



Centro Universitário de Brasília – UniCEUB  
Faculdade de Ciências da Educação e Saúde – FACES

CARLOS HENRIQUE SOUSA CARDOSO

**PREVENÇÃO DA OBESIDADE EM ALUNOS DO 1º CICLO DO  
ENSINO FUNDAMENTAL**

Brasília  
2019

CARLOS HENRIQUE SOUSA CARDOSO

**PREVENÇÃO DA OBESIDADE EM ALUNOS DO 1º CICLO DO  
ENSINO FUNDAMENTAL**

Trabalho de Conclusão de Curso  
apresentado como requisito parcial à  
obtenção do grau de Licenciatura em  
Educação Física pela Faculdade de  
Ciências da Educação e Saúde Centro  
Universitário de Brasília – UniCEUB.

Brasília  
2019

---

CARLOS HENRIQUE SOUSA CARDOSO

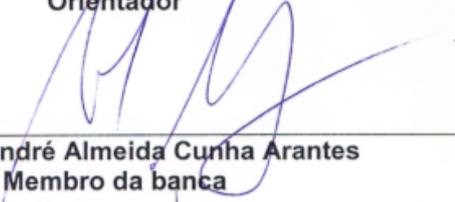
**PREVENÇÃO DA OBESIDADE EM ALUNOS DO 1º CICLO DO  
ENSINO FUNDAMENTAL**

Trabalho de Conclusão de Curso  
aprovado como requisito parcial à  
obtenção do grau de Licenciatura em  
Educação Física pela Faculdade de  
Ciências da Educação e Saúde Centro  
Universitário de Brasília – UniCEUB.  
Orientadora: Profª. Me. Celeida Belchior  
Garcia Cintra Pinto

**BRASÍLIA, 18 de Novembro de 2019**

**BANCA EXAMINADORA**

  
\_\_\_\_\_  
Profª, Me. Celeida Belchior Garcia Cintra Pinto  
Orientador

  
\_\_\_\_\_  
Prof. Dr. André Almeida Cunha Arantes  
Membro da banca

  
\_\_\_\_\_  
Prof. Me. Daniel Vasconcelos Veloso  
Membro da banca

# PREVENÇÃO DA OBESIDADE EM ALUNOS DO 1º CICLO DO ENSINO FUNDAMENTAL

## RESUMO

Quando se trata da obesidade, percebe-se que sua prevalência vem crescendo nos últimos anos e está sendo classificada como um problema de saúde pública. O presente artigo teve como objetivo o estudo da prevenção da obesidade em alunos do 1º ciclo do Ensino Fundamental, por meio da Educação Física. Foi realizado por meio de pesquisa exploratória do tipo bibliográfica por meio de coleta de dados adquiridos através de artigos, revistas e livros, de 1986 a 2019. Observou-se que as principais causas da obesidade são o consumo de alimentos de alta caloria associados ao sedentarismo, podendo gerar doenças crônico-degenerativas. Tendo em vista o crescimento e os riscos relacionados, se fazem necessárias ações para prevenir, controlar e tratar a obesidade infantil. A criação de programas de atividades físicas e reeducação alimentar, com a participação de profissionais de educação física e nutrição pode ajudar a reduzir o risco de obesidade e sobrepeso nos alunos do 1º ciclo do Ensino Fundamental.

. Os resultados da pesquisa demonstram que a prevenção é a melhor maneira de lidar com a obesidade, porém ainda é necessário um maior nível de cuidado e uma participação mais ativa do profissional de educação física e da família, buscando melhorar os hábitos das crianças.

**Palavras-chave:** Prevenção. Obesidade infantil. Educação física.

## 1 INTRODUÇÃO

Segundo Parra; Mota (2012) a obesidade é o excesso de gordura corporal, considerada como um grave problema de saúde pública em muitos países. Além deste fato, a prevenção é de vital importância, pois sua predominância tem crescido nos últimos anos em crianças e adolescentes, com consequências que provavelmente serão levadas para a vida adulta.

Sabia et al. (2004) também afirmam que a obesidade é uma doença de origem complexa, com diversos fatores, podendo afetar a saúde.

A obesidade pode ser considerada uma doença universal, devido ao seu grande aumento nas últimas décadas, tornando-se um problema epidemiológico (POLLOCK; WILMORE, 1986).

Segundo Mello et al. (2004) atualmente observa-se que a obesidade infantil cresce de maneira considerável e que é responsável por diversas complicações na infância e na fase adulta. Enquanto criança, o cuidado e controle chegam a ser ainda mais complicados do que no adulto, pois está ligada a mudanças de hábitos e disponibilidade dos pais, e também ao baixo entendimento da criança quanto aos perigos da obesidade.

De acordo com Leão et al. (2003) o interesse na prevenção do excesso de peso na infância, como potencial fator de risco para as doenças crônico-degenerativas, é justificado pela possibilidade de continuidade da obesidade na vida adulta.

Santos (2003) acredita que crianças obesas, hoje, irão se tornar jovens e adultos obesos, gerando possibilidade de outras doenças. A obesidade está, na maioria dos casos, diretamente relacionada ao excesso de comida, que pode consistir em um refúgio para medos, angústias, temores e rejeição. A pessoa com excesso de peso, sentindo-se desconfortável, busca alívio na própria comida, aumentando o problema. O desacordo em aceitar as regras contribui para a deterioração, como também a falta de controle na seleção de alimentos, errados e em excesso.

Segundo Mcardle et al. (2011) é importante observar que o excesso de peso nos jovens gera um maior perigo à saúde, ressaltando que o risco de doenças

relacionadas aumenta quando o adulto, pois independente do peso, foi uma criança ou adolescente obeso.

