



UNIVERSIDADE SALGADO DE OLIVEIRA

Programa de Pós-Graduação em Ciências da Atividade Física (PPGCAF)

ANALICE ANTUNES DA FONSECA

OBESIDADE INFANTIL NA ESCOLA:
EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR, INTERVENÇÕES E POSSIBILIDADES

Niterói

2024

ANALICE ANTUNES DA FONSECA

OBESIDADE INFANTIL NA ESCOLA:
EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR, INTERVENÇÕES E POSSIBILIDADES

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Ciências da Atividade Física, da Universidade Salgado de Oliveira, como requisito parcial para a obtenção do título de Mestre em Ciências da Atividade Física. Área de Concentração: Aspectos biodinâmicos e Socioculturais da Atividade Física, linha de Pesquisa 1, Educação Física, Atividade Física, Esporte e Manifestações Culturais. Projeto de Pesquisa: Processos educativos em redes de inclusão/exclusão: esportes, corporeidades, currículo e formação docente.

Orientadora: Prof^a. Dr^a. Martha Lenora Copollillo

Niterói
2024

CIP - Catalogação na Publicação

Fonseca, Analice Antunes da.
F676 Obesidade infantil na escola: educação física escolar, intervenções e possibilidades. / Analice Antunes da Fonseca. -- Niterói, RJ, 2024.
 xii, 13-93p. il.; tabs.
 Numeração da publicação: [i] – xii, 13-93p].
 Referência(s): P. 68-74.
 Apêndice(s): 75-89.
 Anexo(s): P. 90-93.

 Orientadora: PhD. Martha Lenora Queiroz Copollillo.
 Dissertação (Mestrado em Ciências da Atividade Física) – Universidade Salgado de Oliveira, 2024.

 1. Obesidade em crianças – Educação física escolar. 2. Composição corporal - Medição. 3. Promoção da saúde. I. TÍTULO.

CDD 618.92398

Elaborado pela Biblioteca Universo Niterói, com os dados fornecidos pelo (a) autor (a), sob a responsabilidade de Sirléia Rodrigues de Mattos - CRB-7/5230.

ANALICE ANTUNES DA FONSECA

**“OBESIDADE INFANTIL NA ESCOLA: EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR,
INTERVENÇÕES E POSSIBILIDADES.”**

Dissertação submetida ao Programa de Pós-Graduação em Ciências da Atividade Física da Universidade Salgado de Oliveira, como parte dos requisitos necessários à obtenção do título de Mestre em Ciências da Atividade Física, aprovada no dia 27 de novembro de 2024 pela banca examinadora, composta pelos professores:



Prof. Dr.ª Martha Lenora Queiroz Copolillo

Professora do PPG em Ciências da Atividade Física da Universidade Salgado de Oliveira (UNIVERSO)



Prof. Dr. Marcus Paulo Araújo Macieira de Andrade

Professor da Centro Universitário São José



Prof. Dr. Roberto Ferreira dos Santos

Professor do PPG em Ciências da Atividade Física da Universidade Salgado de Oliveira (UNIVERSO)

DEDICATÓRIA

Dedico esse trabalho aos meus pais, Idália e Raphael.
À minha mãe Idália que, com sua música, embalou
nossos sonhos e me ensinou todos os dias que o
mundo pode ser melhor com a adição ilimitada de
amor e generosidade.

Ao meu pai Raphael, pelo exemplo de foco, disciplina
e honestidade.

Certamente eles e estariam muito orgulhosos dessa
conquista. Esse título é nosso!

AGRADECIMENTO

Agradeço a Deus, por me permitir chegar até aqui e me dar a certeza do seu amor, apesar das minhas muitas falhas.

Agradeço às minhas amadas filhas, Raquel e Rafaela, motivo de orgulho e minhas maiores razões para não desistir de melhorar a cada dia em todas as áreas da vida. Donas do meu coração fora do peito e merecedoras do meu amor incondicional.

Agradeço às minhas irmãs, Ana Maria e Ana Rita, por estarem sempre prontas a me ajudar a caminhar em busca desse sonho e em toda a vida, como irmãs de alma que somos.

Agradeço à minha orientadora e amiga Martha, por acreditar em mim, mesmo quando eu duvidei. Obrigada pela confiança, pela excelente orientação e pelas conversas intermináveis.

Agradeço aos meus amigos, que nunca largaram minha mão, pessoas que tenho o prazer de ter na vida e que tornam meus dias muito melhores, incluídos os da turma de mestrado.

Agradeço a cada professor que cruzou o meu caminho, me inspirando e me ensinando a acreditar no poder transformador da educação.

Agradeço aos meus alunos e ex-alunos, que me ensinaram na vivência da sala de aula, com o privilégio de receber tanto amor e carinho em troca de aulas nem sempre perfeitas.

Agradeço aos meus alunos da Escola Municipal Julia Cortines, foco dessa pesquisa e à diretora da escola, Ivana Schelck do N. de Andrade Barros, que incentivou essa pesquisa desde o início.

Agradeço à UNIVERSO, por permitir aprender, estudar e compartilhar conhecimento através da concessão da bolsa de estudos e pelo privilégio de frequentar esse excelente curso.

Obrigada por tudo!

EPÍGRAFE

*“Mas os que esperam no Senhor renovarão as suas forças, subirão com asas como águias:
correrão e não se cansarão; caminharão e não se fatigarão”*

Isaías 40:31

FONSECA, Analice Antunes da. Obesidade infantil na escola: Educação Física Escolar, Intervenções e Possibilidades. Dissertação (Mestrado em Ciências da Atividade Física). Universidade Salgado de Oliveira, Niterói, 2024.

RESUMO

O objetivo desse trabalho é pesquisar a incidência da obesidade em crianças entre 9 e 12 anos, a fim de gerar uma reflexão e discussões a respeito das relações entre saúde, nutrição, atividade física e Educação Física escolar. Foi utilizada a revisão de literatura em bases diversas, como Scielo, PubMed, CaPes e Google Acadêmico, caracterizando o trabalho como uma pesquisa com apresentação quanti-quali bem definidas. Justifica-se esse estudo pela relevância do tema em questão, que se coloca como uma futura epidemia, sendo amplamente debatido e parte de agendas governamentais em diversos países. Para atingir os objetivos, medimos o IMC de alunos regularmente matriculados no quinto ano de escolaridade de uma escola municipal para, a partir desses dados, trabalhar os resultados inserindo os participantes em uma reflexão crítica, embasados por pesquisas científicas, a fim de encontrar caminhos que apontem para uma mudança de comportamento e olhar crítico sobre suas escolhas e sua inserção no mundo. Os dados encontrados apontaram índices de obesidade e desnutrição significativos.

Palavras-chave: Educação Física Escolar, Obesidade, Obesidade na escola, Promoção da saúde .

FONSECA, Analice Antunes da. Childhood Obesity in the school: Physical Education, Intervention and Possibilities. Dissertation (Master's in Physical Activity Sciences). Salgado de Oliveira University, Niterói, 2024.

ABSTRACT

The aim of this work is to research the incidence of obesity in children between 9 and 12 years, in order to generate a reflection and discussions about the relationships between health, nutrition, physical activity and School Physical Education. It was used to review literature on various bases, such as Scielo, PubMed, CaPes and Google Academic, characterizing the work as a research-action with well-defined quantum-quali presentation. This study is justified by the relevance of the topic in question, which is placed as a future epidemic, being widely debated and part of government agendas in several countries. To the goals, we measure the BMI of students regularly enrolled in the fifth year of schooling in a municipal school to, from these data, work out the results by inserting participants in a critical reflection, based on scientific research, in order to find paths that point to a change of behavior and look critically on their choices and their insertion in the world. The data found showed significant rates of obesity and malnutrition.

Keywords: School Physical Education, Obesity, Childhood obesity, Health Promotion

LISTA DE ABREVIATURAS

OMS – Organização Mundial da Saúde

ABESO – Associação Brasileira para Estudo da Obesidade e Síndrome Metabólica

IMC – Índice de Massa Corporal

VIGITEL – Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico

IBGE – Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística

BNCC – Base Nacional Comum Curricular

SBP – Sociedade Brasileira de Pediatria

DCNTs – Doenças Crônicas não Transmissíveis

IMC – Índice de Massa Corporal

TABELAS E GRÁFICOS

Tabela 1. Estratificação da amostra de acordo com a idade -----28

Tabela 2. Estratificação da amostra de acordo com o IMC ----- 28

SUMÁRIO

1. <u>Introdução</u>	13
2. <u>Justificativa</u>	16
3. <u>Objetivo geral</u>	20
4. <u>Objetivos específicos</u>	20
5. <u>Metodologia</u>	21
6. <u>A escola</u>	28
7. <u>Dados coletados</u>	29
8. <u>Revisão de literatura</u>	32
a. <u>8.1 - Conceituando obesidade: algumas reflexões</u>	32
b. <u>8.2 - Pensando no nosso contexto: Obesidade no Brasil</u>	36
c. <u>8.3 - Obesidade Infantil</u>	41
d. <u>8.4 - Obesidade Infantil no Ambiente Escolar</u>	44
e. <u>8.5 - Atividade Física ou Exercício Físico</u>	46
f. <u>8.6 - Importância da Atividade Física</u>	48
g. <u>8.7 - Atividade Física na Escola</u>	50
h. <u>8.8 - Promoção da Saúde</u>	51
i. <u>8.9 - Educação Física Escolar x Promoção da Saúde</u>	54
9. <u>Discussão</u>	59
10. <u>Reflexões</u>	62
11. <u>Observações finais</u>	62
12. <u>Produtos da Pesquisa</u>	63
13. <u>Referências</u>	69
14. <u>Apêndices / Anexos</u>	76

1-INTRODUÇÃO

A obesidade é definida, de acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), como o excesso de gordura corporal, em quantidade que determine prejuízos à saúde, sendo considerada uma doença crônica. Dessa forma, a obesidade pode ser considerada como um quadro clínico de múltiplos mecanismos e está diretamente associada ao desenvolvimento de doenças cardiovasculares, ateroscleróticas e coronariopatias (Dias, 2004).

O tema obesidade, por si só, mostra-se interessante e desafiador, pois o mesmo é bastante atual e tem sido alvo de inúmeros debates e pesquisas, sendo reconhecido como um problema da contemporaneidade.

Em uma revisão sistemática recente, com utilização de 195 artigos identificados e 15 selecionados, Corrêa, Vanessa Pereira et al (2020), realizaram um levantamento que apontou para uma elevada incidência de sobrepeso e obesidade na infância, com tendência de crescimento acelerado desses dados, com um índice atual de 13% de obesidade infantil encontrado.

Schafer, Débora, no estudo “Sobrepeso e obesidade infantil (2022), aponta, através de revisão bibliográfica, os riscos do aumento da obesidade infantil (diabetes 2, hipertensão arterial, hipercolesterolemia, para citar alguns), características gerais de sobrepeso e obesidade infantil, avaliando as causas e consequências, bem como as melhores formas de prevenção e tratamento para essa doença.

Além disso, em estudo recente de Costa et al. (2023), publicado no *Brazilian Journal of Implantodology and Health Sciences*, foi identificado o aumento da hospitalização por obesidade no Brasil (principalmente nas regiões região sul 48,8%, e sudeste 38,1 %, sendo encontrado 86% do sexo feminino).e seus desdobramentos para a saúde pública.

Embasado em uma revisão de literatura, entendendo a obesidade como uma preocupação de saúde pública, avançamos sobre essa discussão no ambiente escolar, dialogando com autores e pesquisas da área, a fim de trazer uma reflexão significativa para o centro da nossa indagação.

Ressaltamos a importância da conceituação do termo obesidade, e cientes de que podemos encontrar algumas variáveis, para essa pesquisa vamos nos utilizar daquela atualmente sugerida pela Organização Mundial da Saúde, que preconiza que a obesidade “é o excesso de gordura corporal, em quantidade que determine prejuízos à saúde, sendo considerada

uma doença crônica” (OMS, 2022). Como essa definição é amplamente aceita no meio acadêmico, vamos utilizá-la nessa pesquisa, enriquecendo-a com nossa vivência e leituras.

Vários fatores colaboram para esses índices de obesidade, como baixo nível de atividade física, ingestão de fast food de forma repetitiva, não acesso a comidas saudáveis por causa de baixo poder aquisitivo, por exemplo (ABESO, 2023).

Nesta definição podemos ter ideia da abrangência desse tema, que é o somatório de muitos fatores que, juntos, colaboram para o aumento do índice de obesidade na população em geral.

A fim de obter um panorama do contexto pesquisado, sentimos a necessidade de ter um parâmetro de medida cientificamente aceito e que pudesse ser utilizado de maneira plenamente executável na população elencada.

Avançando nesse campo, a OMS (1995) recomenda utilização da medição do Índice de Massa Corporal (IMC) para aferir e diagnosticar o estado nutricional de grupos populacionais por ser um método não-invasivo, válido e de baixo custo, para adultos e mais recentemente em crianças e adolescentes, sendo esse um método válido e que entendemos atender às demandas dessa pesquisa.

Entendendo que o professor de Educação Física é um profissional que tem na sua formação especificidade e saberes que o permitem trabalhar na confluência de campos de conhecimentos que relacionem o corpo (corporeidade) e a promoção da saúde (ratificado por Farinatti e Freitas, 2010), levantamos dados sobre o padrão corporal de uma comunidade específica, ou seja, alunos e alunas de uma escola Municipal situada em Niterói, utilizando para isso de medidas antropométricas.

Temos conhecimento de que existem outras maneiras de obter resultados a respeito da composição corporal individual, como medição de dobras cutâneas, circunferência abdominal, para citar algumas técnicas. As vantagens para a execução dessa pesquisa de escolher esta forma de medir (IMC) está na sua praticidade, baixo custo, rapidez no resultado e por ser um método proposto e aceito pelos órgãos de saúde. Além disso, é um método que não exige vestimentas diferenciadas nem acesso a intimidade corporal no que se refere a acesso a partes do corpo encobertas pelas roupas, que poderia gerar constrangimento e algum obstáculo a este procedimento.

Por todas as questões elencadas acima, escolhemos o uso do IMC como parâmetro para fornecer um quadro acerca da ocorrência da obesidade neste público específico, sendo um ponto de partida para interações e intervenções diversas e, a partir dos dados coletados, discutir e incentivar debates e reflexões acerca desta temática, envolvendo a comunidade escolar, cientes das complexas relações que envolvem escola-família- sociedade e seus possíveis desdobramentos no cotidiano dos participantes.

Após os resultados encontrados, conversamos com os alunos nas aulas de educação física, levantando junto aos participantes da pesquisa uma reflexão a respeito do parâmetro corporal encontrado para, a partir daí, elaborar intervenções educativas coletivamente construídas e que possam ser utilizadas de maneira autônoma por esta população estudada.

Segundo pesquisas do Ministério da Saúde, através do VIGITEL Brasil (2023), ao longo dos anos pesquisados, a proporção de indivíduos com excesso de peso passou a ser parecida com àquela de indivíduos com o dito peso normal até 2012. Em 2023, o número de pessoas obesas ultrapassou àqueles com peso normal (Migowski, 2024).

O panorama que torna esse assunto tão relevante é a constatação inequívoca de que a obesidade, doença antes relacionada principalmente à idade adulta, tem se mostrado preocupantemente avançada na sua forma infantil, adquirindo caráter de iminente epidemia em um futuro próximo (OMS, 2020).

Segundo a OMS (2020), a obesidade infantil é preocupante e multifatorial, sendo influenciada, principalmente, pelo estilo de vida (ingesta de alimentos ultraprocessados e ricos em açúcar e gordura, aliada à diminuição da atividade física), uso excessivo de tecnologia por parte das crianças, que causam sedentarismo precoce, fatores socioeconômicos (acesso limitado a alimentos saudáveis, por causa de baixa renda das famílias) e influência familiar e cultural (hábitos alimentares familiares e culturais que desempenham um papel importante na formação dos hábitos das crianças) OMS, 2020.

Podemos vislumbrar algumas possibilidades de intervenção, dentro do trabalho no ambiente escolar, trazendo para esse local temas que atravessam e enxergam a escola para além da visão conteudista.

Dessa maneira, suscitando mudanças e reflexões a partir de conhecimento sobre o estilo de vida nutricional e melhoria do nível de atividade física, nos utilizamos de temas transversais, tão caros no ambiente escolar.

Como professora de Educação Física, com experiência no campo de pesquisa escolhido há dez anos e com a observação diária dos participantes, senti a necessidade de levantar esses dados de maneira metodologicamente organizada e embasada por achados científicos anteriores, a fim de trazer essa reflexão para o cotidiano escolar.

A intenção é colocar os alunos no protagonismo destas questões, extrapolando o cálculo do IMC, trazendo para essas crianças a democratização de informações, conhecimentos e reflexões a partir de um olhar crítico para as escolhas efetuadas todos os dias, com suas consequências e desdobramentos para a vida adulta, que possam permitir escolhas mais conscientes.

2-JUSTIFICATIVA

O panorama que torna esse assunto relevante é a constatação inequívoca de que a escola, enquanto espaço democrático, pode e deve transpor os conteúdos formais, tratando de promoção da saúde e consequentemente obesidade, questão que se mostra preocupante, adquirindo caráter de iminente epidemia em um futuro próximo.

O papel da escola nesse tema é de uma importância enorme, como local de debate e acolhimento, assim como enxergamos, nessa pesquisa, as possibilidades da educação física escolar enquanto parceira e protagonista na condução de reflexões a respeito desse tema que ganha um papel de destaque entre os grandes debates da contemporaneidade.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) estima que em 2035, o número de crianças obesas no planeta chegue a 75 milhões. Os registros do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) apontam que uma em cada três crianças, com idade entre cinco e nove anos, está acima do peso no país (IBGE, 2022).

A obesidade, dessa maneira, ganha status de pandemia mundial, suscitando ações em prol de uma mudança urgente de comportamento, em qualquer faixa etária.

Por todos esses fatores, é relevante essa pesquisa, que se debruçou sobre um problema atual e com consequências para o futuro das crianças, com olhar direcionado aos participantes aqui elencados.

Baseado em observação do cotidiano escolar pela pesquisadora, e após uma ampla pesquisa sobre o tema, constatamos a necessidade de um olhar sobre a questão da obesidade

infantil, com uma intervenção que signifique um olhar crítico em relação a essas temáticas, apontando caminhos e ações efetivas para mudanças de hábitos realmente significativos e eficazes.

Essa observação por parte da pesquisadora incluiu o acompanhamento da mudança do padrão corporal dos alunos durante os anos de atuação na mesma escola, além do olhar atento para a qualidade da merenda escolar trazida de casa, em detrimento da merenda escolar, que seria uma opção equilibrada e saudável.

É necessário trazer essas discussões para o cotidiano escolar, levantando questões relevantes que remetam à promoção da saúde. Colocamos o professor de Educação Física com papel central nessa abordagem, já que esse é o professor que tem, na sua formação acadêmica, subsídios para tratar desse assunto, tendo como foco o incentivo à adoção de hábitos mais positivos, como a alimentação mais saudável e o incentivo à prática da atividade física durante toda a vida.

Na formação acadêmica, pude ter contato e dialogar com diversos temas que me embasaram para a formação de um olhar diferenciado sobre alimentação e atividade física, através do conhecimento da influência desses fatores na saúde em disciplinas como fisiologia, bioquímica, entre outras.

Este tema, apesar de ser amplamente debatido, é atual e de suma importância para a sociedade, entendendo que a prevenção de doenças desta natureza está ao alcance da população em geral, através de informações corretas e conscientização em relação a escolhas acertadas desde a infância e adolescência, o que pode acontecer no chão da escola, como essa pesquisa viabilizou.

Sabemos que essa relação não se dá de maneira simplória, pois há inúmeros fatores que contribuem para a formação e manutenção de hábitos, como as dificuldades socioculturais, que incluem acesso a alimentos e práticas saudáveis, por isso a ação principal dessa pesquisa foi encontrar uma brecha onde a escola poderia atuar de maneira efetiva, porém sem a pretensão de resolver um problema tão complexo e multifatorial.

Diante deste panorama e observando o cotidiano escolar, implementamos essa pesquisa, a fim de suscitar questionamentos a respeito da obesidade entre crianças e suas relações com a ingesta de alimentação saudável oferecida pela merenda escolar, bem como a prática regular de atividades físicas.

