ZRS; entre as meninas (n=7, 59%) estão na ZS e (n=5, 41%) estão na ZRS. Nesta idade independente do sexo aparecem os maiores valores de IMC na ZRS.

Entre os meninos com 15 anos, (n=8, 66%) estão na ZS e (n=4, 34%) estão na ZRS; entre as meninas (n=7, 64%) estão na ZS e (n=4, 36%) estão na ZRS.

Entre os meninos com 16 anos (n=10, 91%) estão na ZS e (n=1, 9%) está na ZRS; entre meninas (n=7, 100%) estão na ZS. Nesta faixa etária aparecem os menores valores de IMC na ZRS e os maiores na ZS.

Tabela 1. IMC da amostra.

		ZRS		ZS	
		f	%	f	%
13 anos	Meninos	6	42	8	58
	Meninas	5	41	7	59
15 anos	Meninos	4	34	8	66
	Meninas	4	36	7	64
16 anos	Meninos	1	9	10	91
	Meninas	0	0	7	100
Total		20	27	47	73

Através da tabela 1 observa-se, que os alunos de 13 anos estão com níveis na ZRS, estando mais próximo da faixa de corte para o sobrepeso e obesidade. Já os meninos e meninas de 16 anos, na maioria estão na ZS. De modo geral, 27% dos alunos encontram-se na ZRS e 73% encontram-se na ZS, a maioria dos alunos estão em um estado de saúde através do IMC considerado bom, mesmo assim a atenção com todos os alunos deve continuar, sabendo-se que as consequências de estar acima do peso gera uma preocupação pela possibilidade de se tornarem adultos obesos, cabe ao professor de Educação Física e famílias, utilizarem estratégias de conscientização e conhecimento na importância de atividades físicas regulares aliadas a alimentação saudável, estimulando nestes adolescentes atitudes positivas à qualidade de vida (GAYA, 2021).

Conhecer a classificação do IMC proporciona ao professor a possibilidade de intervir neste processo. Em pesquisa procurando a associação da aptidão física com o estilo de vida dos adolescentes entre 12 e 15 anos de idade, Lima et al. (2021) demonstraram haver associação entre os indicadores de aptidão física, o sobrepeso/obesidade, a obesidade abdominal e os fatores de risco relacionados ao estilo de vida em adolescentes de 12 a 15 anos.

Simões et al. (2021) analisaram os níveis de aptidão física relacionada à saúde de escolares do 9º ano do ensino fundamental II da escola estadual Dr. João Batista Aguiar, do município de Rio Branco, Acre onde apenas o IMC foi considerado de forma geral como bom e a flexibilidade regular. As demais variáveis tiveram resultados muito ruim, demonstrando que os alunos se encontram fora dos padrões mínimos necessários dos níveis de aptidão física relacionada a saúde conforma protocolo do Proesp-BR.

5 Considerações Finais

Através deste estudo foi possível identificar que entre as diferentes faixas etárias (13, 15 e 16 anos) a maioria dos alunos estão com IMC na ZS.

Entre meninos e meninas a idade de 13 anos é que aparece com os valores mais altos na ZRS e os valores mais baixos na idade de 16 anos.

Verificou-se que em relação a toda a amostra, 67 alunos, 20 (27%) estão na ZRS e 47 (73%) alunos estão dentro da ZS.

A ideia da pesquisa é também mostrar que através dos números de IMC dos alunos, o professor tem acesso a dados importantes que podem ser úteis para formulação de suas estratégias e planejamento as aulas de Educação Física para combater e prevenir de forma mais consciente e eficiente o possível sedentarismo e acomodação dos alunos que na ausência de atenção podem causar obesidade e sedentarismo na vida adulta.

A obesidade infantil vem sendo um grave problema de saúde pública, deve ser tratada de maneira contínua e a longo prazo. Cabe a família, escola e professor de Educação Física, aconselhar e buscar estratégias para estimular as crianças e adolescentes a buscarem hábitos saudáveis através de atividades física, como jogos, brincadeiras e esportes, buscando assim reduzir o sedentarismo, além de conscientizá-los a uma alimentação saudável e da prática de exercícios regulares.

A Educação Física Escolar pode auxiliar no combate a obesidade infantil através das aulas práticas organizadas e planejadas pelo professor que estas promovam gasto calórico nos alunos e uma possível compreensão sobre os benefícios de uma atividade física regular que contribuem para tornar as crianças e adolescentes mais ativos e menos reféns da tecnologia.

Referências

ABESO – Associação Brasileira para Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica. **Diretrizes brasileiras para obesidade**: 2016. Disponível em: <https://abeso.org.br/wp-content/uploads/2019/12/Diretrizes-Download-Diretrizes-Brasileiras-de-Obesidade-2016.pdf>. Acesso em 20/03/2021.

ANDRADE, M. M. **Introdução à metodologia do trabalho científico**. São Paulo: Atlas, 1999.

ANTUNES, A. C. **Pré-história: reflexão sobre sua importância para a Educação Física**. EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Ano 15, Nº 166. Março de 2012. Disponível em <https://www.efdeportes.com/efd166/pre-historia-importancia-para-a-educacao-fisica.htm>. Acesso em 10/05/2021.