Segundo estudos feitos pela Organização Mundial da Saúde – OMS (2012), fornecidos pela ABESO (2012) 12% da população mundial estão com excesso de peso.

Dados de pesquisas do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística - IBGE (2010) mostram que 16,6% de meninos e 11,8% de meninas, com idades entre 5 a 9 anos, foram classificados como obesos, no Brasil.

Dados de (2016) mostram que 23,7% dos alunos entre 13 e 17 anos tinham sobrepeso ou obesidade, correspondendo a 3,1 milhões de jovens. O excesso de peso foi mais frequente em alunos com idades entre 13 a 15 anos, atingindo 25,1%, diminuindo em idades entre 16 e 17 anos, alcançando apenas 21,4% (IBGE. PeNSE 2016).

A obesidade infantil tem crescido muito nos países industrializados e a falta de atividades físicas mostra contribuições semelhantes ao consumo elevado e desequilibrado de alimentos (FRELUT; NAVARRO, 2000).

Crianças com idades entre 6 e 9 anos, com excesso de peso, têm um aumento nas chances de se tornarem adultos obesos, podendo adquirir problemas relacionados à insulina e doenças cardíacas (MCARDLE et al, 2011).

De acordo com a LDB (1996) a Educação Física abrange diversos conhecimentos nomeados de cultura corporal de movimento e que possuem objetivos como lazer, expressão de sentimentos, afetos e emoções, buscando promover, recuperar e conservar a saúde (BRASIL, 1996).

De acordo com Monteiro et al. (2012) as crianças não gastam mais seu tempo brincando, correndo, pulando e nem brincam como antigamente, atividades que são extremamente importantes para o desenvolvimento motor e psíquico. A família deve ajudar no desenvolvimento psicológico dos filhos, constituindo-se em força capaz de ajudar as crianças e adolescentes a manterem sua saúde.

De acordo com Bessa (2018) atualmente, nota-se que as crianças pararam de ir para o colégio andando ou de bicicleta, pois seus responsáveis preferem utilizar algum automotivo como carros e motos.

Assim, o objetivo deste estudo foi a prevenção da obesidade em alunos do 1º ciclo do Ensino Fundamental, por meio da Educação Física.

## 2 METODOLOGIA

A pesquisa teve como método de investigação uma revisão bibliográfica, de caráter qualitativo. Foram investigados e analisados artigos e trabalhos científicos publicados em periódicos, livros, artigos, teses e dissertações, científicos disponíveis para consulta em base de dados, tais como, revistas científicas, Google Acadêmico, ou nos portais específicos de alguns periódicos.

Utilizou-se a leitura exploratória, que foi estabelecida por uma leitura rápida a respeito do tema, com o objetivo de verificar informações pertinentes para o estudo. Em seguida a leitura seletiva definiu a importância do material selecionado para a pesquisa com o intuito de relacionar e expor as ideias selecionadas com o problema para o qual se buscou respostas (GIL, 2002).

### 3 DESENVOLVIMENTO

#### 3.1 Obesidade infantil e suas causas e consequências

De acordo com Amaral e Pereira (2016) a obesidade é considerada uma enfermidade que tem como causa o excesso ou o acúmulo de gordura corporal em uma pessoa, sendo vista como um problema de saúde pública, em todas as idades. Quando se é obeso na infância, as chances de contrair doenças como hipertensão, diabetes, problemas cardiovasculares entre outras crescem significativamente.

Dados da World Obesity (2016) mostram que a obesidade infantil é um dos mais complicados problemas de saúde pública global do século 21, abrangendo todos os países do mundo. Em apenas 40 anos, a quantidade de crianças em idade escolar e adolescentes com obesidade cresceu mais de 10 vezes, de 11 milhões para 124 milhões, estimando-se que 216 milhões foram categorizados com sobrepeso, mas não como obesos em 2016.

Parra; Mota (2012), Marcondes et al. (2003) e Fisberg (2005), ressaltam como algumas das causas e consequências da obesidade infantil:

- Desigualdade entre a ingestão calórica rica em carboidratos e gorduras e o sedentarismo, resultado da diminuição de atividades físicas. O consumo desses alimentos, prontos para consumo, é resultante do acesso facilitado para sua compra e de sua disponibilidade para crianças.
- A tecnologia, através da condução da mídia, que incentiva a ingestão destes alimentos, ocasionando a obesidade infantil e constituindo-se em um alto risco de doenças cardiovasculares e pulmonares, diabetes mellitus tipo 2, depressão, hipertensão, baixa autoestima e redução da qualidade de vida, com severas consequências na vida adulta.

A obesidade é definida como endógena e exógena por Parra; Mota (2012), Fisberg (2005) e Marcondes et al. (2003). A obesidade endógena, como fator interno, está relacionada aos aspectos fisiológicos e psicológicos, podendo também ser genético. Consequentemente os filhos de pais obesos inclinam-se a serem crianças obesas, embora o principal motivo ainda seja o sedentarismo. Definem como obesidade exógena os fatores externos ao biótipo, responsáveis pelo aumento na obesidade infanto-juvenil. Dentre eles podem ser destacados a cultura, nível socioeconômico das classes mais elevadas, diminuição dos locais para prática de

atividade física e o relacionamento intrafamiliar e interpessoal, que podem afetar o combate à obesidade infantil.