Gostaria de registrar que, na escola pesquisada, a merenda escolar é geralmente rica e equilibrada, incluindo arroz, feijão, uma proteína animal, legumes e frutas (tendo a possibilidade de levar frutas para casa), porém, como já citado, muitos alunos, especialmente da idade incluída nessa pesquisa, preferem trazer de casa uma merenda nada saudável, composta de biscoitos salgados e doces, ricos em gorduras trans, açúcar e sal.

Segundo o IBGE (2024), no município de Niterói, encontramos uma população estimada de 516.720 pessoas, divididos em 52 bairros, sendo escolhido o bairro de Icaraí, por ser o local de ação da pesquisadora.

Constam atualmente 94 escolas municipais, segundo a Fundação Municipal de Educação de Niterói (2024), distribuídas em ensino infantil e fundamental 1 e 2 e organizadas em 7 polos, respectivamente divididos por localização geográfica.

Estando diariamente presente no chão da escola, sentimos a necessidade de pesquisas atualizadas sobre a composição corporal das crianças, que pudessem levar a uma reflexão sobre a promoção da saúde na escola e apontando direções para a mudança necessária a fim de evitar problemas diversos na saúde futura destes.

Elaboramos, com essa pesquisa, um panorama atualizado sobre os alunos com idade entre 9 e 12 anos, da Escola Municipal Júlia Cortines, localizada em Niterói, bairro Icaraí, no estado do Rio de Janeiro para, a partir destes dados influenciar de maneira positiva a comunidade envolvida na pesquisa através de informação e debates diversos.

Partindo da história de vida da pesquisadora, que na sua autorreflexibilidade teve a experiência de ser uma criança obesa e sentir um pouco das consequências deste fato na infância e adolescência e, após se tornar adulta, escolhendo a carreira de professora de Educação Física atuante em escolas, sentiu a necessidade e um chamado para atuar em prol da saúde dos alunos, após observar o aumento gradativo do número de crianças com peso inadequado, principalmente no período pós-pandemia.

Não podendo ignorar este fato, a pesquisadora sentiu um incômodo no sentido de auxiliar, com os meios disponíveis na ação pedagógica, essas crianças em direção à manutenção da saúde, incluindo a promoção da saúde, como uma intervenção pedagógica relevante e intencionalmente reflexiva com ecos para o futuro.

Sabemos que essa ação é limitada pelas opções e possibilidades das crianças nas famílias em relação à alimentação, mas a influência da pesquisa teve como foco os aspectos onde a

atuação das crianças é sentida e de fato real, como nas escolhas sobre atividade física e troca de alimentos não saudáveis por outros disponíveis, saudáveis e por vezes deixados de lado.

Colocamos os alunos participantes no lugar de destaque, e protagonismo a um só tempo, de acordo com premissas Freireanas, tão caras ao modo democrático de ensinar e aprender, incentivando a visão crítica e emancipadora através da prática docente, como afirma Freire:

O educador democrático não pode negar-se o dever de, na sua prática docente, reforçar a capacidade crítica do educando, sua curiosidade, sua insubmissão...é exatamente nesse sentido que ensinar não se esgota no 'tratamento' do objeto ou do conteúdo, superficialmente feito, mas se alonga às condições em que aprender criticamente é possível (Freire, 1996, pág. 26).

Complementando, ainda, esse sentimento de pertencimento e respeito ao capital cultural e partindo do conhecimento anterior como ponto de partida para mudanças, o patrono da educação brasileira, Paulo Freire completa:

Na condição de verdadeira aprendizagem, os educandos vão se transformando em reais sujeitos da construção e da reconstrução do saber ensinado, ao lado do educador, igualmente sujeito do processo (Freire, 1996, pág. 26).

Este transbordamento para além dos muros da escola, através da geração de um incômodo e consequente novas escolhas conscientes, traz para a pesquisa e para a pesquisadora uma sensação de pertencimento e satisfação em poder caminhar junto com os alunos e suas famílias, na direção de perspectivas e expectativas diversas, apontando direções e opções benéficas e ao alcance desta comunidade, salvaguardando os aspectos onde não podemos influenciar, como poder econômico.

Será de grande valia se o desafio assumido com este trabalho de campo, nascido do coração de uma professora, tomar proporções tão sonhadas, contaminando as crianças e influenciando a comunidade escolar que tiver acesso aos dados e às informações contidas neste documento, provocando mudanças e adequações de rotinas para a formação e a manutenção de ambientes propositalmente mais saudáveis e criticamente mais empoderados, com escolhas conscientes e mais saudáveis.

3-OBJETIVO GERAL

Mensurar medidas antropométricas (massa corporal, estatura e Índice de Massa Corporal) de escolares do quinto ano de escolaridade da Escola Municipal Julia Cortines, discutir a prevalência de obesidade nesse grupo e suscitar debates no ambiente escolar.

4-OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Medir e compreender o perfil de composição corporal dos alunos, a partir de medição de massa corporal, estatura e IMC;
- Criar aulas debates com os alunos/participantes acerca dessas informações sobre a importância da atividade física;
- Propor ações e mudanças de comportamento que possam minimizar a incidência da obesidade nos participantes da pesquisa;
- Refletir, com os sujeitos da pesquisa, a importância da atividade física na promoção da saúde, dentro das possibilidades da Educação Física escolar;
- Incentivar à prática de atividade física durante toda a vida;
- Inserir as famílias em direção a um olhar crítico sobre o tema sugerido, através de palestra e de rodas de conversa com a comunidade escolar.

5-METODOLOGIA

Iniciamos por uma revisão bibliográfica da literatura, a fim de nortear essa pesquisa, obtendo-se uma coleta elaborada de dados em artigos científicos, livros, revistas, anais, monografias e teses nas bases de dados como: Scielo, Pubmed, biblioteca virtual da Universo, Periódicos Capes, que possibilitou a seleção de materiais com informações relevantes ao tema, sob o ponto de vista de vários autores, usando estratégias de busca que tiveram as palavras-chave, “obesidade infantil”, “educação física”, “obesidade”, “escola”, “sedentarismo”, “atividade física”, “alimentação”, “promoção da saúde”.

Como é um assunto muito vasto, precisamos afunilar a pesquisa em periódicos, a fim de conseguir ler e entender os artigos afins à essa pesquisa.

Foram eleitos o total de 41 artigos, sendo 17 da PubMed, 20 da Scielo e 4 da biblioteca virtual Universo, 8 publicações de periódico Capes, além de 12 livros ou trechos de livros, todos devidamente citados nas referências.

Os artigos, livros e diversas publicações encontradas foram lidos e catalogados, selecionando aquelas que mais se adequavam ao tema e ao enfoque deste trabalho, de maneira a contribuir com a discussão proposta.

Nesta pesquisa usamos, principalmente, a pesquisa-ação. Tomamos como base o formato de pesquisa mista, somando-se neste caso características de pesquisa quantitativa e qualitativa, de maneira concomitante.

A pesquisa-ação, segundo Franco (2005), deve conter algumas características, como ação conjunta entre pesquisador e pesquisados, ser realizada no ambiente dos participantes, demonstrar organização na autoformação e emancipação dos sujeitos da ação.

Além disso, Franco (2005) afirma que a pesquisa deve abarcar a criação de compromissos com a formação e o desenvolvimento de procedimentos crítico-reflexivos sobre a realidade e a implementação de uma dinâmica coletiva que permita a continuidade e evolução do coletivo, no sentido de apreensão dos significados em construção, através da resignificação de crenças do grupo pesquisado.

Olhando por estes aspectos, podemos vislumbrar muitas questões que demonstram intercessões entre esta definição e a pesquisa que está sendo sugerida, como criação de

procedimentos críticos-reflexivos, implementação de uma dinâmica que tenha continuidade e a apreensão dos significados em construção, o que a coloca principalmente no espectro da pesquisa-ação.

Ainda segundo Orquiza et.al (2022), a pesquisa-ação pode colaborar com a popularização da ciência, colocando os participantes como protagonistas e não somente usuários compulsórios e alienados dos produtos da pesquisa.

Essa proposta apoia-se, ainda, em um modelo de pesquisa “quantitativa-qualitativa,” tendo características dos dois formatos em paralelo, que iremos definir a seguir.

Assumindo um perfil qualitativo, apresentamos uma abordagem metodológica que busca compreender e interpretar o mundo social a partir da perspectiva dos sujeitos envolvidos. Segundo Gil (2014) e Minayo (2014), essa opção metodológica é adequada em contextos nos quais o pesquisador busca explorar fenômenos complexos e multifacetados, que pelas suas características não poderiam ser adequadamente compreendidos por meio de métodos quantitativos.

De acordo com Yin (2016), praticamente qualquer acontecimento da vida real pode ser objeto de uma pesquisa qualitativa. O olhar do pesquisador, nesse caso, será a lupa para identificar, na prática diária, oportunidades e lacunas a serem objeto de pesquisa.

Este tipo de estudo tem caráter eminentemente exploratório, abrangendo as ciências sociais e apresentando-se como um método atraente e produtivo de se fazer pesquisa.

Ainda segundo Yin (2016), podemos considerar algumas características da pesquisa qualitativa que mais se encaixam na pesquisa proposta, a saber:

1. estudar o significado da vida das pessoas, nas condições da vida real, onde as interações sociais ocorrerão com mínima interferência de procedimentos de pesquisas artificiais;
2. abranger as condições contextuais em que as pessoas vivem, sendo condições sociais, institucionais e ambientais reais;
3. contribuir com revelações sobre conceitos existentes ou emergentes que podem ajudar a explicar o comportamento social humano, guiada por um desejo de explicar esses acontecimentos; e

4. esforçar-se por usar múltiplas fontes de evidência ao invés de se basear em uma única fonte, pois a complexidade do ambiente de campo e a diversidade de seus participantes provavelmente justificam o uso de diversos instrumentos, sendo as conclusões do estudo baseadas na triangulação dos dados das diversas fontes.

A condição inicial da pesquisa qualitativa deriva do desejo de capturar o significado dos eventos da vida real, da perspectiva dos participantes de um estudo.

Tal objetivo não pode ignorar o fato de que os significados dos participantes, se estudados e relatados por um pesquisador, também inevitavelmente incluem um segundo conjunto de significados para os mesmos eventos – aqueles do pesquisador.

A porção qualitativa desta pesquisa está vinculada à discussão teórica a respeito do tema em questão para, a partir disso, vislumbrar desdobramentos pretendidos pela pesquisadora, gerando reflexões e mudanças de paradigmas na comunidade escolar elencada como participantes, deixando claro que a intenção final é que estes alunos se sintam influenciadores e protagonistas de todo o processo e não somente uma amostra para fins acadêmicos, a partir de conversas com a comunidade envolvida na pesquisa.

Por outro lado, esta pesquisa se propõe a medir e tabular os dados referentes à coleta e posterior cálculo do IMC de maneira estatística, considerando-se, desta forma, seu aspecto quantitativo.

Com relação ao resultado da equação entre peso e altura para fins de cálculo de IMC, uma pessoa é considerada obesa quando seu Índice de Massa Corporal (IMC) é superior ou igual a 30 kg/m² e sua faixa de cálculo de peso normal varia entre 18,5 e 24,9 kg/m²”.(www.saude.gov.br).

Ainda segundo Anjos, 2006:

Este índice é usado pela facilidade de obtenção das informações de massa corporal e de estatura e pela simplicidade em ser calculado. Todavia, o IMC não representa a composição corporal dos indivíduos, ele simplesmente representa a relação entre o valor de massa corporal e a estatura. (Anjos, 2006, pág.12)

Segundo Da Silva et al (2015), a principal característica de uma pesquisa quantitativa é que os dados coletados têm uma característica principalmente numérica para, a partir da posse destes, classificar e organizar os resultados obtidos em uma escala de organização, de acordo com um conjunto de conhecimentos prévios.

Tivemos como ação intencional, além da medição antropométrica, a criação de questionamentos a respeito de escolhas sobre alimentos e atitudes diárias, no escopo onde as crianças podem refletir e optar, de fato, a respeito dessas escolhas.

Para isso, lideramos rodas de conversas nas aulas de Educação Física, explicando a pesquisa e, além disso, trazendo para discussão as consequências das escolhas em relação à alimentação e atividade física, numa linguagem acessível para a idade trabalhada.

A prática pedagógica deu-se da seguinte maneira:

Durante o terceiro período de aulas de 2023 da escola Municipal Julia Cortines, em Niterói, R.J. (CEP 24230-070), que compreende os meses de Setembro, Outubro, Novembro e Dezembro de 2023, o planejamento de Educação Física curricular contemplou temas pertinentes a esta pesquisa, como obesidade, alimentação, atividade física e suas consequências e possibilidades.

Em concordância com a direção da escola, que não só autorizou este trabalho, mas se posicionou de maneira clara quanto à relevância do tema sugerido, se colocando à disposição para ajudar no que for necessário e, ainda, dentro do Plano Comum Curricular do estabelecimento, que trata da promoção da saúde como parte relevante do projeto político pedagógico da escola, implementamos este projeto.

Para atuar como participante dessa pesquisa, foram elencados como critérios de inclusão:

- ser aluno regularmente matriculado na escola pesquisada em uma das seis turmas do quinto ano de escolaridade,
- estar presente no dia e horário da coleta;
- concordar com a participação na coleta de dados;
- ter condições ficar em posição anatômica e de pé;
- participar de todo o processo de planejamento proposto e estar ciente da sua participação na pesquisa proposta.

Elencamos, durante o ano letivo, três aulas curriculares de Educação Física, nas quais trabalhamos o tema dessa pesquisa, divididos em encontros consecutivos e determinantes, nos

quais conseguimos inserir os alunos como protagonistas, oferecendo a possibilidade democrática e dialógica a todos os participantes.

No primeiro encontro, explicamos o tema dessa pesquisa e sua importância para a vida saudável de todos, utilizando uma forma de comunicação direta e ao alcance dos alunos. Para isso, buscamos meios que tornaram esse momento prazeroso e, conseqüentemente, interessante, através da utilização de recursos audiovisuais, como figuras, tirinhas e gráficos.

O retorno dos alunos nesse encontro foi excelente, pois fizeram muitas perguntas e interagiram o tempo todo, numa grande roda de conversa.

Após essa conversa inicial, foi proposto aos alunos várias questões a serem conversadas em casa e trazidas na semana seguinte, além de uma dinâmica onde cada um teve tempo para falar sobre o que não achava saudável na sua rotina.

No segundo encontro, recebemos muitas questões trazidas pelos alunos, que demonstraram bastante curiosidade e interesse no assunto, para alegria da pesquisadora, que pôde constatar um grande interesse por parte dos alunos, que tornou a experiência rica e significativa para todos os participantes.

Para atingir os objetivos e suscitar reflexões pretendidas por essa pesquisa, utilizamos de meios audiovisuais que pudessem alcançar, de maneira acessível e interessante, a possibilidade de compreensão do grupo estudado.

Dessa maneira, conseguimos evoluir muito nos assuntos conversados e responder a todas as indagações trazidas de casa. A partir daí, foi explicado com detalhes o próximo passo da pesquisa, que seria desenvolvido na semana seguinte.

Explicamos para o grupo como seriam feitas as medidas, os motivos para escolhermos esse tipo de medida, bem como, de maneira lúdica, o que seria o IMC, ou Índice de Massa Corporal, que é o resultado de uma equação entre massa corporal e altura (peso dividido pela altura x altura), produzindo um dado numérico que, após tratado, traduz um resultado que permite uma análise por parte da pesquisadora a respeito desta pré-condição dos participantes.

No terceiro encontro, pesamos e medimos os alunos presentes, anotamos todos os dados numa tabela específica e encerramos a atividade com agradecimentos pela participação e, mais do que isso, pela colaboração e empatia recebidos do grupo.

A dinâmica utilizada para a coleta de dados foi a seguinte:

Todos os alunos do quinto ano de escolaridade (idades entre 10 e 12 anos) foram pesados em uma balança digital, marca G-TECH, modelo Glass 10, devidamente aferida, e posteriormente medidos com auxílio de uma fita métrica, materiais posicionados estrategicamente do lado de fora da sala de aula, a fim de evitar eventuais constrangimentos. Os dados coletados foram registrados e organizados em uma tabela.

A fita métrica foi fixada na parede externa às salas, no corredor de acesso que tem paredes lisas e ao lado da balança digital.

Os alunos foram orientados a ficar descalços, em posição anatômica, com os pés em paralelo, braços ao longo do corpo, coluna ereta e de costas para a parede e para a fita métrica.

Após a coleta desses dados, calculamos o Índice de Massa Corporal ou Índice de Quételet, composto por medidas de peso e altura, posteriormente tabular esses dados obtidos a fim de montar um panorama atual e fidedigno desta população, de acordo com protocolos sugeridos pela OMS (2020).

Para complementar o planejamento e provocar questionamentos que possam beneficiar a saúde dos alunos que serão contemplados como amostras desta pesquisa, conversamos com estes sobre a importância da alimentação saudável e da prática de atividade física, a fim de fomentar e estimular a conscientização e consequentemente mudança de atitudes nas escolhas referentes a essas questões.

No ano de escolaridade pesquisado, há 168 alunos matriculados, divididos nas 6 turmas existentes na escola. Desse total, contemplamos como participantes 141 alunos, sem excluir nenhum dos presentes às aulas trabalhadas.

No dia da coleta de dados, 16 alunos faltaram às aulas, resultando em um total de participantes de 122 alunos, perfazendo 73% de todos os alunos matriculados na série em questão, um número bastante representativo e relevante.

Além dessa ação com os alunos, pretendemos extrapolar os limites da sala de aula, provocando nas famílias um questionamentos a partir da democratização do conhecimento no que se refere à promoção da saúde, que possam ter como consequências mudanças de comportamento e escolhas mais saudáveis, de acordo com as possibilidades econômicas do grupo.

Para isso, além dos questionamentos levados pelos alunos após cada encontro nas aulas de Educação Física, proporcionamos rodas de conversa com os responsáveis, a fim de democratizar o conhecimento sobre as práticas saudáveis possíveis com relação a alimentação e atividade física.

Intencionalmente, nos propusemos a coletar dados corporais (IMC) de, no mínimo, metade dos alunos regularmente matriculados na série e escola pesquisadas. Na época utilizada para pesar e medir os participantes, uma turma desta amostra estava com aulas suspensas por causa de casos de Covid e, por isso, ficou excluída da coleta de dados, o que não inviabilizou o estudo nem prejudicou os resultados dos dados, já que conseguimos efetuar a coleta acima do percentual pretendido.

Nossa intenção é que o aluno participante dessa pesquisa se sinta protagonista da sua história, com vez e voz para decisões a respeito da sua saúde, de maneira participativa, democrática e respeitosa. Como lembra Paulo Freire, um sujeito, quando não transformado em objeto, que recebe "dócil e passivamente os conteúdos que outro lhe dá ou impõe", transforma-se de fato no *ator do processo*. Transforma-se em protagonista, assumindo "sua ação transformadora sobre a realidade" (Freire, 1983, p. 18).

Dessa maneira, nas aulas de Educação Física desse período de aulas, tivemos conversas com o grupo de alunos e suscitamos debates pertinentes ao tema em questão, conversando nas aulas sobre atividade física, alimentação, obesidade, baixo peso, atividade física e doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), dialogando com a literatura pesquisada para o embasamento teórico.

A partir daí, estabelecemos reflexões nas aulas de Educação Física, sempre levantando questionamentos que pudessem levar, em última análise, a reflexões e mudanças de comportamento importantes para a promoção da saúde da comunidade alcançada por esta pesquisa.

Essas questões e informações sobre a pesquisa foram posteriormente levadas para a comunidade escolar (incluindo as famílias dos alunos envolvidos no processo), através de uma roda de conversas esclarecedora e dialógica, bem como aos profissionais da escola, a fim de formar um ambiente propício à promoção da saúde dentro da escola.

6-A ESCOLA

A Escola Municipal Julia Cortines é uma escola da rede municipal de Niterói, R.J., que atende alunos do Ensino Fundamental 1, do 1º ao 5º ano de escolaridade e idades oscilando entre 7 e 12 anos, prioritariamente.

A escola se situa na zona sul de Niterói, ao lado do Campo de São Bento, uma área verde com muito espaço para esportes e lazer, o que favorece esta interação entre esses dois espaços públicos. Conta, ainda, com a vizinhança de uma Biblioteca Municipal, munida de um acervo considerável e muitos eventos e possibilidades de participação efetiva para o público atendido pela escola.