ARAÚJO, R. A; BRITO, A. A; SILVA, F. M. **O Papel da Educação Física Escolar diante da Epidemia da Obesidade em crianças e adolescentes**. Disponível em: <https://portalrevistas.ucb.br/index.php/efr/article/view/1651/1159>. Acesso em 20/05/2021.

ARAÚJO, Lara Beatriz de Sousa et al. Capítulo 12. **Relações entre Covid-19 e a obesidade infantil**: revisão integrativa da literatura in SANTANA, Geísa de Moraes; SILVA, Antônio Lucas Farias da; SANTANA, Laísa de orgs. E-book: **Pesquisa e Tecnologia**: protagonismo e inovações. Volume 1. PI: Instituto Produzir, 2021. Disponível em: https://web.archive.org/web/20220201190423id_/https://doi.editoracubo.com.br/10.4322/978-65-995353-4-5#page=117. Acesso em 16/05/2021.

BASTOS, C. L. **Aprendendo a aprender**: introdução à metodologia científica. 14. ed. Petrópolis: Vozes, 2000.

BECK, C. C.; LOPES, A. S.; PITANGA, F. J. G. **Indicadores antropométricos de sobrepeso e obesidade como preditores de alterações lipídicas em adolescentes**. Revista paulista de Pediatria, v. 29, n. 1, p. 46-53, jan./Mar. 2011. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0103-05822011000100008>. Acesso em 09/05/2021.

GAYA, Anelise Reis. Projeto Esporte Brasil, **PROESP-Br: Manual de medidas, testes e avaliações**. / Anelise Reis Gaya, Adroaldo Gaya, (coord.) Porto Alegre: UFRGS/ESEFID, 2021.

LIMA, R. R. História da Educação Física: Algumas pontuações. **Rev. Eletrônica Pesquiseduca**. Vol 7. P.246-257. Jan-jun. 2015. Disponível em: <https://periodicos.unisantos.br/pesquiseduca/article/download/199/pdf/1334>. Acesso em 20/05/2021.

LIMA, F.E.B. et al. Associação entre aptidão física e estilo de vida em adolescentes entre 12 e 15 anos. **Lecturas: Educación Física y Deportes**, 26(277), 141-151. 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.46642/efd.v26i277.2101>. Acesso em 27/06/2022.

SABIA, R.V. et.al Efeito da atividade física associada à orientação alimentar em adolescentes obesos: comparação entre o exercício aeróbio e anaeróbio. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbme/a/C7f7XP63M8QRbpw4TPczhzc/?lang=pt>. Acesso dia 08/05/2021.

SANTOS, G.V. **A Educação Física Escolar como recurso para mudança de hábitos físicos e seus conflitos internos de atuação**. 2020 Disponível em: <http://revista.faespp.com.br/index.php/Unificada/article/view/36/45>. Acesso em 10/05/2021.

PESSOA, E.F. **Ferramentas para Educação Física Escolar em sala de aula no**

enfrentamento a Obesidade. Disponível em: <https://acervomais.com.br/index.php/artigos/article/view/4500/2933>. Acesso em 10/05/2021.

FERREIRA, I. L. A. **Obesidade infantil e educação física escolar: Intervenção, combate e prevenção.** 2018. Disponível em: <http://feap.edu.br/wp-content/uploads/2019/11/TCC-Ivan-Lucas-Araujo-Ferreira.pdf>. Acesso em 15/05/2021.

GONSALVES, E. P. **Iniciação à pesquisa científica.** Campinas, SP: Alínea, 2001.
MELO, F.T; MELO, L.T. Estratégias de ensino utilizadas na educação física escolar para prevenção da obesidade em adolescentes escolares. <http://dx.doi.org/10.22407/2176-1477/2016.v7i3.570>. Acesso em 03/03/2021.

REIS, J.V.C. **Educação Física como agente preventivo da obesidade infantil.** 2018. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) – Faculdade de Ciências da Educação e Saúde, Centro Universitário de Brasília, Brasília, 2018. Disponível em: <https://repositorio.uniceub.br/jspui/handle/prefix/13154>. Acesso em 03/03/2021.

SIMÕES, Rômulo Luís de Lima et al. Aptidão Física relacionado à saúde de escolares do 9º ano do ensino fundamental do município de Rio Branco-Acre. **South American Journal of Basic Education, Technical and Technological**, 8(2), 457–469. 2021. Disponível em: <https://periodicos.ufac.br/index.php/SAJEBTT/article/view/3620>. Acesso em 27/06/2022.

MACEDO, T. T. S., et al. **Percepção de pessoas obesas sobre seu corpo.** Esc. Anna Nery. 2015. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/ean/v19n3/1414-8145-ean-19-03-0505.pdf>. Acesso em 03/03/2021.

CORREA, Juliano Macedo. A relevância da Educação Física na prevenção da obesidade infantil no ambiente escolar. **TCC Curso de Licenciatura em Educação Física.** Lages, SC, Centro Universitário UNIFACVEST, 2022. Orientador SOUSA, Francisco José Fornari Sousa. Defesa em 11 de julho de 2022.