Além disso, Rech et al. (2010) ressalta que outros fatores causados pela obesidade na infância são: desconfortos musculoesqueléticos, fraturas e comprometimentos ortopédicos, interferindo na mobilidade. Problemas no metabolismo, respiratórios, entre outros, podem ser ocasionados pela obesidade, onde muitos têm relação com a falta da prática de atividade física e dieta e o excesso de tempo passado assistindo televisão.

Oliveira e Fisberg (2004) destaca como possíveis causas da obesidade: o sedentarismo, a qualidade da alimentação feita durante o período escolar, o tipo de refeição consumida fora da escola, distúrbios hormonais, entre outros. Assim, deve-se ensinar as crianças a desenvolverem hábitos saudáveis, envolvendo a prática de atividades físicas e a alimentação, por meio de programas escolares e com ajuda dos professores. Nesse contexto, as atividades devem ser desenvolvidas de forma lúdica, por meio de brincadeiras e jogos, considerando que muitas famílias não possuem hábitos saudáveis. Portanto o professor deve orientar atividades buscando a reversão ou amenização do quadro de crianças obesas.

Segundo Araújo et al. (2010) o número de crianças obesas está crescendo de forma preocupante, associado a distúrbios metabólicos e nutricionais provenientes da falta de exercícios físicos orientados ou devido ao modismo alimentar de se consumir sanduíches e guloseimas de alto teor calórico e baixo valor nutritivo, que provocam problemas de saúde.

Segundo Pernambuco (2013) observar a ingestão alimentar correta, na infância e adolescência, constitui um fator importante para evitar o acúmulo de colesterol nas artérias, podendo reverter tal situação em seu desenvolvimento inicial.

O autor ressalta que uma forma de prevenir e combater a obesidade infantil é a ligação entre atividade física e uma dieta equilibrada, envolvendo a comunicação entre família e escola, que se constitui em um fator importante no controle à obesidade infantil, principalmente em relação à alimentação oferecida na cantina e na merenda escolar. A luta contra o sedentarismo, com o aumento da prática de atividade física bem orientada constitui-se em um ponto importante no controle à obesidade (PERNAMBUCO, 2013).

De acordo com uma análise a respeito da relação do IMC e do nível de atividade física com a Pressão Arterial feita por Silva et al. (2013) observa-se que a obesidade, que vem aumentando gradativamente com o passar dos anos, sendo um agente desencadeador da Hipertensão Arterial, que mesmo sendo considerada incomum em jovens, vem aparecendo progressivamente nessa população e também contribui para o desenvolvimento de outras doenças.

Segundo Mori et al. (2007) além do problema psicossocial ocasionado na juventude a obesidade causa diversos problemas como alterações posturais, acentuação da lordose, joelhos valgus, pés planos, desgaste das articulações pelo excesso de peso, alterações da pele, decorrente do excesso de sudorese, podendo apresentar, também a incidência de asma, hiperinsulinismo, resistência insulínica, esteatose hepática e hipertensão arterial.

Poletti et al. (2003) relacionam a obesidade a problemas psiquiátricos como depressão, perda da autoestima e alteração da imagem corporal.

Campos et al. (2008) ressaltam que uma criança obesa sofre rejeições de outros alunos na escola, sentindo-se excluído, o que também se reflete na participação em atividades recreativas que são normalmente realizadas em grupos, podendo influenciar na manutenção do excesso de gordura no corpo dessa criança.

Mishima; Barbieri (2009) afirmam que a criança obesa sofre de efeitos psicológicos causados pelos colegas de classe, criando marcas que permanecem por toda a vida, como consequência da dificuldade na prática de esportes, apelidos maldosos, zombarias e a vergonha de tirar a camisa na frente de outras pessoas, levando a criança a sentir-se desprezada e contribuindo para uma baixa autoestima.

### **3.2 A importância do controle e da prevenção da obesidade infantil**

Segundo Parra; Mota (2012) os elementos comportamentais e ambientais

podem ocasionar a obesidade infantil, ampliando o risco de apresentar doenças crônicas degenerativas, ortopédicas e psicossociais e que induzem riscos na idade adulta.

Segundo Novaes et al. (2009) é importante definir os elementos ambientais, pois o aumento do sobrepeso na infância não pode ser explicado só por aspectos genéticos. Os profissionais de saúde devem buscar possíveis fatores correlacionados, para a prevenção e o tratamento da obesidade infantil.

A obesidade contribui para o desenvolvimento da hipertensão, logo, o diagnóstico das crianças obesas, sendo necessário o controle do acúmulo de gordura e perfil lipídico e alertando os indivíduos quanto aos perigos da doença (FERREIRA; AYDOS, 2010).

Para Tardido; Falcão (2006) uma das causas para crescimento da obesidade no Brasil é o predomínio da alimentação ocidental, sendo necessário uma intervenção nutricional para prevenir doenças como hipertensão e diabetes. Por ser uma doença crônica deve-se ter cuidado com os costumes alimentares associado a atividades físicas de forma regular a rotina diária.

É preciso que as crianças obesas sejam incentivadas a buscarem um modo de vida mais saudável e fiquem cientes que é uma doença de tratamento complexo (PINHEIRO et al. 2014).

De acordo com Araujo (2015) a escola é o melhor ambiente para a realização de coleta de dados sobre obesidade e suas possíveis intervenções, sendo importante o desenvolvimento de projetos que auxiliem positivamente com o controle e a prevenção da obesidade nos anos iniciais do Ensino Fundamental.

Segundo Suñé et al. (2007) as pessoas precisam se preocupar mais com uma boa alimentação, atividade física e o controle da saúde. Essa mudança de hábitos pode prevenir a obesidade. Além de diversas informações sobre a obesidade e suas consequências, existem orientações dos órgãos de saúde que são de grande importância para o controle da doença.