Estas características, por si só, já poderiam montar um panorama e demonstrar alguns privilégios da localização, sendo considerada uma escola de alto padrão na rede pública, valorizada como tal, sendo ainda a primeira colocada em qualidade do ensino de toda a rede municipal, conferido pelos dados do INEP há alguns anos consecutivos.

A escola, atualmente, atende ao total aproximado de 650 crianças, sendo 168 do 5º ano de escolaridade, as quais serão integralmente elencadas como participantes da pesquisa.

A escola, inaugurada em 1934, pertencente ao Governo do Estado do Rio de Janeiro, foi municipalizada no ano de 2010 e conta com 40 turmas de Ensino Fundamental I (1º ao 5º ano de escolaridade), divididas em 2 turnos de horário parcial, a saber: turno da manhã das 7:30 às 12 horas e turno da tarde das 13 às 17:30 horas. Fonte: secretaria da Escola Municipal Julia Cortines.

Seu espaço físico conta com salas, um auditório, sala de recursos, um pátio interno, uma quadra poliesportiva coberta e um parquinho montado em 2022, além de duas áreas que eventualmente são usadas para práticas esportivas, apesar de não demarcadas para isso.

O espaço físico é totalmente linear, oferecendo acessibilidade, por ser uma escola totalmente plana, sem escadas ou obstáculos que possam dificultar o trânsito de cadeirantes.

Neste panorama está incluída a ação da pesquisadora deste trabalho, que atua neste lugar há 12 anos, como professora de Educação Física de quase metade da população matriculada regularmente.

7-DADOS COLETADOS

Especificamente nesta Pesquisa, foi usado, como instrumento para aumentar a confiabilidade, seguindo as sugestões de Alves Mazzotti (2002) e Thomas Nelson (2009)

- o engajamento prolongado, já que se trata de um campo no qual atuo há muitos anos, conhecendo-o muito bem;
- descrição rica e densa do campo e dos participantes;
- esclarecimento das inclinações da pesquisadora;
- checagem pelos participantes, com feedback em reuniões de pais a serem agendadas;
- questionamento por pares, através da troca com alunos mestrando do PPGCAF, que pesquisam o tema obesidade em diversas faixas etárias.

Os dados coletados através de conversas coletivas, foram idade, peso, altura, atividade física, alimentação na escola e em casa de 122 alunos (73,05 % dos matriculados), conforme demonstrado abaixo.

A tabela 1 apresenta a estratificação da amostra de acordo com a idade (anos), enquanto a tabela 2 apresenta a estratificação da amostra de acordo com o IMC.

Tabela 1. Estratificação da amostra de acordo com a idade (n = 122).

Idade (anos)	n [%]
9	1 [1%]
10	59 [49%]
11	58 [48%]
12	3 [2%]
14	1 [1%]

Tabela 2. Estratificação da amostra de acordo com o IMC (n = 121).

IMC (kg/m ²)	Classificação	(n =121) [%]
< 16	Muito abaixo do peso	28 [23%]
17 - 18,5	Baixo Peso	38 [31%]
18,5 - 24,9	Peso Normal	39 [32%]
25 - 29,5	Sobrepeso	15 [12%]
30 - 34,9	Obesidade I	0 [0%]
35 - 39,9	Obesidade II	1 [1%]
> 40	Obesidade III	0 [0%]

*IMC– Índice de Massa Corporal.

Os principais resultados apontam que 38 indivíduos [31%] encontram-se na classificação de *baixo peso*, enquanto 39 indivíduos [32%] foram classificados como *peso normal*. Da mesma forma, 28 indivíduos [23%] foram classificados como *muito abaixo do peso*. Por fim, 13% dos indivíduos foram considerados como *sobrepeso* e *obesidade II*.

Desses participantes que encontramos abaixo do peso, uma parcela chamou a atenção e merece um tratamento especial, que são os que se encontram com IMC abaixo de 16, sendo 22% da amostra estudada, enquanto o índice de obesidade, foco da pesquisa, foi de 13%.

Gostaríamos de enfatizar, no entanto, que esses achados não inviabilizam a pesquisa sugerida, pois a obesidade é um tema recorrente e muito pujante, mas nos leva a delinear novos horizontes para esse estudo, a fim de representar a comunidade atendida, contextualizando a pesquisa na realidade encontrada, o que a torna ainda mais relevante e necessária.

Corroborando nossos dados, Bracco, Mário Maia et al. 2003), no Brasil, como em grandes partes do mundo, o processo de urbanização vem acompanhado por mudanças de comportamento, principalmente em relação à dieta e atividade física, desencadeando um processo de transição nutricional onde já se equiparam as prevalências de desnutrição e obesidade entre crianças.

Ainda segundo Jamile Ulrich e Brietzke (2021), acontece no Brasil uma transição nutricional infantil, na qual a desnutrição em geral foi superada, sendo encontrados altos índices de obesidade, relacionados principalmente à questão alimentar e à diminuição da prática de atividades físicas.

Segundo esses autores, *“O padrão de vida seguido pela maioria das pessoas relaciona-se ao consumo de alimentos hipercalóricos e, em alguns casos, ao sedentarismo.”* (Ulrich, 2021).

Corroborando com os achados da nossa pesquisa, os autores concluíram que, a continuar esse padrão, futuramente a desnutrição (e a insegurança alimentar) deixará completamente de existir, tendo a obesidade um espaço bastante aumentado, em toda a população.

Por fim, os autores salientam que as duas extremidades (obesidade e desnutrição) são maléficas, carregando consigo perigos e aparecendo como vilãs na manutenção da saúde em qualquer idade.

8-REVISÃO DE LITERATURA

8.1-CONCEITUANDO OBESIDADE: ALGUMAS REFLEXÕES

A concepção de obesidade como doença não é, por si só, uma unanimidade, já que podemos encontrar alguns poucos autores que discordam desta categorização, definindo a obesidade como um fator de risco para outras doenças.

Encontramos, como exemplo de concepção diversa, a citação abaixo:

Segundo Anjos:

Apesar dessa definição assumir obesidade como doença, alguns autores não consideram essa premissa como verdadeira. A definição de uma doença, do ponto de vista tradicional, requer a existência de um grupo de sinais e sintomas e alteração funcional de uma forma universal. Entretanto, como a obesidade é definida através de um valor antropométrico ou de gordura corporal acima de um ponto de corte, muitos consideram que tal procedimento, muito embora possa definir uma ameaça à saúde e longevidade, não permitiria considerar obesidade como doença. Para muitos, obesidade se comportaria mais como um fator de risco para outras doenças e não seria, por si só, uma doença. (Anjos, 2006, pág. 11)

Entretanto, segundo a Classificação Internacional de Doenças (CID) criada pela OMS em 1893, a obesidade foi classificada como doença a partir de 2013 (segundo a American Medical Association), recebendo o número de classificação E66, com diversas subdivisões:

- Obesidade devido ao excesso de calorias (E66.0);
- Obesidade induzida por drogas (E66.1);
- Obesidade extrema com hipoventilação pulmonar (E66.2);
- Outra obesidade (E66.8) ou Obesidade não específica (E66.9)

A obesidade primária, de origem genética, ainda aparece com menos frequência do que aquelas determinadas pelos maus hábitos alimentares e pelo sedentarismo (Meyer, 2014), sugerindo que tem menos peso na saúde pública. Citando Teixeira et al, (2016), caracteriza-se, desta maneira, a obesidade como uma doença crônica degenerativa, com um acúmulo exacerbado do tecido adiposo, em regiões do corpo, onde os fatores fisiológicos, sociais e metabólicos caracterizam sua origem multifatorial.

Corroborando com essa linha de estudo, segundo Dâmaso (2003), a obesidade é caracterizada como uma doença crônica, sendo caracterizada pelo acúmulo excessivo de tecido adiposo no organismo, fato que pode provocar riscos nocivos à saúde. Um indivíduo é considerado obeso quando seu nível total de gordura em relação ao seu peso é igual ou superior a 30% em mulheres e 25% nos homens, tornando assim um critério de gravidade quando se excede em mais de 40% em mulheres e 35% em homens, em quantidade de gordura corporal.

Seguindo essa mesma linha de pensamento, após leituras diversas sobre o tema pesquisado, optamos neste trabalho por seguir as orientações da Organização Mundial da Saúde (OMS), por ser uma organização mundialmente reconhecida e, mais do que isso, seguindo a visão de autores pesquisados para este trabalho, que tratam a obesidade como doença crônica. Mas além e mais relevante do que esta definição está a importância do levantamento de dados relativos ao nível de obesidade e desnutrição dos participantes desta pesquisa, bem como suas experiências e saberes com relação à alimentação e atividade física, prevenção e cuidado com a saúde.

Segundo Capistrano et al, a obesidade é um dos mais graves problemas de saúde que temos que enfrentar. Em 2025, a estimativa é que 2,3 bilhões de adultos ao redor do mundo estejam acima do peso, sendo 700 milhões apresentando obesidade (ABESO)

Para quantificar esses dados, o cálculo do IMC (índice de Massa Corporal) foi inicialmente proposto em 1835 pelo autor, belga Lambert Adolph Jacques Quételet e adotado pela OMS em 2013, aceito até os dias de hoje como referência de medida para obesidade individual e é obtido quando coletamos peso e a altura dos participantes, dados estes que tratamos, dividindo o peso encontrado pela altura ao quadrado (peso dividido pela altura x altura), como anteriormente citado.

Após este cálculo, o resultado obtido trará um terceiro dado, que servirá de base para conhecer em que parâmetro se encontra a relação entre peso e altura do indivíduo (recomendação da OMS, 2023), servindo de base para estudos populacionais diversos a respeito de composição corporal.

Para análise dos dados coletados, temos como base uma tabela que indica, de acordo com o resultado encontrado, em que faixa individual esses parâmetros estão situados, segundo definição da OMS:

Índice encontrado (IMC)	Faixa individual
Menor que 18,5	Baixo peso
De 18,5 a 24,9	Peso ideal
25 a 29,9	Sobrepeso
30 a 34,9	Obesidade grau I
35 a 39,9	Obesidade grau II
Igual ou maior que 40	Obesidade grau III (obesidade mórbida)

Segundo Dietz, 1998, para a faixa etária da adolescência em particular, esta doença multifatorial pode deixar uma marca negativa no seu desenvolvimento, tanto nos aspectos físicos como psicossociais. Podemos constatar essa verdade com a convivência diária com essa faixa etária, onde o padrão corporal é motivo de muitas cobranças e angústias.

Com o passar dos anos, a criança obesa, dando continuidade aos comportamentos nocivos que a expuseram a fatores de risco para esta doença, provavelmente chegará à adolescência com este peso aumentado, gerando inúmeros desdobramentos e exigindo esforços e mudanças que possam determinar a modificação deste quadro.

Estudos indicam que uma criança acima do peso possui 75% de chance de ser uma adolescente obesa e, ao se tratar de se tornar uma adulta obesa, a taxa sobe para 89%. Um dos motivos seja porque principalmente nesta fase da vida que ocorre o desenvolvimento das células adiposas que, uma vez produzidas, permanecem constantes durante toda a vida adulta (Ministério da Saúde (2019)).

Esta informação pode indicar que na infância o ganho de gordura está intimamente relacionado com o aumento do número total de células adiposas no corpo e que, na vida adulta, não há uma grande diferenciação na quantidade, mas sim no tamanho dessas células (Ministério da Saúde (2020)). Cultivar hábitos alimentares saudáveis e ser fisicamente ativo desde a infância mostra-se, portanto, determinante para uma vida adulta mais equilibrada, sendo primordial para a prevenção de doenças relacionadas à obesidade.

Portanto, ser fisicamente ativo envolve a prática regular de atividades que envolvam movimento corporal e demandam algum gasto energético, gerando muitos benefícios para a saúde física e mental ao longo da vida, segundo a OMS (2020).

Essa prática pode ter início na Educação Física escolar, através do desenvolvimento do gosto pela atividade física, trabalhada de maneira lúdica na escola e dessa maneira criando uma vinculação do movimento com o prazer.

Segundo a OMS (2020), nas Recomendações de Atividade Física, os benefícios de ser fisicamente ativo são muitos, sendo os principais:

- Melhora da saúde cardiovascular, fortalecendo o coração, melhorando a circulação sanguínea e ajudando a manter a pressão arterial sob controle;
- Controle do peso corporal, ajudando a queimar calorias e contribuindo para a manutenção do peso dentro de padrões saudáveis;
- Fortalecimento de músculos e ossos, aumentando a força muscular e melhorando a densidade óssea, prevenindo osteoporose e demência;
- Prevenção de doenças crônicas, reduzindo o risco de desenvolver doenças como diabetes 2, hipertensão, doenças cardiovasculares e alguns tipos de câncer;
- Melhoria da saúde mental, através da redução dos sintomas de ansiedade e depressão, além da melhoria da qualidade do sono e bem estar geral;
- Melhoria da qualidade de vida, com o aumento da mobilidade, bem como da energia e disposição, aumentando a autonomia em atividades cotidianas.

A OMS recomenda que adultos realizem de 150 a 300 minutos de atividade física moderada ou 75 a 150 minutos de atividade de alta intensidade por semana.

Desta maneira, é necessário e urgente criar um ambiente favorável às escolhas saudáveis desde a mais tenra idade, e a escola não poderia ficar alienada a essas questões.

Atualmente, esse padrão de aumento de peso tem sido evidenciado, em qualquer faixa etária. As comodidades da vida moderna, com consequente diminuição da atividade física para realizar atividades cotidianas, somadas à maior oferta de alimentação pronta e de fácil acesso (na sua grande maioria nem sempre saudáveis e equilibradas), tem colaborado para o aumento desses índices, internalizando na população em geral mudanças de comportamento maléficos à manutenção da boa saúde e consequente peso saudável (ABESO, 2023).

Segundo Capistrano et al.,(2022) não podemos nos esquecer que a obesidade pode trazer consequências futuras, com todos os riscos que essa enfermidade oferece como diabetes,

colesterol elevado, hipertensão arterial, aumento da incidência de diversos tipos de câncer e diversos problemas osteoarticulares, para citar as principais.

Estudos demonstram que crianças com sobrepeso e/ou obesidade apresentam maior risco de se tornarem adultos obesos, deste modo, a prevalência de excesso de peso em crianças e adolescentes pode levar a diminuição na qualidade de vida e elevar significativamente o custo em cuidados com saúde (Jardim; Souza, 2017).

Diante dessas informações, torna-se urgente o levantamento de dados referentes a este tema e, além disso, disponibilizar para crianças informações a respeito da relação da obesidade com alimentação, atividade física e com o desenvolvimento das doenças crônicas não transmissíveis (anteriormente citadas), a fim de suscitar um maior empoderamento destas nas escolhas pessoais que precisarão efetuar todos os dias, com ciência e olhar crítico das consequências para seu desenvolvimento saudável.

8.2- PENSANDO NO NOSSO CONTEXTO: OBESIDADE NO BRASIL

Seguindo a tendência mundial, no Brasil temos a obesidade como uma pandemia crescente, que afeta todas as idades e todas as regiões do país, de acordo com o Ministério da Saúde do Brasil (2020).

Ainda segundo o Ministério da Saúde, o número de brasileiros obesos tem aumentado significativamente nas últimas décadas, com impactos negativos sobre a saúde pública e o sistema de saúde.

Segundo a Pesquisa Nacional de Saúde (PNS) de 2019, nos últimos 40 anos a prevalência da obesidade no Brasil aumentou de maneira alarmante, incluída a obesidade infantil, pois 13,2% das crianças com idades entre 5 e 9 anos foram consideradas obesas nesse mesmo estudo.

Nos achados da PNS, podemos constatar que as causas da obesidade no Brasil estão relacionadas a múltiplos fatores, sendo os principais:

- Alimentação inadequada: principalmente o aumento do consumo de alimentos ultraprocessados, ricos em gordura e açúcar, é uma das principais causas. Esse tipo de

alimento é, muitas vezes, mais acessível e economicamente vantajoso, o que contribui para a maior presença desses em detrimento de alimentos mais saudáveis.

- Sedentarismo: o uso excessivo de tecnologias e suas comodidades, assim como a falta de espaços seguros e adequados para a prática de atividades físicas também tem contribuído para a adoção de estilos de vida mais inativos.
- Desigualdade socioeconômica: as condições socioeconômicas afetam de maneira determinante o acesso a alimentos saudáveis e à prática de atividades físicas, especialmente nas regiões mais vulneráveis do Brasil.

O governo brasileiro tem adotado diversas iniciativas e políticas públicas para combater a obesidade, tendo destaque:

O Guia Alimentar para a população brasileira, publicado pelo Ministério da Saúde (2014), incentiva o consumo de alimentos frescos e naturais, e desaconselha o consumo de alimentos ultraprocessados, enfatizando que no seu preparo há adição de sal e açúcar em quantidades que tornam esses alimentos altamente calóricos e maléficos para a manutenção da saúde.

Nesse guia do ano de 2014 encontramos, ainda, sugestões para manter uma alimentação saudável, com a adoção de dez passos simples, como:

- Ter como base da alimentação alimentos *in natura* ou minimamente processados;
- Utilizar óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades no preparo de refeições;
- Limitar o consumo de alimentos processados;
- Evitar o consumo de alimentos ultraprocessados;
- Comer com regularidade e atenção em ambientes apropriados e, sempre que possível, com companhia;
- Fazer compras em locais que ofertem variedade de alimentos *in natura* ou minimamente processados;

- Desenvolver, exercitar e partilhar habilidades culinárias;
- Planejar o uso do tempo para dar à alimentação o espaço que ela merece;
- Dar preferência, quando fora de casa, a locais que servem refeições feitas na hora; e
- Ser crítico quanto a informações, orientações e mensagens sobre alimentação veiculadas em propagandas comerciais.

Encontramos, ainda, o Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE), que tem como principal objetivo promover uma alimentação equilibrada e nutritiva nas escolas públicas, dessa maneira ajudando a prevenir a obesidade infantil e ajudando na criação de hábitos alimentares saudáveis desde a infância.

O Ministério da Saúde tem promovido, também, campanhas de conscientização sobre a importância da atividade física regular para combater o sedentarismo.

Esses dados foram encontrados no VIGITEL (2023), cuja sigla significa Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico é um sistema de monitorização implementado pelo Ministério da Saúde do Brasil.

O seu objetivo é coletar dados anuais sobre os fatores de risco e proteção relacionados a doenças crônicas não transmissíveis (DCNTs), como doenças cardiovasculares, diabetes, câncer e doenças respiratórias crônicas. Este sistema é uma importante ferramenta de saúde pública para orientar políticas e intervenções voltadas à promoção da saúde e prevenção de doenças.

Segundo informações do Ministério da Saúde, o VIGITEL foi criado em 2006, como parte da Política Nacional de Promoção da Saúde no Brasil. A sua implementação foi motivada pela necessidade de monitorar os fatores de risco associados às DCNTs que representam a maior porcentagem de doenças no Brasil e no mundo. Essas condições crônicas são responsáveis por grande parte da mortalidade global, sendo essencial monitorar fatores determinantes, como a alimentação, atividade física, tabagismo e consumo de álcool.

Desde o seu início, o VIGITEL recolhe dados, de periodicidade anual, por meio de entrevistas telefônicas efetuadas com adultos, residentes nas capitais dos estados brasileiros e do Distrito Federal.

As entrevistas citadas são realizadas com base em uma amostra representativa da população adulta (maiores de 18 anos), e os dados obtidos são utilizados para monitorar tendências de saúde ao longo do tempo (Ministério da Saúde, 2020).

Histórico e evolução, segundo o Ministério da Saúde:

- 1- 2006 :Implementação do Programa, focado principalmente nas capitais dos estados e do Distrito Federal, projetado para ser um instrumento de vigilância contínua a fim de fornecer dados anualmente atualizados;
- 2- 2008-2010: Houve expansão e aprimoramento do questionário aplicado, onde foram incorporadas novas questões sobre alimentação e prática de atividade física principalmente;
- 3- 2015 em diante: O Vigitel passou a ser utilizado como uma importante fonte de dados para relatórios internacionais, como os relatórios da OMS sobre DCNTs, contribuindo para o compromisso global de redução de doenças crônicas.

Ao longo dos anos, esse instrumento tornou-se uma das principais fontes de dados científicos obtidos pelo governo federal do Brasil, sobre a saúde da população brasileira, segundo o Ministério da Saúde (2023), servindo como orientação para a criação e o ajuste de políticas públicas na área da saúde.

A importância desse instrumento é oferecer informações estratégicas para o financiamento, desenvolvimento e manutenção de políticas públicas, como campanhas de estilo de vida mais saudáveis.

Além disso, mostra-se uma ferramenta essencial para a compreensão das mudanças e perpetuações de hábitos e estilo de vida da população brasileira, permitindo o acompanhamento e a comparação ao longo do tempo e entre diferentes regiões (Ministério da Saúde, 2020).

O VIGITEL é um sistema coletivo, envolvendo diversas instituições e parceiros que atuam junto ao Ministério da Saúde.

O Instituto Cordial, um centro de articulação e pesquisa independente, realizou o Painel Brasileiro de Obesidade em 2021 e elencou sete perspectivas sobre a obesidade no Brasil, que seriam: perspectiva sobre ambiente e o processo saúde-doença, econômica, fase do curso da vida (que pontua incidência de obesidade entre crianças e idosos), formação profissional em saúde (profissionais com formação integral), genética, social e comportamental e, além disso, pesquisou o contexto da obesidade impactada pela COVID 19.

Como fruto desse Painel, o trabalho sugere um conjunto de agendas propositivas, que incluem: articulação transversal e intersetorial (criando ambientes interativos), regulamentação sobre produtos alimentícios, territorialidade da obesidade (permitindo o monitoramento dos dados), dados relacionados a obesidade (ampliando acesso a banco de dados e indicadores), formação em obesidade (reconhecendo a doença como multifatorial), estigma da obesidade (promovendo debates) e tratamentos para obesidade.

Ainda segundo o Painel da Obesidade, em 2020, o excesso de peso atingiu 60,3% da população (cerca de 96 milhões de pessoas) e a obesidade 25,9 % (cerca de 41 milhões de pessoas), entre a população adulta.

Os índices de obesidade, segundo o Painel da Obesidade e o VIGITEL, têm crescido em todas as regiões do Brasil, apesar de diferenças regionais importantes (2021).

O Painel da Obesidade (2021) propõe uma agenda regulatória para combater a obesidade entre a população brasileira, que incluem: proteção da alimentação no ambiente escolar (defendendo o Programa Nacional de Alimentação Escolar, o PNAE), a publicidade de alimentos (especialmente para o público infanto-juvenil), rotulagem de alimentos (em 2020 foi aprovado um modelo de rotulagem nutricional frontal, com advertência para alimentos com alto teor de açúcar, sódio e gordura saturada).

A proposta inclui, ainda, a tributação de alimentos não saudáveis (principalmente fast-food e alimentos ultraprocessados).

Ainda segundo esse Painel, o Brasil está entre os países com maior prevalência de inatividade física do mundo, encontrando índices de 44,8% da população adulta inativa, com ênfase em mulheres (52,2 %) e idosos (69,1%), que são dados alarmantes.

8.3- OBESIDADE INFANTIL

A obesidade infantil, acompanhando o crescimento da obesidade da população em geral, tem sido alvo de estudos ao redor do mundo, enfatizando suas características multifatoriais e as possíveis complicações para a criança e, futuramente, adulto obeso.

A obesidade infantil é um problema de saúde pública que tem crescido de forma alarmante no Brasil. Neste panorama o aumento de peso em crianças tem se tornado motivo de preocupação, pela sua relação direta com maior incidência de complicações (Menezes; Vasconcelos, 2021).

Segundo Sousa:

A obesidade é um dos problemas de saúde mais graves que afecta crianças e adolescentes a nível mundial. As evidências sugerem que o problema está a agravar-se rapidamente. O aumento da prevalência de obesidade infantil pode fazer com que a próxima geração apresente indicadores de obesidade no adulto superiores aos indicadores actuais. Pelo facto de a obesidade estar intimamente associada a diferentes patologias crónicas faz com que estejamos perante um enorme desafio para o sistema de cuidados de saúde. (Sousa, 2019, p 5)

Em todo o mundo, estes dados com relação ao aumento do peso corporal em adultos e crianças têm sido amplamente divulgados e disponibilizados. No Brasil não poderia ser diferente, gerando preocupação e um claro sinal de alerta para a implementação de mudanças no estilo de vida adotado atualmente. Desta forma, as crianças necessitam de um olhar diferenciado por parte de educadores e responsáveis, a fim de tentar minimizar e, mais do que isso, modificar estas referências e estatísticas hoje tão alarmantes.

De acordo com dados do Ministério da Saúde (2022), cerca de 15% das crianças brasileiras entre 5 e 9 anos estão acima do peso ideal, sendo que o número de crianças obesas de 5 a 9 anos cresceu mais de 300% entre 1989 e 2009 (Crescente et al., 2021). Esses números, além de alarmantes, podem indicar um caminho a ser percorrido em busca de um futuro mais saudável para a população.

O índice encontrado pelo Ministério da Saúde vem corroborar os dados levantados por esta pesquisa, como veremos no decorrer desse trabalho.

Para Mello, a obesidade, já na infância, está relacionada a várias complicações, assim como a uma maior taxa de mortalidade. E, quanto mais tempo o indivíduo se mantém obeso, maior é a chance de as complicações ocorrerem, assim como mais precocemente (Mello, 2004, p 174). Essas constatações científicas vêm ao encontro da proposta dessa pesquisa, que pretende trabalhar com crianças e pré-adolescentes.

Esta elevação do percentual de obesidade infantil é preocupante, pois na infância este aumento pode trazer consequências sérias e muitas vezes irreversíveis para a saúde da população, com o desenvolvimento de Doenças Crônicas não transmissíveis, (DCNT), como diabetes mellitus tipo 2, hipertensão arterial, hipercolesterolemia, problemas ortopédicos e distúrbios psicológicos, para citar alguns.

Segundo a Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP) o aumento da incidência de obesidade pode ter impacto na expectativa de vida, implicando o crescimento e desenvolvimento musculoesquelético (SBP, 2012).

Estes dados causam preocupação e sentido de urgência, pois a saúde destas crianças e adolescentes pode estar em risco, de maneira muitas vezes irreversível, não somente para seu momento atual, mas principalmente para a vida adulta de cada uma delas.

Pollock et al (1986) afirma que existem fortes evidências de origem da obesidade em 80 a 86% dos adultos vem da infância e da adolescência. Corroborando a abordagem desta pesquisa, os autores aos quais tivemos acesso afirmam que muito dos hábitos adquiridos na juventude, podem ser transferidos para a fase adulta.

Essas observações são de extrema importância, já que estudos demonstram que crianças que manifestam sobrepeso apresentam, ao longo do tempo, maior risco de se tornarem adultos obesos, deste modo, a prevalência de excesso de peso em crianças e adolescentes pode levar a diminuição na qualidade de vida e elevar o custo em cuidados com saúde.

Uma das principais causas da obesidade no Brasil, segundo o Mapa do Universo Temático da Obesidade no Brasil, é a alimentação inadequada. O consumo excessivo de alimentos ultraprocessados, ricos em açúcares, gordura e sódio, aliados à falta de uma dieta balanceada e à ausência de atividades físicas regulares, contribui para o aumento de peso das

crianças. Todas essas informações corroboram a teoria da necessidade da abordagem deste tema nas escolas.

Diversos fatores socioeconômicos, como a ausência de informação adequada, a falta de acesso a alimentos não processados e naturalmente saudáveis e a influência da publicidade de alimentos industrializados (como fast foods), corroboram com este cenário, desempenhando um papel importante para fechar esse quadro. Podemos enxergar, nesse ponto, o fator multidisciplinar desse tema.

Compreendemos que nossa ação encontra barreiras socioeconômicas intransponíveis, mas cientes do poder da informação pretendemos identificar e influenciar a comunidade dentro da realidade social conhecida pela escola.

É fundamental que a sociedade como um todo se mobilize para o combate à obesidade infantil. As ações governamentais devem investir em políticas públicas que promovam a educação e o esclarecimento sobre o tipo de nutrição adequada a cada faixa etária, investindo em merenda escolar saudável e de qualidade e incentivando a prática de atividade física desde a mais tenra idade.

Neste contexto, as famílias também representam um papel crucial neste processo, sendo responsáveis por fornecer uma alimentação equilibrada e incentivar a prática de atividades físicas de maneira rotineira.

Neste ponto, não podemos nos esquecer do nosso público-alvo, os participantes desta pesquisa, as crianças, que necessitam da formação e conscientização sobre a importância de práticas saudáveis, que incluem a boa alimentação e atividade física. É necessário que elas tenham acesso a informações adequadas sobre este tema, entendendo que o excesso de peso pode trazer consequências negativas e muitas vezes irreversíveis, e que é possível prevenir estas enfermidades através de mudanças de hábitos e escolhas conscientes.

A informação adequada e o debate no ambiente escolar sobre esses temas tão caros, nem sempre disponível para a população em geral, podem criar uma consciência crítica, influenciando positivamente nas futuras escolhas.

Nesse momento da discussão, nos deparamos com a relevância de tratar desses assuntos dentro do ambiente escolar, por ser este um espaço democrático e adequado para a formação de consciência crítica, assunto que vamos tratar a seguir.

8.4- OBESIDADE INFANTIL NO AMBIENTE ESCOLAR

Coelho et al, (2008), cita a falta de atividade física e os maus hábitos alimentares como principais responsáveis pelo aumento crescente dessa patologia.

Tendo em vista que a ingestão de alimentos ricos em gorduras e açúcares, além de alimentos processados e ultraprocessados, muito comuns na alimentação deste tempo e, especialmente, em fast foods e aplicativos de entrega de comida é uma das principais causas de obesidade (segundo a ABESO), a criação de um ambiente formativo e democrático nas escolas pode influenciar positivamente os alunos e suas famílias.

Além disso, comportamentos sedentários agem diretamente nos fatores de risco que tornam o indivíduo propenso a doença, sendo este um outro aspecto a ser tratado dentro do ambiente escolar.

Segundo Colaço (2008), alguns programas de promoção de saúde devem estar elencados à escola, fazendo parte de seu projeto político pedagógico, porque esta desempenha um papel fundamental na educação, e conseqüentemente na vida e na saúde das pessoas, pois trata-se de um lugar onde se pode estimular as práticas de exercícios físicos e de hábitos a serem levados para toda a vida.

Pretendemos colocar a nossa escola nessa rota de informação e formação de bons hábitos, a partir da intervenção da Educação Física, desempenhando, desta maneira, papel de espaço primordial para que existam as intervenções necessárias a estas mudanças, já que grande parcela da população infanto juvenil frequenta esse ambiente, muitas vezes em tempo integral.

É o local, ainda, onde o contato com professor de educação física pode ser primordial nessas questões, por muitas vezes ser a primeira oportunidade para o aluno participar ativamente de práticas físicas supervisionadas, podendo esta prática exercer uma grande influência para o aluno nesse contexto. Desta maneira, colocamos o professor de Educação

Física como protagonista do trabalho corporal dentro do ambiente escolar, com todas os desdobramentos que este protagonismo pode acrescentar à prática deste professor.

Segundo Cabral et al (2024), a obesidade e o sedentarismo têm se configurado em graves problemas de saúde pública, que acarretam em mortalidade e morbidade diretamente correlacionados.

Ainda segundo os mesmos autores, esses fenômenos não acometem somente adultos, na infância e juventude têm-se observado um crescimento exponencial nas taxas de sobrepeso, obesidade e comportamento sedentário. Dessa maneira, a Educação Física escolar, segundo esses autores, tem como objetivo o trato com as diversas dimensões da cultura corporal do movimento, porém a pequena carga horária dessa disciplina tem reservado um tempo cada vez menor para as atividades práticas.

Nessa mesma linha, os espaços escolares e o pequeno tempo livre na escola também contribuem para a redução do comportamento ativo por parte das crianças.

Cabral et al (2024) compara o tempo dedicado à Educação Física escolar, reduzido no Brasil ao longo dos anos, com outros países como a França, onde encontraram 3 horas semanais para a disciplina, além de oferta de tempo extra para práticas corporais diversas. Enfatizando, nesse estudo, que a França possui uma das menores taxas de obesidade entre crianças, comparada a outras nações.

Segundo Celestrino e Mackenzie, o ambiente proporcionado pela escola faz parte do cotidiano dos adolescentes, que neste local tem maiores chances de enfrentar dificuldades, encontrando as estruturas necessárias para a prática de atividade física, o que facilita a adesão e os resultados através do professor e das aulas (Celestrino, Mackenzie. 2006).

Assim, podemos compreender que o professor de Educação Física pode influenciar de maneira positiva a adesão do aluno à prática da atividade física, já que estas experiências corporais vividas no cotidiano escolar poderão ser extensivas à vida dos discentes, criando uma memória afetiva positiva que acompanhará o indivíduo para além dos muros da escola.

Neste ponto, podemos retornar à influência e ao papel do professor de Educação Física já anteriormente citado, que não se resume simplesmente à práticas corporais, mas que, para

além disso, pode suscitar um debate acerca deste tema tão importante, suscitando reflexões legítimas a partir da apropriação de informações primordiais por parte desses estudantes.

Como já dissemos anteriormente, a obesidade infantil é um problema crescente e preocupante em todo mundo, e as escolas desempenham um papel fundamental na prevenção e no combate a essa condição, pela capacidade de trazer informações e reflexões importantes para os alunos, com orientações para que estas possam minimamente escolher os alimentos e as práticas corporais de maneira consciente e crítica.

É importante envolver toda a comunidade escolar nestas questões, trazendo este tema para reuniões com responsáveis e sugestões de modificação de hábitos cotidianos nas casas, a fim de criar um ambiente saudável e acolhedor para a prevenção da obesidade infantil.

Em suma, as escolas têm papel fundamental no combate à obesidade infantil, exercendo um importante protagonismo na formação das crianças e suas famílias, com apoio a mudanças e cristalização de hábitos saudáveis e perenes que poderão desencadear em gerações com menores comprometimentos de doenças adquiridas.

A obesidade infantil não é um problema a ser resolvido de maneira isolada, mas sim através de uma abordagem coletiva, garantindo resultados efetivos para combater essa doença.

8.5- ATIVIDADE FÍSICA OU EXERCÍCIO FÍSICO?

Sentimos necessidade, nesse momento, de trazer algumas definições cientificamente aceitas, que possam esclarecer a diferença entre atividade física e exercício físico.

Atividade física, segundo Caspersen (1985), refere-se a qualquer movimento corporal produzido por músculos esqueléticos que resulte em gasto energético. Isso inclui atividades como caminhar, subir escadas, dançar, brincar e realizar atividades domésticas, entre outras.

A OMS (2020) define atividade física como qualquer movimento corporal que resulte em gasto energético e recomenda a prática regular de atividade física e exercício físico para a manutenção da saúde.

O exercício físico, segundo o mesmo autor e corroborado pela OMS e pela ACMS, (Colégio Americano de Medicina Esportiva), é uma forma específica de atividade física,

planejada, estruturada e repetitiva, com o objetivo de melhorar ou manter uma ou mais valências físicas, como força, resistência, flexibilidade, entre outras. Exemplos de exercício físico são corridas, musculação, treinamentos diversos, levantamento de pesos, natação, entre outros.

Como podemos observar, a atividade física é um conceito mais amplo e inclusivo, abarcando toda e qualquer movimentação corporal, por isso usamos esse termo na pesquisa efetuada.

A atividade física é fator primordial para a diminuição da obesidade ou sobrepeso, aliados a uma alimentação saudável e nutritiva.

Segundo Carvalho (2021), a obesidade ou sobrepeso, assim como o baixo desenvolvimento motor nas crianças e adolescentes, que independem de classe social, decorrem sobretudo do estilo de vida sedentário. O sedentarismo apresenta-se, ainda, como um fator de risco para doenças crônicas e mortalidade, sendo assim é importante que seja combatido desde a infância.

É consenso que a atividade física traz inúmeros benefícios em qualquer faixa etária, mas especialmente entre as crianças estes benefícios podem se revelar perenes, pois há a possibilidade de criar hábitos saudáveis e uma desejável e consequente herança a ser levada para a vida adulta. Além da formação de bons hábitos e suas consequências fisiológicas ou musculares, encontramos outros benefícios ligados à prática da atividade física regular, como melhoria da autoestima, socialização e aspectos psicológicos.

Ainda segundo Carvalho (2021), o processo de urbanização, desenvolvimento tecnológico e industrial, meios de comunicação, aparelhos eletrônicos, aliados muitas vezes à falta de estímulo e de exemplo dos pais se constituem num ambiente favorável para o sedentarismo para até 81% das crianças e adolescentes. Esse é um índice bastante elevado e que merece atenção pela sua relevância.

Como citado anteriormente neste trabalho, as comodidades da vida moderna acentuam e estimulam a inatividade de maneira repetida, através da oferta de diversos aplicativos, aparelhos e equipamentos que oferecem diversão e praticidade para as tarefas cotidianas.

Neste ponto, acreditamos que a Educação Física escolar pode dar uma contribuição valiosa, criando nas crianças o gosto pela atividade física, que ao ser vivenciada como uma

experiência lúdica e agradável, pode auxiliar desta maneira na cristalização de hábitos positivos a serem levados para a vida toda.

Como estamos tratando de crianças, portanto seres ainda sem autonomia para decidir e aderir a atividades físicas (especialmente aquelas que necessitam de investimento financeiro), Carvalho (2021) afirma que cabe aos pais dois importantes papéis neste início de caminhada dos filhos para o estilo de vida ativo. Inicialmente o papel de estimular a prática de atividades físicas e, ainda, garantir que os filhos pratiquem a modalidade escolhida sob supervisão de um profissional de Educação Física, de forma a garantir a qualidade e adequação das atividades propostas para proporcionar os melhores benefícios.

Neste aspecto, podemos ressaltar, ainda, o poder do exemplo na família. Se os pais e responsáveis mantêm uma vida ativa e com hábitos saudáveis, será muito mais fácil transferir essa herança de maneira espontânea para as futuras gerações.

Pela formação acadêmica em Educação Física, podemos afirmar que é primordial a atividade física na infância, especialmente aquelas ligadas à ação aeróbica intensa, como correr, saltar e pular corda, habilidades motoras trabalhadas nas aulas de Educação Física escolar.

Podemos citar, ainda, a contribuição inequívoca da nutrição adequada a cada faixa etária, sem a qual o desenvolvimento poderá ser prejudicado.

8.6- IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA

A atividade física desempenha um papel crucial no desenvolvimento saudável das crianças, impactando não apenas o crescimento físico, mas também o desenvolvimento cognitivo, social e emocional.

No Painel Brasileiro da Obesidade (2021), encontramos uma organização de domínios da atividade física ao longo da vida, que incluem:

- Lazer: atividade realizada no tempo disponível, dentro das possibilidades e preferências, e são diversificadas (ex.: dançar, caminhar, pedalar, andar de skate, entre outras);

- Locomoção: trata-se de um deslocamento ativo para ir de um lugar a outro (ex.: pedalar, remar, caminhar, andar de skate, entre outras);
- No trabalho: atividade realizada para desempenhar funções laborais ou estudantis (ex.: varrer, capinar, correr, lavar, entre outras);
- Nas tarefas domésticas: atividade realizada no cuidado com a casa e a família (ex.: varrer, cuidar de plantas e animais, cortar grama, esfregar, entre outras).

Segundo a Revista Brasileira de Medicina do Esporte (2009), os principais benefícios da atividade física regular para as crianças seriam:

O desenvolvimento físico e motor, auxiliando no fortalecimento de músculos e ossos, melhorando a coordenação motora e prevenindo problemas como a obesidade infantil. Além disso, a prática de atividade física desde a infância contribui para a formação de hábitos saudáveis que podem ser manter por toda a vida

Promoção da saúde mental, melhorando o humor, a autoestima, reduzindo sintomas de ansiedade e depressão e, além disso, melhorando a qualidade do sono das crianças, segundo a OMS (2020).

Impacto positivo no desempenho cognitivo, como encontramos no Journal os School Health (2014), melhorando a concentração, memória e habilidades de resolução de problemas.

Atividades como jogos em equipe e desportos exigem tomadas de decisões rápidas e trabalho em grupo, que desenvolvem habilidades cognitivas extremamente importantes, ainda segundo a publicação supra citada.

Segundo esse mesmo estudo, o envolvimento em atividades físicas diversas, com destaque para as atividades desportivas em equipe, proporciona às crianças oportunidades únicas de interagir com os seus pares, desenvolvendo dessa maneira habilidades sociais como cooperação, respeito às regras e empatia

A American Health Association (2019) e a OMS (2020) recomendam que as crianças pratiquem ao menos 60 minutos de atividade física moderada a intensa diariamente, incluindo

atividades aeróbicas e fortalecimento muscular, a fim de promover a saúde e prevenir doenças crônicas na idade adulta.