Barros (2003) ressalta que o profissional de Educação Física, além de desenvolver métodos para a prevenção da obesidade infantil, de acordo com a idade, deve orientar quanto aos locais de atendimento e organizar atividades correlacionadas a uma alimentação saudável. A Educação Física escolar tem grande aceitação pelos alunos, contribuindo para o desenvolvimento de qualidades biopsicossociais, assim como o domínio cognitivo, afetivo e psicomotor dos alunos,

tendo consciência quanto à importância de meios para a prevenção da obesidade infantil.

Em consequência da correlação entre dieta e prática de atividade física na prevenção, tratamento e controle da obesidade e outras doenças, nutricionistas e professores de Educação Física devem estar comprometidos com grupos multidisciplinares para orientação preventiva e terapêutica (SANTOS et al, 2007).

Para Lima (2016) a Educação Física escolar deve estimular o aluno a se movimentar, tornando-se mais ativo na construção do próprio conhecimento, por meio dos esportes, jogos, ginástica, dança entre outras, possibilitando a aquisição de hábitos saudáveis. A prática de atividade física contribui de maneira positiva no desenvolvimento das crianças e adolescentes, colaborando na melhoria da saúde, prevenção de doenças e melhores níveis de qualidade de vida.

Ainda de acordo com a autora, os alunos da educação física escolar executam poucos movimentos sistematizados, não tendo relevância na luta contra a obesidade infantil, ressaltando que a formação do professor de Educação Física precisa tratar o tema como um investimento educativo contínuo e sistêmico, comprometido com a saúde dos estudantes e não apenas com o movimento corporal (LIMA, 2016).

Segundo Mello et al. (2004) a falta de consenso entre os programas de intervenção torna a prevenção a melhor opção. As tentativas de prevenção à obesidade infantil são mais eficientes quando afetam os alvos primordial, primário e secundário ao mesmo tempo, com objetivos diferentes. A prevenção primordial tem por objetivo impedir que as crianças entrem na faixa de risco para sobrepeso, a prevenção primária visa evitar que crianças na faixa de risco adquiram sobrepeso e a prevenção secundária objetiva evitar o crescente risco da obesidade e abrandar a comorbidade nas crianças com sobrepeso e obesidade. Nessa situação as ações de maior importância podem ser percebidas, quando priorizadas e ligadas às estratégias de intervenção consideradas satisfatórias.

De acordo com o autor as atividades de prevenção primordial e primária são as de melhor eficácia, se iniciadas na idade escolar e sustentadas durante a infância e adolescência, requerendo esforço para orientar a prevenção da obesidade ainda nos primeiros dez anos de vida. A gestão escolar pode incentivar ou desencorajar dietas saudáveis e atividades físicas, com a incorporação do estudo de nutrição e

hábitos saudáveis ao currículo formal escolar, sendo um local onde o interesse pode se desenvolver, influenciando a vida dos adultos (MELLO et al, 2004).

### **3.3 O professor de Educação Física e o controle da obesidade em escolares**

Segundo Francischi et al. (2000) o meio mais simples de intervenção na obesidade é a prevenção, que é de menor custo e mais efetivo.

A atividade física e a alimentação devem estar relacionadas buscando prevenir o aumento no número de obesos, realizando um trabalho preventivo (SOARES; PETROSKI, 2003).

Segundo Soares (2013) a educação física nas escolas deve, não apenas ensinar e incentivar as atividades físicas, como também estimular uma alimentação saudável. Essas atividades devem seguir um planejamento, respeitando as fases de desenvolvimento do aluno, requerendo um modo próprio de desenvolver tais atividades, destacando que exercícios físicos são indispensáveis ao desenvolvimento de qualquer criança, estimulando o aluno ao questionamento, à crítica e ao trabalho em equipe, contribuindo para que ele se situe socialmente, enquanto melhora seu aspecto físico.

O autor ressalta que o trabalho do profissional de Educação Física além de prevenir e tratar a obesidade infantil auxilia na melhora de habilidades, assim como a motivação, capacidades intelectuais, raciocínio rápido e capacidade de trabalho em equipe, propiciando aos alunos diversos estímulos tanto nas atividades teóricas quanto nas práticas (SOARES, 2013).

Segundo Santos et al. (2007) a Educação Física, como parte integrante das áreas de educação e saúde, deve beneficiar-se de sua teoria ao trabalhar as atividades práticas, buscando priorizar o fortalecimento da capacidade de raciocínio, as habilidades, as aptidões físicas e os hábitos saudáveis, de maneira eficaz, buscando prevenir a obesidade e as doenças relacionadas.

Hernandes; Valentini (2010) ressalta que para criar um programa de atividade física para crianças e adolescentes é preciso também trabalhar sua motivação para que ela se mantenha ativa e torne essa atividade um hábito de vida, encorajando à prática de atividade física como um projeto familiar desde a infância, com a participação de todos, conscientizando e incentivando a sua prática.

De acordo com os autores é importante conhecer os motivos que fazem as crianças e adolescentes optarem pelo sedentarismo e então decidir o melhor meio para ajudá-los. Assim, educadores e profissionais da saúde precisam realizar uma análise das atividades habituais e das barreiras que necessitariam ser superadas para que a criança assuma um estilo de vida mais ativo e saudável (HERNANDES; VALENTINI, 2010).

Aragão (2015) mostra que o ambiente escolar deve ser valorizado como favorável ao estímulo de hábitos de vida saudáveis, por se tratar de um local de convívio social intenso e propício para o desenvolvimento de atividades educativas.