Lembramos que essa atividade física regular pode ser oferecida de maneira lúdica e agradável, oferecendo alegria e prazer, através da Educação Física escolar, criando uma memória afetiva positiva em relação à prática desportiva.

Como já citado, é sabido que a prática de atividade física regular está associada à prevenção de várias doenças, sendo as principais diabetes tipo 2, doenças cardíacas e hipertensão e, nesse caso, a prática regular promove a prevenção dessas doenças, na maior parte da população.

8.7- ATIVIDADE FÍSICA NA ESCOLA

Segundo Nascimento (2020), o processo humano do aprendizado significativo é marcado por seu dinamismo e complexidade, além de estruturado a partir do ato motor e da percepção, o que dá origem a cognição. A atividade física e consequentemente a ação da Educação Física escolar, assumem, assim, um papel de importância crucial no desenvolvimento saudável de crianças.

Portanto, podemos afirmar que se torna fundamental a prática de atividade física e a participação das aulas de Educação Física, de maneira espontânea e lúdica, devido sua contribuição no processo de fortalecimento do desenvolvimento infantil.

Para Lazzoli (1998), o principal objetivo de prática de atividade física entre as crianças e adolescentes não deve ser o foco no treinamento físico, mas a criação de hábitos e consequente interesse por esta prática. Sendo assim, importa priorizar a inclusão, socialização e a ludicidade no cotidiano, valorizando uma Educação Física que crie hábitos para toda a vida, de forma agradável e prazerosa, com foco na integração e participação de todos os alunos e sem discriminação dos menos aptos ao gesto motor.

O objetivo da Educação Física escolar deve passar ao largo da valorização do desempenho, pois esta cobrança pode trazer consequências indesejáveis, como o desenvolvimento de aversão à atividade física. Ao invés deste foco, devemos ressaltar o

componente lúdico da prática desportiva e oferecer alternativas inclusivas para a prática, de forma a contemplar diferentes habilidades motoras e contribuindo de fato para criação do gosto pela atividade física. Com esse olhar, teremos uma prática democrática e inclusiva, que provavelmente irá gerar frutos para o futuro saudável dessa população.

Além dos inúmeros benefícios para a saúde, o estilo de vida ativo durante a infância e adolescência exerce forte influência sobre o padrão de crescimento, desenvolvimento e socialização, aspectos que não podem ser esquecidos nem relegados a segundo plano. Além desses aspectos, a atividade física, especialmente em grupos, oferece uma excelente oportunidade de socialização, lazer e desenvolvimento de aptidões que propiciam a melhoria da autoestima e da autoconfiança, aspectos fundamentais para o desenvolvimento saudável em qualquer faixa etária, especialmente em crianças e adolescentes.

Como já descrito anteriormente neste trabalho, o sedentarismo e a obesidade são reais problemas de saúde pública, com perspectivas de aumentar significativamente em um futuro próximo, o que cria uma demanda urgente pela criação de hábitos saudáveis desde a infância, que podem impactar em um futuro mais ativo.

Para a criança e o adolescente, o local mais promissor para a criação desses hábitos ainda é a escola, pelo tempo que estes passam no ambiente escolar, mas, além disso, pela possibilidade de vivenciar experiências motoras significativas e estimulantes.

8.8- PROMOÇÃO DA SAÚDE

Segundo Farinatti (2006), o evento que marca o início do movimento da promoção da saúde é a Conferência Internacional sobre Cuidados Primários em Saúde (International Conference on Primary Health Care), que ocorreu na cidade de Alma-Ata (ex União Soviética), no ano de 1978.

Nessa conferência estavam presentes representantes de 134 países, 67 organizações das Nações Unidas, além de representantes de instituições especializadas e de organizações não-governamentais, gerando conclusões que apontaram para uma mudança radical no conteúdo e

na concepção dos serviços de saúde, objetivando a diminuição das desigualdades encontradas (Farinatti, 2006).

Ainda segundo Farinatti, essa conferência elegeu alguns princípios para a promoção da saúde, os quais foram corroborados em 1988, na cidade de Riga (ex- União Soviética), ocasião em que foi efetuado um balanço desse movimento, tendo como título “De Alma-Ata ao ano 2000: situação a meio caminho e perspectivas”.

Segundo a OMS, em 1984, a conceituação da promoção da saúde é definida como “*o estímulo aos comportamentos saudáveis, a modificação das condições ambientais e do aumento (...) das oportunidades de escolhas em relação à saúde (WHO, 1984 a, p.2).*

Com base nessa definição, a OMS sugere o estímulo ao pensamento crítico, fornecendo bases para políticas públicas, práticas e pesquisas no campo da promoção da saúde.

A mesma OMS defende, no ano de 2020, que a promoção da saúde é definida como “*o processo que capacita os indivíduos e as comunidades a melhorar sua qualidade de vida, exercendo maior controle sobre sua saúde e seus determinantes*” (WHO, 2020, p.3).

Essa conceituação vai além da simples prevenção de doenças, incluindo a criação de ambientes e condições que favoreçam estilos de vida saudáveis, gerando bem estar integral.

Em 1984, a OMS resumiu os objetivos da promoção da saúde, onde as pessoas deveriam compreender que a saúde é um meio para a condução a uma vida satisfatória, sendo estimuladas dessa forma a desenvolver atitudes e conhecimentos necessários para que possam explorar, de maneira plena, seu potencial de saúde, enfrentando as situações diárias.

Desde a Carta de Ottawa para a Promoção da Saúde (1986), promovida pela OMS, a promoção da saúde visa proporcionar a todos os indivíduos os meios para a melhoria da saúde, englobando três componentes essenciais, a advocacy, a capacitação e a mediação.

Enquanto o termo advocacy refere-se à promoção da saúde como um recurso positivo, a capacitação pretende dotar todas as pessoas de habilidades para tomada de decisões sobre a própria saúde a partir da apropriação de informações democratizadas e acessíveis. Já a mediação é a coordenação entre os diversos setores da sociedade, objetivando garantir o financiamento e a implementação de políticas públicas necessárias para a efetiva (OMS, 1986-2020).

A promoção da saúde não se limita à prevenção de doenças, mas trata-se de um assunto multidisciplinar, envolvendo políticas públicas, ambientes favoráveis e capacitação da população, para que possam tomar decisões saudáveis, de maneira consciente.

Ainda segundo a OMS (2019), há alguns conceitos fundamentais na promoção da saúde, que seriam:

- **Determinantes sociais da saúde:** A promoção da saúde tendo como foco os determinantes sociais (como educação, moradia, empregabilidade e ambiente), que afetam diretamente a saúde das populações, objetivando reduzindo as desigualdades e ampliando o acesso às informações e às práticas saudáveis.
- **Participação comunitária:** Esse conceito é fundamental para a promoção da saúde, já que o envolvimento ativo da comunidade no processo de decisão e implementação das políticas públicas é crucial para garantir que as ações serão efetivas, culturalmente adequadas e sustentáveis.
- **Ambientes saudáveis:** O planejamento urbano, escolas saudáveis e políticas de locais de trabalho são estratégias essenciais para apoiar a saúde, criando locais propícios e estimuladores de práticas saudáveis. Ambientes saudáveis, segundo a OMS (2019), são motivo de destaque como impactantes na promoção da saúde física e mental das populações.
- **Empoderamento:** Oferecer às pessoas a possibilidade de tomar decisões, embasadas em informações científica corretas, deve ser prioridade na política de promoção da saúde, envolvendo a educação para a saúde e a criação de condições que permitam uma mudança de comportamento efetivo e sustentável.

Segundo o Journal of Health Promocion (2017), empoderar os indivíduos é uma das estratégias mais eficazes para garantir melhorias sustentáveis na saúde da população.

Serrano e Lemos (2002), enfatizam a inserção, no Brasil, da promoção da saúde no Sistema Único de Saúde (SUS), que apontam para uma abordagem de saúde em sua totalidade, abrangendo a reforma sanitária e o enfrentamento aos problemas de saúde, com um movimento social direcionado para mudanças paradigmáticas emancipatórias.

De acordo com Farinatti e Ferreira (2006), o enfoque na promoção da saúde incluem, sistematicamente, *o repensar do entendimento da saúde, a aceitação de uma crise que os sistemas de saúde devem superar, a mudança de foco das prioridades de investimentos e políticas de saúde (...), a integração de novos atores sociais e a combinação das estratégias de saúde com ação política em diversos níveis* (Farinatti e Ferreira 2006, p. 86).

8.9- EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR X PROMOÇÃO DA SAÚDE

Segundo Farinatti e Ferreira (2006), o tema promoção da saúde não deve ser tratado como um referencial teórico engessado e estático, com total concordância em relação a conceitos e abordagens, mas sim como uma soma de ideias com pontos de interseção, intencionalmente colocados para promover a capacitação individual e coletiva em relação a esse tema.

O ambiente escolar é ideal para promover hábitos saudáveis, uma vez que a escola tem papel central na formação de jovens, e o trabalho com promoção da saúde pode influenciar tanto os alunos como as famílias e a comunidade.

A educação física escolar mostra-se como um componente crucial para a promoção da saúde, uma vez que ela oferece aos alunos a oportunidade de desenvolver hábitos de vida saudáveis e de adotar uma rotina ativa desde cedo. Ao incorporar atividades físicas regulares no currículo escolar, a educação física promove não apenas a saúde física, mas também o bem-estar mental, social e emocional.

A educação física escolar é fundamental para a promoção da saúde porque:

- Promove a atividade física regular, combatendo o sedentarismo e prevenindo doenças.
- Contribui para a saúde mental, reduzindo o stress e a ansiedade.
- Desenvolve competências sociais e emocionais.
- Aumenta a consciencialização sobre saúde e incentiva hábitos saudáveis.

Estes benefícios tornam a educação física uma peça-chave nas estratégias de promoção da saúde nas escolas, ajudando a formar crianças e adolescentes mais saudáveis e conscientes do seu bem-estar.

Ainda segundo a OMS, alguns elementos-chave e referências sobre promoção da saúde na escola são:

1. Educação para a saúde: Consiste em atividades curriculares que ensinam sobre nutrição, higiene, prevenção de doenças, atividade física, saúde mental e bem-estar.
2. Ambiente escolar saudável: Inclui a oferta de alimentação nutritiva, espaços para a prática de atividades físicas e a promoção de um ambiente emocionalmente acolhedor.
3. Participação da comunidade: A promoção da saúde deve envolver a comunidade escolar (professores, funcionários, pais e alunos) e integrar ações conjuntas com profissionais de saúde.
4. Prevenção de comportamentos de risco: Realizar campanhas para conscientização de práticas que concorram para riscos à saúde, como tabagismo, uso de drogas, má alimentação (Organização Mundial da Saúde -OMS, 1995)

A OMS, ainda, define uma Escola Promotora de Saúde como aquela que melhora a capacidade de saúde dos seus alunos, com políticas e práticas que incentivam a saúde integral. A publicação da OMS intitulada "Promovendo a Saúde através das Escolas"(1995) oferece diretrizes sobre esse tema.

Segundo De Rose et al. (2009), apesar da opinião generalizada da importância da escola, muito particularmente da disciplina de Educação Física e seu professor, na promoção e desenvolvimento de estilos de vida saudáveis, observam que os resultados disponíveis na literatura atual são ainda controversos e não permitem obter conclusões esclarecedoras acerca da possível influência deste professor sobre a atividade física de seus alunos.

Malacarne (2023) afirma que a Educação Física escolar exerce influência neste tema, especialmente nos referenciais biomédicos. Entende-se que a promoção da saúde, com ênfase em práticas corporais, deve ser abordada com tratamento pedagógico, incluindo a compreensão das realidades e do contexto social, a fim de exercer influência sobre a população atingida na Educação Física escolar, gerando acesso às atividades e contextualização desta prática.

O Conselho Nacional de Saúde, do Ministério da Saúde, sugere, na resolução 218/97, a ação interdisciplinar para esse debate na escola e reconhece o profissional de Educação Física como profissional indicado para essa abordagem, colocando-o como profissional de saúde.

Segundo Alcântara (2022), torna-se necessário ultrapassar os vínculos que a Educação Física possui historicamente com o caráter biomédico da saúde, partindo para uma abordagem diferenciada que contemple os diversos e múltiplos fatores que envolvem a saúde, para que seja possível uma intervenção em promoção da saúde que eduque os infantes.

Assim, com esta prática, podemos exercer influência sobre o desenvolvimento crítico, oportunizando o exercício de escolhas, questionamentos e decisões que os guiem na direção da saúde. Neste ponto, a Educação Física escolar pode exercer uma influência para mudanças em direção à adoção de um estilo de vida mais ativo e saudável, gerando uma intervenção eficaz no trato à promoção da saúde.

A Educação Física escolar, por meio de seu principal foco de estudo, que vem a ser a cultura corporal de movimento, tem possibilidade de educar e influenciar os estudantes neste panorama de promoção da saúde, colaborando com a criação de conscientização e escolhas a respeito do seu corpo e movimento, oferecendo o desenvolvimento de competências e habilidades para auxiliar neste processo.

A inserção da Educação Física na Base Nacional Comum Curricular (BNCC), trouxe para esta disciplina o estreitamento de relações com a promoção da saúde, através de contribuições para a melhoria da saúde dos mesmos. Assim, essa temática deve estar presente, de maneira significativa, nos conteúdos trabalhados nas escolas, permeando a prática pedagógica de maneira proposital, ultrapassando o viés biológico e reducionista da abordagem.

Segundo Collier (2020), a Educação Física trata, ao longo do tempo, desta temática a partir de uma perspectiva biológica, tratando da saúde como objetivo secundário da proposta pedagógica.

Com a BNCC (2017), prevalece o entendimento sobre a possibilidade de diálogo entre Educação Física escolar e promoção da saúde, possibilitando vivenciar diversas experiências da cultura corporal nesta disciplina, envolvendo estas experiências em finalidades distintas de lazer, educação e saúde.

Diante dos muitos benefícios que este diálogo oferece, precisamos frisar o papel da escola como principal ferramenta na educação para saúde (Justo, 2012). A escola, desta maneira, tem a possibilidade de auxiliar no desenvolvimento de habilidades e tomada de

decisões, promovendo um ambiente mais saudável e contextualizado à comunidade envolvida em cada unidade escolar.

Assim, a Educação Física, neste ambiente, exerce um papel extremamente impactante, no sentido de criar espaços que possibilitem aos alunos o pensamento crítico, suscitando reflexões e questionamentos sobre a promoção da saúde e suas consequências, provocando o desenvolvimento crítico e autônomo do indivíduo (Gomes, 2009 apud Vieira et al. 2017).

Corroborando esta perspectiva, o IBGE apresentou resultados de uma pesquisa realizada em 2019, a Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar (PeNSE), que aponta dados de estudantes brasileiros nos diferentes aspectos de sua vida, como como hábitos e cuidados que se relacionam diretamente com fatores de risco e proteção da saúde.

Neste documento, são citados diversos índices que devem ser levados em consideração ao tratarmos de saúde dentro do ambiente escolar, como por exemplo: 13% dos estudantes participantes da pesquisa tiveram contato com álcool e 22,6% experimentaram cigarro, sendo que 61,8% foram considerados fisicamente inativos.

Além disso, 21,4% declararam sentir que a vida não vale a pena, destacando aspectos psicológicos relevantes para a saúde.

Considerando saúde como um conceito amplo e multifatorial, esses dados do PeNSE chamam nossa atenção no destaque a aspectos e fenômenos impactantes que podem servir de direcionamento para futuras intervenções pedagógicas e projetos visando a promoção da saúde dentro do ambiente escolar (Brasil, 2021).

Brito et al. (2012), afirma que o ambiente escolar e o espaço em que a escola está inserida é o contexto ideal para o desenvolvimento de práticas que visam à promoção da saúde, já que nestes locais há espaço e momentos adequados à educação para a cidadania, o que inclui a promoção da saúde como uma educação integral do indivíduo.

A escola, desta maneira, apresenta-se como um espaço democrático de saberes e conhecimentos que incluem a promoção da saúde, criação de bons hábitos, escolhas positivas e olhar crítico sobre diversas decisões, de maneira inclusiva e abrangente.

CÉ, Jean Augusto et al (2022), afirma que a obesidade é um problema multidisciplinar,

e que através das aulas de Educação Física, os professores podem colaborar com a educação em saúde no sentido de orientar quanto aos cuidados com a saúde, agindo como parceiros dos programas preventivo-educativos. Cabendo ao professor e à escola encaminhar e conscientizar os alunos sobre a importância da aquisição de um estilo de vida ativo e hábitos saudáveis, buscando incentivar a prática de atividades físicas na infância, a fim de incentivar a redução do sedentarismo e consequentemente reduzir as altas taxas de obesidade.

Diante desses pressupostos e analisando os dados coletados, podemos afirmar que a prevalência da inatividade física é um fato na população brasileira, o que torna urgente e relevante a contribuição da Educação Física escolar, ao dialogar com esta temática e colocar-se como alternativa viável e eficaz para tratar deste assunto.

Assim, a abordagem utilizada nesta pesquisa torna-se ainda mais relevante e atual, no sentido de criar um ambiente propício e acolhedor nas aulas, através de uma abordagem democrática e inclusiva, mas sempre visando a formação de hábitos saudáveis e a reflexão a respeito das escolhas em relação à promoção da saúde.

Segundo a OMS (2020), a Educação Física escolar pode contribuir para a promoção da saúde na escola através do desenvolvimento de hábitos saudáveis (oferecendo a oportunidade da participação em atividade física regular), a prevenção de doenças e melhora da saúde geral, auxílio na saúde mental (promovendo bem estar geral), o desenvolvimento geral e a cooperação entre os pares (esse ambiente colaborativo contribui para o bem estar social e o desenvolvimento de relações sociais saudáveis) e a educação para a saúde (promovendo a democratização de conhecimento sobre o corpo e os benefícios da atividade física e da vida saudável).

De acordo com a UNESCO (2020), a Educação Física escolar contribui para a promoção da saúde ao fornecer uma base para o ensino de temas de saúde e bem estar, incluindo nutrição e formação de hábitos saudáveis.

Podemos refletir, a partir dessas evidências, que a Educação Física escolar tem um papel primordial na promoção da saúde na escola, através do incentivo às práticas mais saudáveis, usando essas estratégias para influenciar e melhorar a qualidade de vida dos alunos e consequentemente das famílias, envolvendo práticas educativas e preventivas na sua ação.

9-DISCUSSÃO

Repassando os objetivos e as hipóteses iniciais da pesquisa, podemos dizer que os objetivos foram plenamente atingidos, já a hipótese inicial foi ajustada e modificada pelos achados após a interferência da pesquisadora, já que a proposta inicial seria encontrar somente índices de obesidade, mas os dados mostraram altos índices de obesidade e desnutrição na população em questão.

Trabalhamos estes temas com os alunos participantes da pesquisa, extrapolando os limites da sala de aula, através de reflexões envolvendo as famílias e a comunidade escolar (direção, professores, pedagogos e funcionários da escola em questão) neste pretendido processo de transformação da realidade, através do acesso ao conhecimento em rodas de conversa e debates promovidos na escola.

Este feedback para as famílias e a comunidade escolar em reuniões foi acertado de antemão, com a anuência da direção da escola, que deu total apoio para esta empreitada, o que tornou este projeto ainda mais relevante e com possíveis consequências em toda a comunidade escolar alcançada pelas abordagens e eventuais mudanças pretendidas na visão das pessoas envolvidas.

Os resultados encontrados permitem classificar a maioria dos indivíduos encontra-se nas classificações de baixo peso e muito abaixo do peso, enquanto uma parcela significativa classifica-se como sobrepeso e obeso.

Esses dados causaram um incômodo na pesquisadora e uma necessidade da busca por alternativas que pudessem, efetivamente, influenciar de maneira positiva a comunidade, através de democratização do conhecimento a respeito desses temas.

A partir desses achados, trabalhamos no currículo debates importantes que, muitas vezes, ficam fora da escola. Partimos da observação do ambiente escolar e de práticas relacionadas a esse tema, como a qualidade da merenda trazida de casa por um grande número de alunos no público-alvo da pesquisa, em detrimento da merenda escolar, mais nutritiva, mas nem sempre tão atraente na visão dos alunos.

Nesse contexto, pudemos encontrar na disciplina Educação Física um espaço favorável a esse debate, através da inclusão da promoção da saúde no planejamento, assumindo uma posição imprescindível e determinante nesse processo, com a disponibilização do acesso aos alunos de maneira leve e muitas vezes lúdica, sendo utilizados jogos e desafios intencionais

com enfoque na reflexão pretendida, contextualizando e problematizando temas tão sensíveis e urgentes.

Segundo Santos (2021), a escola é um ambiente propício para a conscientização sobre a obesidade, através da atividade física e modificação de hábitos alimentares.

Destacamos, nesse ponto, a importância da criação e a efetiva implementação de políticas públicas eficazes que contemplem esse olhar sobre a nutrição infantil e a atividade física nessa faixa etária, com foco especialmente sobre a obesidade e a desnutrição, incluindo o chão da escola como local promotor de práticas saudáveis e emancipadoras, democratizando o conhecimento.

Sentimos, vinculado à promoção da saúde na escola, a necessidade insubstituível dessas políticas públicas com esse objetivo e que englobem todos os aspectos da saúde, desde a nutrição, acesso à informação, moradia digna, empregabilidade e saneamento básico acessível a todos, aspectos que dependem de vontade política e investimento público, seara onde a escola encontra um limite para sua atuação.

O Conselho Nacional de Saúde, do Ministério da Saúde, sugere, na resolução 218/97, a ação interdisciplinar para esse debate na escola e reconhece o profissional de Educação Física como profissional indicado para essa abordagem, colocando-o como profissional de saúde.

A inserção da Educação Física na Base Nacional Comum Curricular (BNCC, 2017), trouxe para essa discipline o estreitamento das relações com a promoção da saúde, através de contribuições para a melhoria da saúde das comunidades atendidas.

Em estudo de 2014 de Severino e Silva, a educação física escolar é colocada como primordial para promoção da saúde, sendo o papel do professor de Educação Física muito além de transmitir conhecimentos nas aulas, levando para a escola conscientização acerca da importância da inserção no cotidiano de atividades físicas regulares.

Assim, essa temática deve estar presente, de maneira significativa, nos conteúdos trabalhados nas escolas, permeando e transbordando a prática pedagógica de maneira proposital, ultrapassando o viés antes biológico e reducionista da abordagem.

Com a BNCC de 2017, prevalece o entendimento sobre a possibilidade dialógica entre a Educação Física escolar e a promoção da saúde na escola, possibilitando vivenciar múltiplas experiências da cultura corporal nessa disciplina.

Entre essas experiências sugeridas estão não somente a manipulação puramente física, mas os questionamentos e debates de práticas muitas vezes enraizadas cultural e corporalmente e nem sempre questionadas, pela força do hábito.

Esse trabalho, como podemos observar, não se esgota por aqui, pois é um tema em constante ebulição e transformação, de acordo com o avanço das sociedades, especialmente em relação às comodidades oferecidas pela automatização de procedimentos que antes despendiam calorias para sua realização, como deslocamentos diversos.

Nossa principal contribuição é, no âmbito da Educação Física escolar, trazer para o debate esses temas, respeitando as diferenças culturais e os hábitos de cada população e apontar possíveis caminhos e sugestões para um futuro mais saudável e feliz.

Como um feedback necessário aos participantes desta pesquisa, participamos de reuniões de pais posteriores a conclusão destas coletas, promovendo rodas de conversa, com consequente movimento de toda a comunidade escolar no sentido da reflexão a respeito da busca de alternativas disponíveis financeiramente e mais saudáveis, em relação à nutrição e à prática de atividade física.

Além disso, vamos expor a pesquisa e seus desdobramentos para o corpo docente da escola, através da inserção em uma reunião de professores, que acontece regularmente às quartas feiras (manhã e tarde).

Cientes da importância do envolvimento das famílias nessas mudanças, que exercem um papel fundamental no cotidiano das crianças, ofertamos desta maneira nossa contribuição social no contexto citado, encontrando famílias receptivas e abertas às mudanças propostas.

10-REFLEXÕES

A obesidade infantil e a promoção da saúde são, por si só, problemas complexos e multidisciplinares, que envolve diversos fatores associados, como já descrito acima.

No entanto, é possível prevenir e combater essa enfermidade através de ações integradas e do engajamento de toda a sociedade. É necessário e urgente que haja um esforço conjunto para garantir que as crianças cresçam saudáveis e livres dos riscos associados à obesidade. Afinal, o melhor investimento que uma sociedade pode fazer pensando no seu futuro é na formação de crianças saudáveis e com formação adequada para fazer as melhores escolhas em qualquer situação.

Neste sentido, a ação da escola e, mais especificamente, do professor de Educação Física presente no ambiente escolar, se mostra primordial e eficaz no sentido de levantar questões e reflexões a respeito de temas pertinentes e atuais, relacionados à saúde destes alunos, influenciando positivamente os mesmos.

Concluimos, com essa pesquisa, que o debate, levado para o ambiente escolar, pode suscitar reflexões e mudanças significativas para a população atendida, o que por si só justifica esse tipo de interação.

11-OBSERVAÇÕES FINAIS

Os dados encontrados pela pesquisa em questão sugerem, a um só tempo, índices de obesidade e desnutrição que chamaram nossa atenção e trouxeram reflexões a respeito dos aspectos que incluem a promoção da saúde.

Sentimos a necessidade da implementação de políticas públicas eficazes e que contemplem esse olhar sobre a nutrição infantil e especialmente sobre a obesidade, incluindo o chão da escola como local promotor de práticas saudáveis e emancipadoras, democratizando o conhecimento.

Caminhamos, durante a pesquisa, no sentido de incluir a comunidade escolar no debate sugerido, com a certeza de que não atingimos 100 por cento da população envolvida, mas com a sensação da vitória no sentido de alcançar uma parte expressiva dessa comunidade.

Desta maneira, concluímos esse trabalho de pesquisa considerando o objetivo proposto no início como amplamente atingido ao final da coleta e tratamento dos dados, com a hipótese inicial sendo modificada pelos achados da pesquisa.

Dessa maneira, podemos concluir pela demanda de uma pesquisa que contemple toda a rede municipal de Niterói, traçando um panorama fidedigno e comparativo entre as diversas regiões da cidade, que possam embasar políticas públicas abrangentes e eficazes que tratem desse tema com a seriedade que ele merece.

12 - PRODUTOS DA PESQUISA

Como produtos dessa pesquisa, desenvolvemos algumas ações a partir da investigação realizada, acreditando que são questões relevantes em relação à devolução para a comunidade escolar quanto para os alunos, bem como para mim enquanto pesquisadora.

Conseguimos, dessa maneira, ter um retorno social dessa pesquisa, a partir do compartilhamento, com a sociedade, de conhecimentos, benefícios e avanços gerados por essa investigação.

Esse retorno social, a meu ver, é fundamental para garantir que os resultados dessa pesquisa possam beneficiar a comunidade envolvida de forma concreta e inclusiva, gerando democratização de conhecimento e envolvimento das famílias que se pretende alcançar.

I- Roda de conversa para a comunidade escolar da Escola Municipal Julia Cortines

I-RODA DE CONVERSA:

Uma roda de conversa é uma dinâmica de grupo utilizada para promover o diálogo e a troca de ideia entre os participantes.

Nesse formato, todos tem a oportunidade de falar e compartilhar suas opiniões de forma horizontal e democrática, sem um único condutor ou julgamentos.

O objetivo principal é criar um ambiente acolhedor e participativo, onde o respeito e a escuta ativa sejam essenciais.

As rodas de conversa são amplamente utilizadas em ambientes educativos, culturais e terapêuticos, para discutir temas diversos ou resolver conflitos, corroborando as ideias de Paulo Freire sobre a importância do diálogo no processo de aprendizagem e transformação social, alinhada com a proposta dialógica (Freire, Paulo; Pedagogia do Oprimido, 1968).

Nessa roda de conversa, pude trabalhar com o grupo questões, inclusive, levantadas pelas crianças, trazendo um retorno para os pais e dando importância à relação do cotidiano da escola com a comunidade, proporcionando possibilidades de transformação a partir da extrapolação do chão da escola, inserindo as famílias no processo educativo.

ALIMENTAÇÃO E SAÚDE

OBJETIVO:

Através de uma roda de conversa, trocar conhecimentos básicos, práticos e teóricos sobre alimentação saudável, abordando alguns princípios básicos de nutrição, com foco na mudança de comportamento em prol de uma dieta equilibrada e seus benefícios.

JUSTIFICATIVA:

Segundo os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável, criados em 2015 pela Organização das Nações Unidas (ONU), apresentam quatro dimensões: social, ambiental, econômica e institucional, defendem que é necessário guiar o mundo na direção de um caminho sustentável, com medidas transformadoras e sem excluir ninguém.

Para isso, foram definidos 17 objetivos e 169 metas globais interconectadas, a serem atingidas até o ano de 2030, sendo conhecida como “Agenda 2030”.

Entre esses objetivos, encontramos alguns onde esse projeto se encaixa de maneira clara e direta, que são:

3-Saúde e bem estar,

4-Educação de qualidade, e

10- Redução das desigualdades.

Além disso, a alimentação saudável é um tema importante e fundamental para a melhoria da qualidade de vida da população, com benefícios palpáveis a longo prazo.

PÚBLICO-ALVO:

Familiares de alunos e profissionais da Escola Municipal Julia Cortines, em Icaraí, Niterói-R.J.

TÓPICOS:

- Introdução básica à alimentação saudável
- Pirâmide alimentar
- Grupos de alimentos (carboidratos, proteínas, gorduras)
- Importância da alimentação equilibrada para a saúde
- Funções dos grupos de alimentos
- Necessidades diárias de vitaminas e minerais e sua importância
- Fibras alimentares, definição e função na saúde
- Pequeno esclarecimento sobre os rótulos de alimentos
- Dicas para economia doméstica no momento das compras
- Alimentos funcionais, o que são e como agem no corpo
- Alimentação saudável nas diferentes fases da vida
- Como modificar e manter hábitos alimentares saudáveis
- Sugestões de receitas com trocas mais saudáveis
- Sugestões de lanches saudáveis e equilibrados
- Avaliação

METODOLOGIA:

O modelo inicial será uma roda de conversa, democraticamente colocada, com espaço para trocas constantes, questionamentos e dúvidas por parte do público.

Ao final dessa conversa, cada integrante da plateia que desejar deverá escrever uma receita que é repetida na sua família.

Logo após, vamos formar grupos (de acordo com o número de pessoas) e esse grupo deverá dar ideias para substituições na receita original, a fim de torná-la mais saudável, numa dinâmica de painel invertido.

Ao final, os grupos poderão apresentar as receitas modificadas, caso queiram.

CONTEÚDO PROGRAMÁTICO:

- Alimentação e nutrição – conceitos
- Importância dos grupos alimentares
- Esclarecimentos sobre rótulos
- Diminuição de alimentos ultraprocessados
- Mudanças de comportamento necessárias
- Trocas saudáveis
- Participação das crianças no preparo de alimentos saudáveis
- Como tornar a alimentação mais saudável e economizar

EQUIPAMENTOS E RECURSOS MATERIAIS:

Para essa roda de conversa, será utilizado um equipamento de data-show, quadro branco com Pilot de cores variadas, papéis e canetas em número suficiente para todos os participantes.

PLANO DE AULA:

-Tempo de duração da roda de conversa:

2 horas e 30 minutos, divididas dessa maneira:

- 15 minutos para apresentação do tema e levantamento de questões relevantes;
- 30 minutos para conversa sobre os assuntos pertinentes;
- 20 minutos para perguntas e debates;
- 15 minutos para descrição das receitas;
- 40 minutos para reunião em grupos e sugestão de trocas saudáveis;
- 30 minutos para apresentações e conversas finais.

AVALIAÇÃO DA RODA DE CONVERSA:

A avaliação será feita ao final do curso, através de questionamentos e possibilidades sugeridas pela professora.

O público será incentivado a falar sobre a importância da formação e sobre sugestões para enriquecer experiências futuras.

II- PALESTRA PARA A COMUNIDADE DOCENTE:

Essa palestra foi solicitada pela pedagoga da escola, sendo ministrada em uma quarta feira pela manhã (momento de reunião pedagógica para todo o corpo docente), dia 14 de Agosto de 2024.

Nesta palestra, pretendemos trazer à tona os dados coletados na escola, fomentando discussões a partir das reflexões geradas pela divulgação da pesquisa entre os docentes da comunidade envolvida no campo pesquisado.

Apresentamos os dados coletados, os achados da pesquisa após o tratamento desses dados e os temas trabalhados durante as aulas de Educação Física regular.

A discussão foi muito bem recebida pela comunidade docente, suscitando debates e reflexões diversas no grupo.

Desta maneira, pretendemos contribuir para a inserção dessas temáticas no interior da escola, não somente na área de Educação Física (onde normalmente ocorrem), mas incorporando ao cotidiano escolar elementos de promoção da saúde na escola.

Tópicos abordados:

- Tema da pesquisa
- Metodologia
- Dados coletados
- Resultados obtidos
- Temas abordados com as turmas
- Sugestões para mudanças de hábitos

REFERÊNCIAS

ABESO – Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica. Diretrizes Brasileiras de Obesidade – Associação Brasileira para estudo da obesidade e síndrome metabólica. 4.ed. - Itapevi, SP, 2016.

A PESQUISA-AÇÃO COMO PRAXIS NA POPULARIZAÇÃO DA CIÊNCIA. Bauru: Ciência e Educação, v. 28, 2022.

ABRANTES, Marcelo M.; LAMOUNIER, Joel A.; COLOSIMO, Enrico A. Prevalência de sobrepeso e obesidade em crianças e adolescentes das regiões sudeste e nordeste. *Jornal de Pediatria*, Porto Alegre, v. 78, n. 4, p. 335-340, 2002. Bimestral. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/jped/a/zYkvVPtfQ3VRqPkTdrsWKRr/?lang=pt>. Acesso em: 16 set. 2023.

ALCÂNTARA, Rodrigo da Silva. Educação física escolar: algumas reflexões sobre seu papel na promoção de atividade física e da saúde. 2022.

ALVES-MAZZOTTI, Alda Judith; GEWANDSZNAJDER, Fernando (orgs.). *O Método nas Ciências Naturais e Sociais*. 2. ed. São Paulo: Pioneira Thompson Learning, 2002.

ANJOS, Luiz Antonio dos. Obesidade e saúde pública. Editora Fiocruz, 2006.

BAILICH CAPISTRANO, G., MARCOLINO COSTA, M., DE FREITAS, A. E., SANTOS LOPES, P. R., GONZÁLES, A. I., SONZA, A., & ALVES LAMOUNIER J. (2022). Obesidade infantil e suas consequências: uma revisão da literatura. *Conjecturas*, 22(2), 47–58. Recuperado de <http://www.conjecturas.org/index.php/edicoes/article/view/614>

BNCC: <http://basenacionalcomum.mec.gov.br/>

BLAIR, S. N. et al. Exercício para a saúde. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, v. 4, p. 120-121, 1998.

BRACCO, Mário Maia et al. Atividade física na infância e adolescência: impacto na saúde pública. *Revista de Ciências Médicas*, v. 12, n. 1, 2003.

Brasil. Ministério da Saúde. Vigitel Brasil 2020: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico. Brasília: Ministério da Saúde, 2021.

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Saúde da criança: crescimento e desenvolvimento. Brasília: Ministério da Saúde; 2012

Disponível em: http://189.28.128.100/dab/docs/publicacoes/cadernos_ab/caderno_33.pdf

BRITO, Ahécio Kleber Araújo; SILVA, Francisca Islandia Cardoso da; FRANÇA, Nanci Maria de. Programas de intervenção nas escolas brasileiras: uma contribuição da escola para a educação em saúde. Saúde em Debate, v. 36, p. 624-632, 2012.

CABRAL, Ana Paula da Fonseca Arcoverde et al. CONTRIBUIÇÕES DA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR (EFE) PARA O COMBATE AO SEDENTARISMO E À OBESIDADE INFANTIL: DIÁLOGOS ENTRE AS ABORDAGENS NA FRANÇA E NO BRASIL. Revista CPAQV-Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida, v. 16, n. 2, p. 12-12, 2024

CAPISTRANO, Gisele Bailich, Mariana Marcolino Costa, André Everton de Freitas, Paulo Roberto Santos Lopes, Ana Inês Gonzáles, Anelise Sonza , Joel Alves Lamounier, Obesidade infantil e suas consequências: uma revisão de literatura, Revista Conjecturas, Vol 22, nº 2 2022

CASPERSEN, CJ, Powell, KE, & Christenson, GM (1985). "Atividade física, exercício e aptidão física: definições e distinções para pesquisa relacionada à saúde." Public Health Reports, 100(2), 126-131.

CÉ, JEAN Augusto et al. Atividade Física e Obesidade na Infância: Uma Revisão Integrativa. ID on line. Revista de psicologia, v. 17, n. 67, p. 224-247, 2023.

COLLIER, Luciana. Educação popular em saúde e planejamento participativo na Educação Física Escolar. Revista de Educação Popular, v. 19, n. 1, 2020.

DA SILVA, Dirceu; LOPES, Evandro Luiz; JUNIOR, Sérgio Silva Braga. Pesquisa quantitativa: elementos, paradigmas e definições. Revista de Gestão e Secretariado (Management and Administrative Professional Review), v. 5, n. 1, p. 01-18, 2014. Cadamuro, S.D.P.; Oliveira, D.V. Obesidade infantil: uma revisão sistemática. EFDeportes.com. Revista Digital. Buenos Aires. Ano19. Num. 201. 2015. p. 1.

COSTA, Larissa Silva Gradil et al. A PREVALÊNCIA DAS INTERNAÇÕES HOSPITALARES POR OBESIDADE NO BRASIL, ENTRE 2018 E 2022. Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences, v. 5, n. 4, p. 1395-1406, 2023.

CORRÊA, Vanessa Pereira et al. O impacto da obesidade infantil no Brasil: revisão sistemática. RBONE-Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento, v. 14, n. 85, p. 177-183, 2020.

DE LIMA, Dartel Ferrari; MALACARNE, Vilmar; STRIEDER, Dulce Maria. O papel da escola na promoção da saúde—uma mediação necessária. EccoS—Revista Científica, n. 28, p. 191-206, 2012.

DE ROSE JR, Dante. Esporte e atividade física na infância e na adolescência: uma abordagem multidisciplinar. Artmed Editora, 2009.

DIAS, Laylla Lucinda Lacerda et al. Avaliação nutricional em crianças de 0 a 10 anos. Episteme Transversalis, v. 11, n. 3, 2020.

DIETZ, WILLIAN H, Bandini Linda G, Dale A. Schoeller and Helen N. Cyr, Validity of reported energy intake in obese and nonobese adolescents, The American Journal of Clinical Nutrition, 1990.

DO NASCIMENTO, Juliano Lemos; FEITOSA, Raphael Alves. Metodologias ativas, com foco nos processos de ensino e aprendizagem. Research, Society and Development, v. 9, n. 9, p. e622997551-e622997551, 2020.

DOS SANTOS CARVALHO, Anderson et al. Exercício físico e seus benefícios para a saúde das crianças: uma revisão narrativa. Jair, v. 13, n. 1, 2021.

FARINATTI, Paulo de Tarso Veras. Saúde, FERREIRA, Marcos Santos Promoção da saúde e educação física: conceitos, princípios e aplicações- Rio de Janeiro, EdUERJ, 2006

FRANCO Maria Amélia Santoro. Pedagogia da pesquisa-ação. Educação e pesquisa, v. 31, p. 483-502, 2005.

FREIRE, P. *Extensão ou comunicação?* Rio de janeiro: Paz e Terra, 1983

FREIRE, Paulo. Pedagogia da Autonomia. São Paulo: Paz e Terra, 1996.

GOMES, Camila Monteiro; OLIVEIRA, Gabrielle Pereira de; SILVA, Rafaella da Cunha da. Obesidade na primeira infância: causas, consequências e a importância do cuidado nutricional nos primeiros anos de vida. 2022.MOVIMENTO. Porto Alegre: Ufrgs, 26 dez.

IBGE, <https://aps.saude.gov.br/noticia>, publicado em 03/06/2022).

IBGE - Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística, IBGE. Pesquisa do Orçamento Familiar. 2008-2009:

http://www.ibge.gov.br/home/estatistica/populacao/condicaodevida/pof/2008_2009_analise_consumo/pofanalise_2008_2009.pdf

JOURNAL OF SCHOOL HEALTH, The Relationship Between Physical Activity and Academic Performance, 2014.