Segundo Neves et al. (2010) a atividade física cotidiana, na infância, é importante para o controle do peso, auxiliando na redução de gordura e no aumento de massa magra, pois os exercícios feitos precocemente, durante o período de crescimento, previnem a geração de novas células adiposas, devendo-se avaliar a perda de peso relativa, considerando o aumento na altura e a variação do peso.

Desta maneira, Severino; Silva (2016) ressaltam que as aulas de Educação Física, no ambiente escolar, não devem se limitar apenas a conteúdos práticos relacionados a atividades desportivas e a jogos, mas também devem propiciar aos alunos momentos que os levem a perceber a atividade física como benéfica para a saúde, motivando-os a adotá-la como prática constante em suas vidas. Assim, tem o importante papel de estimular o aluno para a prática de atividades físicas regulares, demonstrando como podem ajudar no controle da obesidade e do sobrepeso.

Segundo Matsudo; Matsudo (2007), um dos elementos responsáveis pela obesidade é o sedentarismo ou falta da prática de atividades físicas regulares. Assim, os professores de educação física devem valorizar o desenvolvimento da aptidão física por meio de exercícios e de atividades esportivas que devem ser utilizadas, não só a curto prazo, mas durante toda a vida, buscando prevenir o sedentarismo e promover a saúde dos alunos.

De acordo com Guerra et al. (2001) o futebol é uma prática indicada para crianças e adolescentes, pois consiste em exercícios intermitentes e variáveis, sendo por volta de 88% do tempo de jogo de atividade aeróbias e o restante de atividades anaeróbias de alta intensidade. Ao longo de uma partida de futebol, os jogadores movem-se aproximadamente 11 Km, abrangendo em média 3,2 Km de caminhada, 1,8 Km de corridas, 1 Km de sprint e outras variações.

Segundo Hauser et al. (2004) os exercícios podem ajudar na redução e manutenção do peso por meio de mecanismos como: redução do apetite, elevação do consumo de oxigênio, aumento da taxa metabólica de repouso e da massa muscular, aumento do efeito térmico de uma refeição e do gasto de energia, otimização dos índices de mobilização e utilização de gordura, do mesmo modo que uma sensação de autossuficiência e bem-estar.

De acordo com Maso (2014) além da prevenção e as estratégias para tal, o professor ainda possui uma responsabilidade de natureza social de grande importância: a inclusão. O aluno que possui um peso acima do normal costuma ter uma baixa autoestima e assim acaba evitando as atividades físicas realizadas em aula. O professor possui um papel significativo, correlacionado a este problema, visto que a participação de todas as crianças é necessária para o seu desenvolvimento, não podendo comprometer sua participação, evitando traumas que impeçam os indivíduos de sentir prazer durante a atividade física.

Sahota et al. (2001) ressalta que prevenir a obesidade infantil é um modo de reduzir a ocorrência de doenças crônico-degenerativas e o ambiente escolar é importante para se executar essas atividades, associando-as a uma educação nutricional e proporcionando um acréscimo de atividades físicas.

Segundo Alves et al. (2005) é fundamental incentivar desde cedo a atividade física nessa idade, buscando a melhora da saúde e a prevenção de doenças crônicas que podem surgir na fase adulta.

O autor reforça que existem diversas vantagens em ser ativo na infância, inclusive na parte física, sócio e emocional, podendo conduzir a um melhor controle das doenças crônicas na vida adulta. A atividade física também melhora o desenvolvimento motor da criança, auxilia no seu crescimento e incentiva a participação futura em programas de atividade física (ALVES, 2003)

De acordo com Baruki et al. (2006) alguns estudos demonstram que crianças e adolescentes, fisicamente ativos, possivelmente apresentarão menor chance de se tornarem adultos sedentários, adquirindo deste modo uma melhor qualidade de vida, visto que alterar os hábitos e costumes já definidos na fase adulta é uma tarefa difícil e complexa com resultados insatisfatórios muitas vezes.

Segundo Porto et al. (2013) estudos tem auxiliado na busca de efeitos benéficos do treinamento resistido executado na infância, de forma lúdica. Existem evidências de que esse tipo de exercício, bem orientado por profissionais

qualificados e feito em estágios iniciais do desenvolvimento da criança melhora a força, resistência musculares, capacidade motora e na prevenção de lesões

De acordo com Poeta et al. (2010) uma vez que o desenvolvimento motor adequado se constitui em uma necessidade para a atividade física. Provavelmente, crianças com dificuldades na execução de habilidades motoras, que melhoram as habilidades de movimentos na infância, venham a ter chances reduzidas de participar em atividades físicas escolares, comprometendo seu desenvolvimento futuro.

#### **4 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Os resultados da pesquisa demonstram que os maiores fatores para o aumento da obesidade infantil são o sedentarismo e a má alimentação, associados à convivência familiar, podendo contribuir para o aumento de doenças crônico-degenerativas junto ao sobrepeso.

Diversos autores concordam que buscar controlar e tratar a obesidade é mais difícil do que evitar se tornar obeso, definindo a prevenção como a melhor maneira de lidar com a obesidade, ressaltando que ainda é necessário um maior nível de estudos sobre o tema, buscando um melhor entendimento e desenvolver soluções de maior eficácia.

A família afeta, tanto positiva quanto negativamente, as crianças com relação à obesidade infantil, tornando-se necessária uma participação mais ativa da escola e do profissional de educação física objetivando melhorar os hábitos de vida das crianças.

A atividade física melhora o desenvolvimento motor da criança, auxilia no seu crescimento e incentiva a participação em programas de atividade física. Existem diversas vantagens em ser ativo na infância, inclusive na parte física, sócio e emocional, podendo conduzir a um melhor controle das doenças crônicas na vida adulta.

Assim, tornar as aulas de educação física mais interessantes e diversificadas auxiliará no incentivo à prática de atividades físicas dentro e fora da escola, contribuindo para a prevenção e controle da obesidade infantil e melhoria da qualidade de vida dos alunos.

## REFERÊNCIAS

- ALVES, J. G. B. Atividade física em crianças: promovendo a saúde do adulto. **Revista Brasileira Saúde Materno Infantil**, Recife, v. 3, n. 1, p. 5-6, jan/mar. 2003.
- ALVES, J. G. B. et al. Prática de esportes durante a adolescência e atividade física de lazer na vida adulta. **RevBrasMed Esporte**, v. 11, n. 5, p. 291-294, set/out. 2005
- AMARAL, O; PEREIRA, C. Obesidade da genética ao ambiente. **Millenium-Journal of Education, Technologies, and Health**, n. 34, p. 311-322, 2016
- ARAGÃO, C. da S. A prevalência de sobrepeso e obesidade em escolares da cidade de Rio Branco-AC e a importância da Educação Física escolar desta epidemia. **RBONE-Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, São Paulo, v. 9, n. 53, p. 170-175, set/out. 2015.
- ARAUJO, D. F. de. **Educação física escolar como meio de controle e prevenção à obesidade infantil**. 2015. Trabalho de Conclusão de Curso (Licenciatura em Educação Física) - Faculdade de Ciências da Educação e Saúde, Centro Universitário de Brasília – UniCEUB, Brasília, 2015
- ARAÚJO, R. A. et al. O papel da educação física escolar diante da epidemia da obesidade em crianças e adolescentes. **Educação Física em Revista**. v.4 n.2 mai/jun/jul/ago. 2010.
- BARUKI, S. B. S. et al. Associação entre estado nutricional e atividade física em escolares da Rede Municipal de Ensino em Corumbá – MS. **RevBrasMed Esporte**, São Paulo, v.12, n. 2, p. 90-94, mar/abr. 2006.
- BARROS, D. R. P. **Educação física na escola primária**. 4. ed. Rio de Janeiro: José Olympio Editora, 2003.
- BESSA, N. R. **Obesidade infantil na escola: o papel do professor de educação física**. 2018. Trabalho de Conclusão de Curso (Licenciatura em Educação Física). Faculdade de Educação e Meio Ambiente – FAEMA. Ariquemes, 2018.
- BRASIL. **Lei nº 9.394, de 20 de dezembro de 1996**. Estabelece as Diretrizes e Bases da Educação Nacional. Diário Oficial [da] República Federativa do Brasil. Disponível em: [http://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/leis/l9394.htm](http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/l9394.htm). Acesso em: 02 out. 2019.
- CAMPOS, L. F. et al. Obesidade infantil, atividade física e sedentarismo em crianças do 1º ciclo do ensino básico de Bragança (6 a 9 anos). **Motricidade**. Santa Maria da Feira, v. 4, n. 3, set. 2008.
- Childhood obesity. **World Obesity**, 2019. Disponível em: [worldobesity.org/what-we-do/our-policy-priorities/childhood-obesity](http://worldobesity.org/what-we-do/our-policy-priorities/childhood-obesity). Acesso em: 02 out. 2019.
- FERREIRA, J. S.; AYDOS, R. D. Prevalência de hipertensão arterial em crianças e

adolescentes obesos. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 15, n. 1, p. 97-104, jan. 2010.

FISBERG, M. **Atualização em obesidade na infância e na adolescência**. São Paulo: Atheneu, 2005.

FRANCISCHI, R. P. P. D. et al. Obesidade: atualização sobre sua etiologia, morbidade e Tratamento. **Rev. Nutr.**, Campinas, v. 13, n. 1, p. 17-28, jan/abr. 2000.

FRELUT, M. L.; NAVARRO, J. Obesity in the child. **Presse Medicale**. v. 29, n. 10, p. 572-577, 2000.

GIL, A. C. Como elaborar projetos de pesquisa. São Paulo, v. 5, n. 61, p. 16-17, 2002.

GUERRA, I. et al. Aspectos nutricionais do futebol de competição. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**. v. 7, n. 6, p. 200-206, nov./dez. 2001.

HAUSER, C. et al. Estratégia para o emagrecimento. **Revista Brasileira de Cineantropometria & Desenvolvimento Humano**. v. 6, p. 72-81, 2004.

HERNANDES, F.; VALENTINI, M. P. Obesidade: causas e consequências em crianças e adolescentes. **Revista da Faculdade de Educação Física da UNICAMP**, Campinas, v. 8, n. 3, p. 47-63, set./dez. 2010.

IBGE. **Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar 2015**. Rio de Janeiro: IBGE, 2016.

IBGE. PeNSE 2015: 55,5% dos estudantes já consumiram bebida alcoólica e 9,0% experimentaram drogas ilícitas. **IBGE**, 2016. Disponível em: <https://censo2010.ibge.gov.br/noticias-censo.html?view=noticia&id=1&idnoticia=3240&busca=1&t=pense-2015-55-5-estudantes-ja-consumiram-bebida-alcoolica-9-0-experimentaram> . Acesso em: 26 nov. 2019.

LEÃO, L. S. et al. Prevalência de obesidade em escolares de Salvador, Ba. **Arquivo Brasileiro de Endocrinologia e Metabologia**, v. 47, n. 2, p. 151-157, abril. 2003.