JOURNAL OF HEALTH PROMOCION, Empowerment and Health Promotion, 2017.

LAZZOLI, José Kawazoe et al. Atividade física e saúde na infância e adolescência. Revista brasileira de medicina do esporte, v. 4, p. 107-109, 1998.

MALACARNE, José Augusto Dalmonte; ROCHA, Marcelo Borges. Educação física escolar e a educação em saúde: uma análise em dissertações e teses brasileiras. Revista Brasileira de Ciências do Esporte, v. 45, 2023.

MARTINS, TA.; Freitas, A.S.F.; Rodrigues, M.I.S.; Filho, R.N.V.; Moreira, D.P.; Mourão, C.M.L. Fatores de riscos metabólicos em crianças na atenção primária à saúde. Revista Baiana de Enfermagem. Vol. 32. 2018. p. 1-9.

MATSUDO, V.K.R.; Ferrari, G.L.M.; Araújo, T.L.; Oliveira, L.C.; Mire, E.; Barreira, T.V.; Tudor-Lock, C.; Katzmarzyk, P. Socioeconomic status indicators, physical activity, and overweight/obesity in Brazilian children. Revista Paulista de Pediatria. Vol. 34. Num. 2. 2016. p.162-170.

MELLO, Elza D. de; LUFT, Vivian C.; MEYER, Flavia. Obesidade infantil: como podemos ser eficazes?.Jornal de pediatria, v. 80, p. 173-182, 2004.

MEYER, F. Avaliação antropométrica e consumo alimentar nas crianças. Rev Nutr. Vol. 70. Núm. 10, p. 98. 2014.

MIGOWSKI, Arn; DA COSTA, Gustavo Tavares Lameiro. Análise temporal da prevalência da obesidade e do sobrepeso no Brasil entre 2006 e 2023: evidências a partir dos dados do Vigitel. OnScience, v. 2, n. 1, p. e00104-e00104, 2024.

MINISTÉRIO DA SAÚDE – Relatório do Vigitel 2019 e 2023.

MINISTÉRIO DA SAÚDE . Obesidade infantil traz riscos para a saúde adulta. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2019/junho/obesidade-infantil-traz-riscos-para-a-saude-adulta>).

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Obesidade infantil/2019.

MOLINA NETO, Vicente; TRIVIÑOS, Augusto N. S. (orgs.). *A pesquisa qualitativa na Educação Física: alternativas metodológicas*. 4. ed. Porto Alegre: Editora da Universidade, Sulina, 2017.

NOGUEIRA, Emanuel et al. 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, v. 6, n. 1, p. 13-24, 2020.

OMS Obesidade e sobrepeso, Disponível em WHO Obesity Facts, 2020.

OMS Atividade física, 2020.

OMS, Health Promotion: Achievements and Lessons Learned, 2019.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE(OPAS), sobre a importância do Vigitel na coleta de dados sobre doenças crônicas não transmissíveis, 2023.

ORQUIZA, Lilian Maria A PESQUISA-AÇÃO COMO PRÁXIS NA POPULARIZAÇÃO DA CIÊNCIA. Bauru Sp: Unesp, 2022.

PEIXOTO, Maria do Rosário Gondim; BENÍCIO, Maria Helena D.'Aquino; JARDIM, Paulo César Brandão Veiga. Validade do peso e da altura auto-referidos: o estudo de Goiânia. Revista de Saúde Pública, v. 40, p. 1065-1072, 2006.

RECINE, Elisabetta Radaelli et al. Obesidade e desnutrição. 2002.

REVISTA BRASILEIRA DE EPIDEMIOLOGIA. São Paulo: Associação Brasileira de Saúde Coletiva, 2019.

REVISTA BRASILEIRA DE MEDICINA DO ESPORTE, Atividade física na infância e adolescência: benefícios e recomendações 2009

RIBEIRO, S.A.V.; Andreoli, C.S.; Fonseca, P.C.A.; Hermsdorff, H.H.M.; Pereira, P.F.; Ribeiro, A.Q.; Priore, S.E.; Franceschini, S.C.C. Dietary patterns and body adiposity in children in Brazil: a cross-sectional study. *Public Health*. Vol. 166. 2019. p. 140-147.

SAMPIERI, Roberto Hernández; LUCIO, Maria del Pilar Baptista. Metodologia da pesquisa. 5. ed. São Paulo: Penso, 2013. 617 p.

SCHEFER, Débora. Sobrepeso e obesidade infantil, 2022. Número total de folhas 24. Trabalho de Conclusão de Curso Nutrição. – Instituição UNIC Universidade de Cuiabá Campos de Sorriso, 2022.

SCHUCH, I.; Castro, T.G.; Vasconcelos, F.A.G.; Dutra, C.L.C.; Goldani, M.Z.; Excess weight in preschoolers: prevalence and associated factors. *Jornal de Pediatria*. Vol. 89. Num. 2. 2013. p. 179-188.

SEVERINO, Cláudio Delunardo; SILVA, Bianca Maria. Educação física escolar e a promoção da saúde: um ponto de vista. **Caderno de Educação Física e Esporte**, v. 12, n. 2, p. 77-86, 2014.

SILVA, Ana Clara Barbosa da. O professor de educação física e sua contribuição na prevenção da obesidade infantil na educação básica. 2023. Trabalho de Conclusão de Curso.

SOUSA, Joana; LOUREIRO, Isabel; CARMO, Isabel do. A obesidade infantil: um problema emergente. *Saúde & Tecnologia*, p. 5-15, 2008.

SOUSA, Moisés Simão Santa Rosa de *et al.* Iniciação científica em saúde. 3. ed. Belém: Conhecimento & Ciência, 2020.

TAQUETTE, Stella R.; BORGES, Luciana. *Pesquisa qualitativa para todos*. Petrópolis: Vozes, 2020.

TEIXEIRA, FLS; FREITAS, CMSM; CAMINHA, IOA. Reflexões sobre a Educação do Corpo Obeso no Contexto. Educação Física e Saúde Coletiva, 2016.

THOMAS, Jerry R.; NELSON, Jack K.; SILVERMAN, Stephen J. Métodos de pesquisa em atividade física. Artmed Editora, 2009.

ULRICH, Jamile; BRIETZKE, Franceli. RELAÇÃO OBESIDADE X DESNUTRIÇÃO INFANTIL. Anais de Saúde Coletiva, v. 1, n. 1, p. 31-32, 2021.

YIN, Robert. *Pesquisa qualitativa do início ao fim*. Porto Alegre: Penso, 2016.

APÊNDICES / ANEXOS

(A) II JORNADA DE CIÊNCIAS DA ATIVIDADE FÍSICA & XI SEMINÁRIO DE PESQUISA PPGCAF, disponível no endereço abaixo:

<https://acrobat.adobe.com/id/urn:aaid:sc:US:3076a2c8-5123-49da-bc7f-457dd001dec5>

**(B) XXIII CONGRESSO DE CIÊNCIAS DO ESPORTE E
X CONGRESSO INTERNACIONAL DE CIÊNCIAS DO ESPORTE**

Disponível em: <https://cbce.org.br/evento/conbrase23>

Com o Trabalho:

**CONVERSAS COM DOCENTES DE EDUCAÇÃO FÍSICA:
CONCEPÇÕES DE CORPO E COTIDIANO ESCOLAR**

Realizado em Fortaleza- Ceará, de 17 a 22 de setembro de 2023

(B) VII JORNADA CDC – CURRÍCULO DOCÊNCIA E CULTURA – UFF



CERTIFICADO

Certificamos que Analice Fonseca apresentou o trabalho “Em foco as concepções de corpo: narrativas docentes e cotidiano” na VII Jornada do grupo de pesquisa, Currículo, Docência e Cultura (CDC), em 01 de dezembro de 2023.

Sandra Escovedo Selles

Coordenadora do CDC

Professora titular da Faculdade de Educação da UFF

(D) AÇÃO NO IFRJ

Esta ação foi parte do Projeto do Grupo de Pesquisa EXPANDE da Uff e destinou-se a promover um espaço de práticas e debates a respeito dos sentidos do corpo para um grupo de jovens do IFRJ- Niterói, que cursam o Ensino Médio.

A partir da questão “O que pode um corpo?” buscou-se dialogar com as narrativas e vivências das juventudes que estão na escola.

Dentro dessa temática, as nossas ações foram orientadas e mediadas pela linguagem das danças urbanas.

(E) PALESTRA NA CIEP LEONEL BRISOLA, EM MARICÁ-RJ**TEMA DA PALESTRA:****“OBESIDADE, ALIMENTAÇÃO E PROMOÇÃO DA SAÚDE NA ESCOLA”****Data: 17 de setembro de 2024****(F) ARTIGO PUBLICADO NA REVISTA PEER REVIEW, Vol. 6, Nº X, 2024****ARTIGO PUBLICADO NA REVISTA PEER REVIEW, vol 6, nº x, 2024****Obesidade e promoção da saúde na escola: Educação Física escolar,
intervenções e possibilidades****Obesity and health promotion at school: School Physical Education, interventions and
possibilities**

Martha Lenora CopolilloORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3287-8670>

Universidade Salgado de Oliveira, Brasil

E-mail: marthacopolillo@id.uff.br**Analice Antunes da Fonseca**ORCID: <https://orcid.org/0009-0005-9348-9160>

Universidade Salgado de Oliveira, Brasil

E-mail: analiceaf@gmail.com**CPF: 076.117.107-50****Marcus Paulo Araujo Macieira de Andrade**ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5152-0618>

Centro Universitário São José

E-mail: araujo.marcuspaulo@gmail.com

RESUMO

O objetivo desse trabalho é pesquisar a incidência da obesidade em crianças entre 9 e 12 anos, a fim de gerar reflexões e discussões a respeito das relações entre promoção da saúde, atividade física e educação física escolar. Justifica-se esse estudo pela relevância do tema em questão, que se coloca como uma futura epidemia, sendo amplamente debatido e parte de agendas governamentais em diversos países. Para atingir os objetivos, medimos o IMC de alunos regularmente matriculados no quinto ano de escolaridade de uma escola municipal e, a partir desses dados, trabalhamos os resultados inserindo os participantes em uma reflexão crítica, a fim de encontrar caminhos que apontem para uma mudança de comportamento e olhar crítico sobre suas escolhas e sua inserção no mundo.

Palavras-chave: Promoção da Saúde, Obesidade na escola, Educação Física Escolar

ABSTRACT

The aim of this work is to research the incidence of obesity in children between 9 and 12 years, in order to generate a reflection and discussions about the relationships between health, physical activity and School Physical Education. This study is justified by the relevance of the topic in question, which is placed as a future epidemic, being widely debated and part of government agendas in several countries. To the goals, we measure the BMI of students regularly enrolled in the fifth year of schooling in a municipal school to, from these data, work out the results by inserting participants in a critical reflection, based on scientific research, in order to find paths that point to a change of behavior and look critically on their choices and their insertion in the world.

Keywords: Health Promotion, Obesity at school, School Physical Education

INTRODUÇÃO

A obesidade é definida, de acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), como o excesso de gordura corporal, em quantidade que determine prejuízos à saúde, sendo considerada uma doença crônica. Dessa forma, a obesidade pode ser considerada como um quadro clínico de múltiplos mecanismos e está diretamente associada ao desenvolvimento de doenças cardiovasculares, ateroscleróticas e coronariopatias (Dias, 2004).

O objetivo principal do presente estudo foi diagnosticar analisar e refletir sobre a incidência de obesidade em crianças entre 9 e 12 anos de uma escola pública de Niterói, R.J., para, trabalhar com esses alunos e com a comunidade escolar questões relativas à saúde, dentro de uma concepção ampla que inclui temas tais como: obesidade, sobrepeso e desnutrição, aspectos nutricionais da vida cotidiana, dialogando com o papel do professor de Educação Física na apropriação desse conteúdo em ambiente escolar. A viabilização desse trabalho contou com o apoio da equipe de gestão da unidade de ensino, bem como participação ativa dos estudantes (público alvo).

De acordo com dados do Ministério da Saúde (2022), cerca de 15% das crianças brasileiras entre 5 e 9 anos estão acima do peso ideal, sendo que o número de crianças obesas de 5 a 9 anos cresceu mais de 300% entre 1989 e 2009 (Crescente et al., 2021). A elevação do percentual de obesidade infantil é preocupante, pois na infância este aumento pode trazer consequências sérias e muitas vezes irreversíveis para a saúde da população, com o desenvolvimento de Doenças Crônicas não transmissíveis, (DCNT), como diabetes tipo 2, hipertensão arterial, hipercolesterolemia, problemas ortopédicos e distúrbios psicológicos, para citar alguns. Esta observação é de extrema importância, já que estudos demonstram que crianças que manifestam sobrepeso apresentam, ao longo do tempo, maior risco de se tornarem adultos obesos, deste modo, a prevalência de excesso de peso em crianças e adolescentes pode levar a diminuição na qualidade de vida elevando o custo em cuidados com saúde (Jardim; Souza, 2017).

Uma das principais causas da obesidade no Brasil, segundo o Mapa do Universo Temático da Obesidade no Brasil, é alimentação inadequada (ABESO, 2016). O consumo excessivo de alimentos ultraprocessados, ricos em açúcares, gordura e sódio, aliados à falta de uma dieta balanceada e à ausência de atividades físicas regulares, contribui para o aumento de peso das crianças. Além disso, diversos fatores socioeconômicos, como ausência de informação adequada, falta de acesso a alimentos não processados e naturalmente saudáveis, e a influência da publicidade de alimentos industrializados (como fast foods), corroboram com este cenário, desempenhando um papel importante para fechar esse quadro.

Estes dados causam preocupação e sentido de urgência, pois a saúde de indivíduos em idade escolar pode estar em risco, de maneira muitas vezes irreversível, não somente para seu momento atual, mas principalmente para a vida futura.

REFERENCIAL TEÓRICO

Segundo a Classificação Internacional de Doenças (CID) criada pela OMS em 1893, a obesidade foi classificada como doença a partir de 2013 (segundo a American Medical Association), recebendo o número de classificação E66, com diversas subdivisões, tais como: 1) Obesidade devido ao excesso de calorias (E66.0); 2) Obesidade induzida por drogas (E66.1); 3) Obesidade extrema com hipoventilação pulmonar (E66.2); e 4) Outra obesidade (E66.8) ou Obesidade não específica (E66.9).

Da infância à adolescência o excesso de peso se apresenta como um fator que dificulta a relação social dos indivíduos obesos e com sobrepeso com outras pessoas, além do desenvolvimento de problemas ortopédicos e dermatológicos (Sigulem et. al., 2000). Shultz et. al. (2010) apontam que crianças obesas se movimentam menos e têm mais dificuldade para se locomover do que crianças não obesas, além de apresentarem maior gasto energético para realização do movimento (Bandini et. al., 1990; Bracco et. al, 2002; Frey & Chow, 2006). Há ainda que se apontar que indivíduos obesos e com sobrepeso apresentam alterações posturais e no padrão de movimento, bem como, maiores acometimentos osteomioarticulares (Hill & Parker, 1991; SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA, 2008).

Segundo Jardim e Souza (2017), estudos demonstram que crianças com sobrepeso e/ou obesidade apresentam maior risco de se tornarem adultos obesos, deste modo, a prevalência de excesso de peso em crianças e adolescentes pode levar a diminuição na qualidade de vida e elevar significativamente o custo em cuidados com saúde. Diante dessas informações, torna-se urgente o levantamento de dados referentes a este tema e, além disso, instrumentalizar as crianças com informações a respeito da relação da obesidade com o desenvolvimento das doenças crônicas não transmissíveis (anteriormente citadas), a fim de suscitar um maior empoderamento destas nas escolhas

pessoais que precisarão efetuar todos os dias, com ciência das consequências para seu desenvolvimento saudável.

O panorama que torna esse assunto tão relevante é a constatação inequívoca de que a obesidade, doença antes relacionada principalmente à idade adulta, tem se mostrado preocupantemente avançada na sua forma infantil, adquirindo caráter de iminente epidemia em um futuro próximo. A OMS estima que em 2035, o número de crianças obesas no planeta chegue a 75 milhões. Os registros do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) apontam que uma em cada três crianças, com idade entre cinco e nove anos, está acima do peso no país (Fonte: <https://aps.saude.gov.br/noticia>, publicado em 03/06/2022).

Segundo o Atlas da Obesidade, lançado pela World Obesity Federation (WOF) em 2023, o cenário atual revela um estado deveras preocupante com relação à obesidade mundial. O relatório da WOF (2023) conta com dados de 183 países, mostrando que 1 em cada 7 pessoas tem obesidade atualmente. Esse cenário torna-se ainda mais preocupante quando observadas as projeções de que em 2035 haverá 1 indivíduo a cada 4 com Índice de Massa Corporal (IMC) acima de 30. Além disso, mais da metade da população mundial (cerca de 4 bilhões de pessoas) apresentará sobrepeso (IMC entre 25,0 e 29,9). Ainda segundo o Atlas da Obesidade (2023), o impacto econômico gerado pelo sobrepeso e pela obesidade atingirão a marca de US\$ 4,32 trilhões por ano (até 2035, como já mencionado), configurando 3% do PIB mundial.

No Brasil, o cenário projetado revela-se pouco favorável com relação à obesidade, classificando o país com nível de alerta muito alto (WOF, 2023). O fator determinante para esse alerta é o crescimento de adultos com obesidade anualmente, projetado em 2,8% de 2020 até 2035, com um impacto econômico de US\$19,2 bilhões em 2035 para o setor de Saúde. O impacto financeiro geral no Brasil pode chegar a US\$ 75,8 bilhões em 2035. Acompanhando o mesmo padrão, a obesidade infantil é igualmente preocupante. A WOF (2023) aponta que o percentual de crianças obesas pode dobrar até 2035, se comparado a 2020, o que significa 400 milhões de crianças obesas daqui a 11 anos. O crescimento anual projetado para o Brasil, segundo o relatório, é de 4,4% ao ano, o que pode gerar um impacto em qualidade de vida e morte precoce.

No Brasil, a Pesquisa Nacional de Saúde (IBGE 2019), avaliou 108.000 domicílios no Brasil e concluiu que a proporção de obesos na população com 20 anos ou mais de idade mais que dobrou no país entre 2003 e 2019, passando de 12,2% para 26,8%. Nesse período, a obesidade feminina subiu de

145% para 30,2%, enquanto a masculina passou de 9,6% para 22,8%. Outro dado mostra que, em 2019, uma em cada quatro pessoas de 18 anos ou mais anos de idade no Brasil estava obesa, o equivalente a 41 milhões de pessoas. Já o excesso de peso atingia 60,3% da população de 18 anos ou mais de idade, o que corresponde a 96 milhões de pessoas, sendo 62,6% das mulheres e 57,5% dos homens (PNS, 2019). Dessa forma, é notória a constatação de que a obesidade infantil é um problema de saúde pública que tem crescido de forma alarmante no Brasil. Neste panorama, o aumento de massa corporal em crianças tem se tornado motivo de preocupação, pela sua relação direta com maior incidência de complicações (Menezes; Vasconcelos, 2021). Cabe ressaltar que indivíduos em idade escolar necessitam de uma abordagem holística por parte de profissionais da área de educação e responsáveis, a fim de tentar minimizar e modificar esses cenários tão alarmantes, uma vez que a obesidade e sobrepeso se mostram como quadros clínicos complexos e multifatoriais.

É fundamental que a sociedade como um todo se mobilize para o combate à obesidade infantil. As ações governamentais devem investir em políticas públicas que promovam a educação e o esclarecimento sobre o tipo de nutrição adequada a cada faixa etária, investindo em merenda escolar saudável e de qualidade e incentivando a prática de atividade física desde a mais tenra idade. Neste contexto, as famílias também representam um papel crucial neste processo, sendo responsáveis por fornecer uma alimentação equilibrada e incentivar a prática de atividades físicas de maneira rotineira.

Por fim, torna-se extremamente necessário investir na formação e conscientização de indivíduos na idade de escolar, na tentativa de gerar uma consciência crítica sobre a importância de práticas saudáveis, que incluem alimentação e atividade física. É necessário que estes indivíduos entrem em contato com essas reflexões o mais cedo possível e tenham acesso a informações adequadas sobre este tema, entendendo que o excesso de peso pode trazer consequências negativas e muitas vezes irreversíveis, e que é possível prevenir estas enfermidades através de mudanças de hábitos e escolhas conscientes.