LIMA, L. H. M. D. S. **Educação física escolar e sua contribuição para a diminuição da obesidade infantil nos anos iniciais do ensino fundamental**. 2016. Trabalho de Conclusão de Curso (Licenciatura em Educação Física) - Faculdade de Ciências da Educação e Saúde, Centro Universitário de Brasília – UniCEUB, Brasília, 2016.

MARCONDES, E. et al. **Pediatria Básica**-tomo II: Pediatria Clínica Geral. São Paulo. Sarvier, 2003.

MATSUDO, S. M. M.; MATSUDO, V. K. R. **Atividade física e obesidade: prevenção e tratamento**. São Paulo: Atheneu, 2007.

MCARDLE, W. et al. **Fisiologia do exercício: nutrição, energia e desempenho humano**. 7 ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2011.

- MELLO, E. D. de. et al. Obesidade infantil: como podemos ser eficazes?. **Jornal de pediatria**. Vol. 80, n. 3, p. 173-182, 2004.
- MISHIMA, F. K. T.; BARBIERI, V. O brincar criativo e a obesidade infantil. **Estudos de Psicologia**, São Paulo, v. 14, n. 3, p. 249-255, set./dez. 2009.
- MONTEIRO, A. R. M. et al. Sofrimento psíquico em crianças e adolescentes a busca pelo tratamento. **Escola Anna Nery Revista de Enfermagem**. Rio de Janeiro, v. 16, n. 4, p. 523-529, jul./set. 2012.
- MORI, A. M. et al. Avaliação do estado nutricional de escolares como base para a implementação de programas de prevenção da obesidade. **Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, São Paulo, v. 1, n. 4. jul./ago. 2007.
- NEVES, J. et al. Importância do tratamento e prevenção da obesidade infantil. **Educação Física em Revista**, v. 4, n. 2, mai./ago. 2010.
- NOVAES, J. F. D. et al. Fatores ambientais associados ao sobrepeso infantil. **Revista de Nutrição**, v. 22, n. 5, p. 661-673, set./out. 2009.
- OLIVEIRA, C. L. de; FISBERG, M. Obesidade na infância e adolescência. **Revista Catarinense de Pediatria**, Florianópolis, v.3, n.3, p.4-7, 2004.
- OMS: obesidade mata 2,8 milhões por ano. **Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica**, 2012. Disponível em: <http://www.abeso.org.br/noticia/oms-obesidade-mata-28-milhoes-por-ano>. Acesso em: 02 out. 2019.
- PARRA, E. M.; MOTA, G. R. da. Obesidade infantil: causas, consequências e a prática de atividade física na prevenção e tratamento. **EFDeportes.com, Revista Digital**. Buenos Aires, año 16, n. 165, fev. 2012. Disponível em: <https://www.efdeportes.com/efd165/obesidade-infantil-prevencao-e-tratamento.htm>. Acesso em :06 nov. 2019
- PERNAMBUCO, G. A. 2013. **Obesidade infantil: intervenção do profissional de Educação Física na prevenção da obesidade e sobrepeso e no sucesso do processo ensino-aprendizagem**. Trabalho de Conclusão de Curso (Licenciatura em Educação Física) - Faculdade de Ciências da Educação e Saúde, Centro Universitário de Brasília – UniCEUB, Brasília, 2013.
- PINHEIRO, A. R. de O. et al. Uma abordagem epidemiológica da obesidade. **Revista de Nutrição**, Campinas, v. 17, n. 4, p. 523-533, out/dez. 2014.
- POETA, L. S. et al. Desenvolvimento motor de crianças obesas. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**. v. 18, n. 4, p. 18-25, 2010. Disponível em: <https://bdt.d.uceb.br/index.php/RBCM/article/view/1235/1797>. Acesso em: 06 nov. 2019

POLETTI, C. et al. Sobrepeso y obesidad como componentes de lamalnutrición, en escolares de laciudad de Corrientes, Argentina. **Revista Chilena de Pediatría**. Santiago, v. 74, n. 5, set. 2003.

POLLOCK, M. L.; WILMORE, J. H. **Exercício na saúde e na doença: avaliação e prescrição para prevenção e reabilitação**. Rio de Janeiro: MEDSI, 1986.

PORTO, M. et al. Programa de treinamento resistido sobre a composição corporal e na força muscular de crianças com obesidade. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**. v. 21, n. 4, p. 21-29, 2013. Disponível em:

<https://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBCM/article/view/4122/2957>. Acesso em: 06 nov. 2019

RECH, R. R. et al. Prevalência de obesidade em escolares de 7 a 12 anos de uma cidade Serrana do RS, Brasil. **Revista Brasileira de Cineantropometria& Desempenho Humano**, v. 12, n. 2, p. 90-97, jan. 2010.

SABIA, R. V. et al. Efeito da atividade física associada à orientação alimentar em adolescentes obesos: comparação entre exercício aeróbio e anaeróbio. **Rev. Bras. Med. Esporte**, v. 10, n. 5, set./out. 2004.

SAHOTA, P. et al. Evaluation of implementation and effect of primary school based intervention to reduce risk factors for obesity. **British Medical Journal**, v. 323, p. 1-4. Nov. 2001.

SANTOS, A. L. dos. et al. Obesidade infantil e uma proposta de Educação Física preventiva. **Motriz**, Rio Claro, v.13 n.3 p.203-213, jul./set. 2007.

SANTOS, A. M. Obesidade infantil: excessos na sociedade. **Boletim da saúde**. Rio Grande do Sul, v. 17, n. 1, p. 98-104, 2003.

SEVERINO, C. D.; SILVA, B. M. Educação física escolar e a promoção da saúde: um ponto de vista. **Caderno de Educação Física e Esporte, Marechal Cândido Rondon**, Rio de Janeiro, v. 12, n. 2, p. 77–86, jul/dez. 2014.

SILVA, S. L. et al. Influência de fatores antropométricos e atividade física na pressão arterial de adolescentes de Taguatinga, Distrito Federal, Brasil. **Motricidade**. Vila Real. v. 9, n. 1, p. 13-22, jan. 2013.

SOARES, F. de C. C. **A prevalência da obesidade infantil no ensino fundamental**. 2013. Trabalho de Conclusão de Curso (Licenciatura em Educação Física) - Faculdade de Ciências da Educação e Saúde, Centro Universitário de Brasília – UniCEUB, Brasília, 2013.

SOARES, L. D.; PETROSKI, E. L. Prevalência, fatores etiológicos e Tratamento da obesidade infantil. **Revista Brasileira de Cineantropometria& Desempenho Humano**, v. 5, n. 1, p. 63-74, 2003.

SUÑÉ, F. R. et al. Prevalência e fatores associados para sobrepeso e obesidade em escolares de uma cidade no Sul do Brasil. **Caderno da Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 23, n. 6, p.1361-1371, jun. 2007.

TARDIDO, A. P.; FALCÃO, M. C. Impacto da modernização na transição nutricional e obesidade. **Revista Brasileira de Nutrição Clínica**, v. 21, n. 2, p. 117-124, abril/maio/jun. 2006.

## ANEXO A



Faculdade de Ciências da Educação e Sa  
Curso de Edu

**CARTA DE ACEITE DO ORIENTADOR**

**CENTRO UNIVERSITÁRIO DE BRASÍLIA  
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

**TRABALHO DE CONCLUSÃO DO CURSO - TCC**

**Declaração de aceite do orientador**

Eu, Celeida Belchior Garcia Cintra Pinto, declaro aceitar orientar o(a) discente CARLOS HENRIQUE SOUSA CARDOSO no Trabalho de Conclusão do Curso de Educação Física do Centro Universitário de Brasília – UniCEUB.

Brasília, 08 de agosto de 2019.

ASSINATURA



## ANEXO B



Faculdade de Ciências da Educação e Sa  
Curso de Edu

**CARTA DE DECLARAÇÃO DE AUTORIA**

**CENTRO UNIVERSITÁRIO DE BRASÍLIA  
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

**TRABALHO DE CONCLUSÃO DO CURSO - TCC**

**Declaração de Autoria**

Eu, Carlos Henrique Sousa Cardoso , declaro ser o (a) autor(a) de todo o conteúdo apresentado no trabalho de conclusão do curso de Educação Física do Centro Universitário de Brasília - UniCEUB. Declaro, ainda, não ter plagiado a ideia e/ou os escritos de outro(s) autor(es) sob a pena de ser desligado(a) desta disciplina uma vez que plágio configura-se atitude ilegal na realização deste trabalho.

**Brasília, 8 de Novembro de 2019.**

Orientando



## ANEXO C



Faculdade de Ciências da Educação e Sa  
Curso de Edu

FICHA DE RESPONSABILIDADE DE  
APRESENTAÇÃO DE TCC

Eu, CARLOS HENRIQUE SOUSA CARDOSO  
RA:21506223 me responsabilizo pela apresentação do TCC  
intitulado **PREVENÇÃO DA OBESIDADE EM ALUNOS DO 1º  
CICLO DO ENSINO FUNDAMENTAL**

no dia 18/11 do presente ano, eximindo qualquer  
responsabilidade por parte do orientador.

ASSINATURA



## ANEXO D



Faculdade de Ciências da Educação e Sa  
Curso de Edu

**FICHA DE AUTORIZAÇÃO DE APRESENTAÇÃO DE TCC**

Eu, CELEIDA BELCHIOR GARCIA CINTRA PINTO, venho por meio desta, como orientador do trabalho de Conclusão de Curso: **PREVENÇÃO DA OBESIDADE EM ALUNOS DO 1º CICLO DO ENSINO FUNDAMENTAL**

autorizar sua apresentação no dia 18/11 do presente ano.

Sem mais a acrescentar,

Professor Orientador



## ANEXO E

Faculdade de Ciências da Educação e Sa  
Curso de Edu**FICHA DE AUTORIZAÇÃO DE ENTREGA DA VERSÃO FINAL DE  
TCC**

Eu, CELEIDA BELCHIOR GARCIA CINTRA PINTO venho por meio desta, como orientador do trabalho de Conclusão de Curso: **PREVENÇÃO DA OBESIDADE EM ALUNOS DO 1º CICLO DO ENSINO FUNDAMENTAL**

autorizar a entrega da versão final no dia 27 / 11 do presente ano.

Sem mais a acrescentar,

Professor Orientador



## ANEXO F

**AUTORIZAÇÃO**

Eu,

Carlos Henrique Sousa Cardoso,

RA 21506223, aluno (a) do Curso de Educação Física do Centro Universitário de Brasília - UniCEUB, autor(a) do artigo do trabalho de conclusão de curso intitulado **PREVENÇÃO DA OBESIDADE EM ALUNOS DO 1º CICLO DO ENSINO FUNDAMENTAL**, autorizo expressamente a Biblioteca Reitor João Herculino utilizar sem fins lucrativos e autorizo o professor orientador a publicar e designar o autor principal e os colaboradores em revistas científicas classificadas no Qualis Periódicos – CNPQ.

Brasília, 8 de Novembro de 2019.

Assinatura do Aluno