Neste ponto, as escolas exercem um papel fundamental na formação e informação das crianças, exercendo uma influência relevante no que se refere às boas escolhas em termos de alimentação e atividade física. O professor de Educação Física tem um papel fundamental nesta direção, já que no escopo desta disciplina encontramos espaço e contextualização para conversas e conscientização sobre este tema tão importante e urgente.

Nesse ponto, encontramos a grande motivação para o trabalho proposto nesse artigo, pois parte da experiência de uma profissional de Educação Física e suas inquietações na interação com os alunos e suas relações com a alimentação e a atividade física, com foco na promoção da saúde

A Educação Física, enquanto área de conhecimento, tem papel crucial na necessidade urgente de democratizar esse tipo de conhecimento, assumindo sua responsabilidade enquanto formadora de conceitos e paradigmas.

Corroborando com essa perspectiva, Armstrog e Sleaf (apud MAITINO, 1998), admitem que a escola, através da Educação Física, aparece com um papel importante a desempenhar neste foco, considerando que essa disciplina trabalha principalmente o movimento humano, que é uma variável de grande interesse no processo de aquisição e manutenção da saúde. Trata-se, nesse caso, de aumentar a significância e a contextualização da Educação Física Escolar no cotidiano das pessoas, papel que pode ser exercido, entre outros temas, pela promoção da saúde. Dessa maneira, essa disciplina demonstra sua relevância e pertencimento ao democratizar esse tipo de conhecimento nas escolas. Bar-Or (apud MAITINO, 1998) enfatiza que a escola se constitui realmente no único lugar no qual todas as crianças, sem restrições de educação, formação, sexo, raça e passado atlético, têm a oportunidade de se beneficiar de experiências diversas, utilizando a corporeidade.

MÉTODOS

Nesta pesquisa usamos o formato de pesquisa-ação, com características quali e quantitativos, em etapas distintas. Assumindo um perfil qualitativo, apresentamos uma abordagem metodológica que busca compreender e interpretar o mundo social a partir da perspectiva dos sujeitos envolvidos. Segundo Gil (2014) e Minayo (2014), essa opção metodológica é adequada em contextos nos quais o pesquisador busca explorar fenômenos complexos e multifacetados, que pelas suas características não poderiam ser adequadamente compreendidos por meio de métodos quantitativos. Ao mesmo tempo, o presente estudo teve como proposta mensurar as variáveis antropométricas (massa corporal e estatura e IMC), considerando-se, desta forma, seu aspecto quantitativo.

A amostra do estudo foi composta por 121 estudantes, correspondendo a 73% de todos os alunos matriculados na série em questão, um número bastante representativo e relevante. Foram mensuradas as seguintes medidas antropométricas: massa corporal (MC), estatura e índice de massa corporal (IMC). Todas as medidas foram aferidas conforme as recomendações da Sociedade Internacional de Avanços da Cineantropometria (ISAK) (Marfell-Jones et al., 2012). A massa corporal foi mensurada na balança digital (G-tech, Modelo Glass 10, Brasil), com sensibilidade de dez gramas. A estatura foi verificada através de uma fita métrica. Todos os estudantes foram pesados e medidos, descalços, sendo a balança posicionada estrategicamente do lado de fora da sala de aula, a fim de evitar eventuais constrangimentos. O IMC foi calculado pela divisão da massa pela estatura elevada ao quadrado. Por fim, os participantes foram classificados de acordo com a tabela da OMS.

Foram adotados como critérios de inclusão: 1) ser aluno regularmente matriculado na unidade ensino ou em uma das seis turmas do 5º ano do ensino fundamental; 2) estar presente no dia e horário das avaliações; 3) ter condições de ficar em posição anatômica e de pé. Ao mesmo tempo, foram adotados como critérios de exclusão: 1) Não estar regularmente matriculado na unidade de ensino ou em uma das seis turmas do 5º ano do ensino fundamental; 2) Possuir qualquer doença cardiovascular ou acometimento osteomioarticular que interferisse diretamente na realização das avaliações.

RESULTADOS

A tabela 1 apresenta a estratificação da amostra de acordo com a idade (anos), enquanto a tabela 2 apresenta a estratificação da amostra de acordo com o IMC.

Tabela 1. Estratificação da amostra de acordo com a idade (n = 122).

Idade (anos)	n [%]
9	1 [1%]
10	59 [49%]
11	58 [48%]
12	3 [2%]
14	1 [1%]

Tabela 2. Estratificação da amostra de acordo com o IMC (n = 121).

IMC (kg/m ²)	Classificação	(n =121) [%]
< 16	Muito abaixo do peso	28 [23%]
17 - 18,5	Baixo Peso	38 [31%]
18,5 - 24,9	Peso Normal	39 [32%]
25 - 29,5	Sobrepeso	15 [12%]
30 - 34,9	Obesidade I	0 [0%]
35 - 39,9	Obesidade II	1 [1%]
> 40	Obesidade III	0 [0%]

*IMC– Índice de Massa Corporal.

Os principais resultados apontam que 38 indivíduos [31%] encontram-se na classificação de *baixo peso*, enquanto 39 indivíduos [32%] foram classificados como *peso normal*. Da mesma forma, 28 indivíduos [23%] foram classificados como *muito abaixo do peso*. Por fim, 13% dos indivíduos foram considerados como *sobrepeso* e *obesidade II*.

DISCUSSÃO

Os resultados encontrados permitem classificar a maioria dos indivíduos encontra-se nas classificações de baixo peso e muito abaixo do peso, enquanto uma pequena parcela classifica-se como sobrepeso e obeso. Esses achados causaram um incômodo na pesquisadora e uma necessidade da busca por alternativas que pudessem, efetivamente, influenciar positivamente a comunidade, através de democratização do conhecimento a respeito desses temas.

É importante enfatizar, no entanto, que esses achados não inviabilizam a pesquisa sugerida, pois a obesidade é um tema recorrente e muito pujante, mas nos leva a delinear novos horizontes para esse estudo, a fim de representar a comunidade atendida, contextualizando a pesquisa na realidade encontrada, o que a torna ainda mais relevante e necessária.

Corroborando nossos dados, Bracco, Mário Maia et al. 2003), apontam que no Brasil, como em grandes partes do mundo, o processo de urbanização vem acompanhado por mudanças de comportamento, principalmente em relação à dieta e atividade física, desencadeando um processo de transição nutricional onde já se equiparam as prevalências de desnutrição e obesidade entre crianças.

Nesse sentido, no cenário escolar, o professor de Educação Física, através da inclusão da promoção da saúde no planejamento, assume uma posição imprescindível e determinante nesse processo, ao ter a possibilidade de acesso aos alunos de maneira leve e muitas vezes lúdica, contextualizando e problematizando temas tão sensíveis e urgentes. Assim sendo, destacamos a relevância de que a criação e a efetiva implementação (Dessa forma, existe a necessidade da implementação MUDARIA) de políticas públicas eficazes e que contemplem esse olhar sobre a nutrição infantil e especialmente sobre a obesidade e a desnutrição, incluindo o chão da escola como local promotor de práticas saudáveis e emancipadoras, democratizando o conhecimento.

A inserção da Educação Física na Base Nacional Comum Curricular (BNCC, 2017), trouxe para esta disciplina o estreitamento de relações com a promoção da saúde, através de contribuições para a melhoria da saúde dos mesmos. Assim, essa temática deve estar presente, de maneira significativa, nos conteúdos trabalhados nas escolas, permeando a prática pedagógica de maneira proposital, ultrapassando o viés biológico e reducionista da abordagem. Com a BNCC (2017), prevalece o entendimento sobre a possibilidade de diálogo entre Educação Física escolar e promoção da saúde,

possibilitando vivenciar diversas experiências da cultura corporal nesta disciplina, envolvendo estas experiências em finalidades distintas de lazer, educação e saúde.

Esse trabalho não se esgota por aqui, pois é um tema em constante ebulição e transformação, de acordo com o avanço das sociedades, especialmente em relação às comodidades oferecidas pela automatização de procedimentos que antes despendiam calorias para sua realização, como deslocamentos diversos. Nossa principal contribuição é no sentido de alertar para o necessário debate, respeitando as diferenças culturais e os hábitos de cada população e apontar possíveis caminhos para um futuro mais saudável e feliz.

Como um feedback necessário aos participantes desta pesquisa, participamos de reuniões de pais posteriores a conclusão destas coletas, promovendo mini curso e distribuição de folhetos explicativos, com consequente movimento de toda a comunidade escolar no sentido da reflexão a respeito da busca de alternativas disponíveis financeiramente e mais saudáveis, em relação à nutrição e à prática de atividade física.

Cientes da importância do envolvimento das famílias nessas mudanças, que exercem um papel fundamental no cotidiano das crianças, ofertamos desta maneira nossa contribuição social no contexto citado, encontrando famílias receptivas e abertas às mudanças propostas.

REFERÊNCIAS:

ABRANTES, Marcelo M.; LAMOUNIER, Joel A.; COLOSIMO, Enrico A. Prevalência de sobrepeso e obesidade em crianças e adolescentes das regiões sudeste e nordeste. **Jornal de Pediatria**, Porto Alegre, v. 78, n. 4, p. 335-340, 2002. Bimestral. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/jped/a/zYkvVPtfQ3VRqPkTdrsWKRr/?lang=pt>. Acesso em: 16 set. 2023.

ALCÂNTARA, Rodrigo da Silva. Educação física escolar: algumas reflexões sobre seu papel na promoção de atividade física e da saúde. 2022.

ALVES-MAZZOTTI, Alda Judith; GEWANDSZNAJDER, Fernando (orgs.). *O Método nas Ciências Naturais e Sociais*. 2. ed. São Paulo: Pioneira Thompson Learning, 2002.

ANJOS, Luiz Antonio dos. Obesidade e saúde pública. Editora Fiocruz, 2006.

A PESQUISA-AÇÃO COMO PRAXIS NA POPULARIZAÇÃO DA CIÊNCIA. Bauru: Ciência e Educação, v. 28, 2022.

BAILICH Capistrano, G., Marcolino Costa, M., de Freitas, A. E., Santos Lopes, P. R. ., Gonzáles, A. I., Sonza, A. ., & Alves Lamounier, J. . (2022). Obesidade infantil e suas consequências: uma revisão da

literatura. *Conjecturas*, 22(2), 47–58. Recuperado de <http://www.conjecturas.org/index.php/edicoes/article/view/614>

BLAIR, S. N. et al. Exercício para a saúde. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, v. 4, p. 120-121, 1998.

BNCC: <http://basenacionalcomum.mec.gov.br/>

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Saúde da criança: crescimento e desenvolvimento [Internet]. Brasília: Ministério da Saúde; 2012 [citado 2014 Dez 10]. Disponível em: http://189.28.128.100/dab/docs/publicacoes/cadernos_ab/caderno_33.pdf Acesso em: 19 out de 2023.

BRITO, Ahécio Kleber Araújo; SILVA, Francisca Islandia Cardoso da; FRANÇA, Nanci Maria de. Programas de intervenção nas escolas brasileiras: uma contribuição da escola para a educação em saúde. *Saúde em Debate*, v. 36, p. 624-632, 2012.

COLLIER, Luciana. Educação popular em saúde e planejamento participativo na Educação Física Escolar. *Revista de Educação Popular*, v. 19, n. 1, 2020.

CRESWELL, John W. *Investigação qualitativa & projeto de pesquisa*: Escolhendo entre cinco abordagens. 3. ed. Porto Alegre: Penso, 2014.

DA SILVA, Dirceu; LOPES, Evandro Luiz; JUNIOR, Sérgio Silva Braga. Pesquisa quantitativa: elementos, paradigmas e definições. *Revista de Gestão e Secretariado (Management and Administrative Professional Review)*, v. 5, n. 1, p. 01-18, 2014. Cadamuro, S.D.P.; Oliveira, D.V. Obesidade infantil: uma revisão sistemática. *EFDeportes.com. Revista Digital. Buenos Aires. Ano19. Num. 201. 2015. p. 1.*

DE LIMA, Dartel Ferrari; MALACARNE, Vilmar; STRIEDER, Dulce Maria. O papel da escola na promoção da saúde—uma mediação necessária. *EccoS—Revista Científica*, n. 28, p. 191-206, 2012.

DEVIDE, Fabiano Pries. Educação Física escolar como via de educação para a saúde. *A saúde em debate na Educação Física*, v. 1, p. 137-150, 2003.

DIETZ, WILLIAN H, Bandini Linda G, Dale A. Schoeller and Helen N. Cyr, Validity of reported energy intake in obese and nonobese adolescents, *The American Journal of Clinical Nutrition*, 1990.

FRANCO, Maria Amélia Santoro. Pedagogia da pesquisa-ação. *Educação e pesquisa*, v. 31, p. 483-502, 2005.

FREIRE, P. *Extensão ou comunicação?* Rio de Janeiro: Paz e Terra, 1983

FREIRE, Paulo. **Pedagogia da Autonomia**. São Paulo: Paz e Terra, 1996.

FRONTZEK, L.G.M.; Bernardes, L.R.; Modena, C.M. Obesidade Infantil: Compreender para Melhor Intervir. *Revista da Abordagem Gestáltica*. Vol. 23. Num. 2. 2017. p. 167-174.

GOMES, Camila Monteiro; OLIVEIRA, Gabrielle Pereira de; SILVA, Rafaella da Cunha da. Obesidade na primeira infância: causas, consequências e a importância do cuidado nutricional nos primeiros anos de vida. 2022. **MOVIMENTO**. Porto Alegre: Ufrgs, 26 dez. 2021.

IBGE. Pesquisa do Orçamento Familiar. 2008-2009. Disponível em: http://www.ibge.gov.br/home/estatistica/populacao/condicaodevida/pof/2008_2009_analise_consumo/pofanalise_2008_2009.pdf

MAITINO, E. M. Fatores de risco da doença coronária em escolares do ensino básico e suas interfaces com a Educação Física. Tese (Doutorado) – Faculdade de Filosofia e Ciências, Universidade Estadual Paulista Campus de Marília, 1998

MARTINS, TA.; Freitas, A.S.F.; Rodrigues, M.I.S.; Filho, R.N.V.; Moreira, D.P.; Mourão, C.M.L. Fatores de riscos metabólicos em crianças na atenção primária à saúde. *Revista Baiana de Enfermagem*. Vol. 32. 2018. p. 1-9.

MEYER, F. Avaliação antropométrica e consumo alimentar nas crianças. *Rev Nutr*. Vol. 70. Núm. 10, p. 98. 2014.

MOLINA NETO, Vicente; TRIVIÑOS, Augusto N. S. (orgs.). *A pesquisa qualitativa na Educação Física: alternativas metodológicas*. 4. ed. Porto Alegre: Editora da Universidade, Sulina, 2017.

NASCIMENTO, Alexandre; NASCIMENTO, Gabriel Sena. Dificuldades na aprendizagem escolar, CÉ, Jean Augusto et al. Atividade Física e Obesidade na Infância: Uma Revisão Integrativa. ID on-line. *Revista de psicologia*, v. 67, pág. 224-247, 2023.

NOGUEIRA, Emanuel et al. 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*, v. 6, n. 1, p. 13-24, 2020.

ORQUIZA, Lilian Maria A PESQUISA-AÇÃO COMO PRÁXIS NA POPULARIZAÇÃO DA CIÊNCIA. Bauru Sp: Unesp, 2022.

RECINE, Elisabetta Radaelli et al. Obesidade e desnutrição. 2002.

REVISTA BRASILEIRA DE EPIDEMIOLOGIA. São Paulo: Associação Brasileira de Saúde Coletiva, 2019.

SAMPIERI, Roberto Hernández; LUCIO, Maria del Pilar Baptista. **Metodologia da pesquisa**. 5. ed. São Paulo: Penso, 2013. 617 p.

SILVA, Cleuton Santos,. Atividade Física e Hábitos Alimentares na Escola: Uma Perspectiva para o Decrescimento da Obesidade Infanto- Juvenil. In: **XXII Congresso Brasileiro de Ciências do Esporte e IX Congresso Internacional de Ciências do Esporte**. 2021.

SLEAP, M. Promoting health in primary school physical education. In: ARMSTRONG, J. N. *New directions in physical education*. Rawdon, Leeds, England: Human Kinetics Publishers, 1990. p. 17-36. V. 1

SOUSA, Moisés Simão Santa Rosa de *et al.* **Iniciação científica em saúde**. 3. ed. Belém: Conhecimento & Ciência, 2020. 327 p.

SILVA, Ana Clara Barbosa da. O professor de educação física e sua contribuição na prevenção da obesidade infantil na educação básica. 2023. Trabalho de Conclusão de Curso.

SOUSA, Joana; LOUREIRO, Isabel; CARMO, Isabel do. A obesidade infantil: um problema emergente. *Saúde & Tecnologia*, p. 5-15, 2008.

SCHUCH, I.; Castro, T.G.; Vasconcelos, F.A.G.; Dutra, C.L.C.; Goldani, M.Z.; Excess weight in preschoolers: prevalence and associated factors. *Jornal de Pediatria*. Vol. 89. Num. 2. 2013. p. 179-188.

RIBEIRO, S.A.V.; Andreoli, C.S.; Fonseca, P.C.A.; Hermsdorff, H.H.M.; Pereira, P.F.; Ribeiro, A.Q.; Priore, S.E.; Franceschini, S.C.C. Dietary patterns and body adiposity in children in Brazil: a cross-sectional study. *Public Health*. Vol. 166. 2019. p. 140-147.

TAQUETTE, Stella R.; BORGES, Luciana. *Pesquisa qualitativa para todos*. Petrópolis: Vozes, 2020.

THOMAS, Jerry R.; NELSON, Jack K.; SILVERMAN, Stephen J. Métodos de pesquisa em atividade física. Artmed Editora, 2009.

World Obesity Federation, World Obesity Atlas 2023. <https://data.worldobesity.org/publications>

YIN, Robert. *Pesquisa qualitativa do início ao fim*. Porto Alegre: Penso, 2016.

Mantida pela Associação Salgado de
Oliveira de Educação e Cultura

TERMO DE AUTORIZAÇÃO
PARA DISPONIBILIZAÇÃO DE TRABALHOS CIENTÍFICOS

O discente da **ASSOCIAÇÃO SALGADO DE OLIVEIRA DE EDUCAÇÃO E CULTURA – ASOEC**, mantenedora da **UNIVERSIDADE SALGADO DE OLIVEIRA -**

UNIVERSO, com sede na cidade de Niterói - RJ, à rua Marechal Deodoro, 217 – Bloco A, inscrita no CNPJ sob o nº 28.638.393/0003-44, na qualidade de titular dos direitos autorais do trabalho indicado abaixo, nos moldes da Lei nº. 9610/98, ao assinar o presente termo, ato esse de livre vontade, **AUTORIZA** que:

A Universidade Salgado de Oliveira - UNIVESO publique, de forma gratuita, por tempo indeterminado, em ambiente digital institucional, sem qualquer tipo de ressarcimento dos direitos autorais, o texto integral do Trabalho de Conclusão de Curso descrito abaixo, em formato PDF e/ou outro que identifique ser mais adequado, a título de divulgação da produção científica gerada pela Instituição de Ensino Superior.

Nome do discente/autor: Analice Antunes da Fonseca

Curso: Pós Graduação Strictu Sensu em Ciências da Atividade Física

Título do Trabalho de Conclusão de Curso: Obesidade Infantil na Escola: Educação Física Escolar, Intervenções e possibilidades.

Endereço: Rua Joaquim Távora, 76 apto 603 bl A, Icaraí –

Niterói/RJ CPF: 819.569.167-68 RG: 06507363/7

E-mail: analiceaf@gmail.com Telefone: (21)99729-0523

O discente está ciente quanto a sua responsabilidade de originalidade e que detém o direito de disponibilizar a obra indicada nesta autorização, conforme art. 30, da Lei 9.610/98, sendo, contudo, vedada a cópia/plágio de trabalhos de terceiros. Assim, quaisquer medidas judiciais ou extrajudiciais concernentes a divulgação/reprodução/cópia/exposição/venda de seu conteúdo, sem autorização do titular dos direitos autorais, será de inteira responsabilidade do infrator e de iniciativa exclusiva do discente/autor.

Documento assinado digitalmente
 **ANALICE ANTUNES DA FONSECA**
Data: 05/11/2024 18:13:36-0300
Verifique em <https://validar.it.gov.br>

Niterói, 12 de novembro de 2024.
