



CONBRACE  
CONICE 2021  
DE 12/09 A 17/12

Educação Física e  
Ciências do Esporte  
no tempo presente:

Defender Vidas,  
Afirmar as Ciências

## ATIVIDADE FÍSICA E HÁBITOS ALIMENTARES NA ESCOLA: UMA PERSPECTIVA PARA O DECRESCIMENTO DA OBESIDADE INFANTO-JUVENIL<sup>1</sup>

Cleuton dos Santos Silva

Universidade Federal do Vale do São Francisco (UNIVASF)

### RESUMO

*A pesquisa intitulada como: “Atividade Física e Hábitos Alimentares na Escola: uma perspectiva para o decréscimo da obesidade infanto-juvenil”, nos direciona identificar algumas possíveis soluções referentes a uma problemática constante em nossa sociedade, a obesidade. Tendo o mesmo como objetivo, analisar como as práticas desenvolvidas pela Educação Física e os bons hábitos alimentares podem decrescer o índice da obesidade infanto-juvenil, e como essas prevenções podem ser trabalhadas dentro da escola. O trabalho é proporcionado através de duas vertentes consideradas importantes como pontos de reflexões: a escola sendo considerada como um ambiente propício para a conscientização sobre a obesidade, apresenta aspectos possíveis que podem ser trabalhados para a redução da obesidade infantil no contexto escolar? A interação entre as práticas da Educação Física e a conscientização dos bons hábitos alimentares podem ser considerados como aliados para a diminuição da obesidade no país? Como todo, e dentro das perspectivas estatisticamente, referenciamos o mesmo a partir de artigos, dissertações, revistas e sites confiáveis, que nos leva a comprovarmos que o direcionamento consciente da escola e a relação das práticas corporais com os hábitos alimentares, podem ser considerados importantes para a redução não só da obesidade, mas de outras doenças generativas do mau uso dos alimentos e da inatividade física. Permitindo assim, que as novas gerações cresçam dentro dos aspectos saudáveis, e que, os mesmos tenham a consciência de uma vida melhor.*

**PALAVRAS-CHAVE:** Escola; Obesidade; Educação Física; Hábitos Alimentares

### INTRODUÇÃO

Hoje em pleno século XXI, é perceptível a crescente problematização em torno da obesidade que atinge a maioria da população mundial. E decorrente dessa ação considerada perigosa a saúde humana, principalmente as crianças, buscou-se apresentar uma pesquisa clara e objetiva com informações consideráveis de extrema importância para o decréscimo dessa doença. Objetivando analisar como as práticas desenvolvidas pela Educação Física e os

<sup>1</sup> Esta pesquisa contou com o apoio financeiro da CAPES (bolsa).



bons hábitos alimentares que podem decrescer o índice da obesidade infanto-juvenil e, como essas prevenções podem ser trabalhados dentro da escola.

A pesquisa ainda nos traz características de relevância aos bons hábitos alimentares, tanto no âmbito familiar, quanto no contexto escolar, pois a crescente problematização segundo as pesquisas é relevante em torno da obesidade infantil e nos adolescentes, considerando que a maioria das famílias não conseguem delinear bons hábitos alimentares desde os primeiros anos de vida da criança, permitindo que os mesmos sejam adeptos dos maus hábitos, que ocasionalmente, proporcionam uma redução de atividades físicas, generalizando assim, outras doenças degenerativas da obesidade, como: problemas cardíacos, hipertensão, diabetes tipo 2, apneia, hipertrofia ventricular e depressão.

A mesma identifica como a Educação Física e a conscientização sobre os bons hábitos alimentares podem reduzir o quadro estatístico que representa a crescente problematização em algumas regiões brasileiras. Pois, a partir do envolvimento e da conscientização das práticas desenvolvidas através da conduta referente às práticas corporais, as crianças conseguirão ter uma perspectiva de vida melhor.

A metodologia trouxe um caráter de punho investigativo bibliográfico, que mostrará em torno de outras fontes de pesquisas acadêmicas, como: artigos, dissertações, revistas e sites confiáveis, o direcionamento de como podemos propor a redução da obesidade infanto-juvenil dentro das escolas.

Portanto, espera-se apresentar aos futuros leitores e investigadores, possíveis soluções referentes à diminuição da obesidade, principalmente dentro do contexto escolar. Permitindo que os mesmos possam considerar a pesquisa como oportuno aos meios de conscientização, considerando que as práticas corporais desenvolvidas pela Educação Física e os bons hábitos alimentares são considerados meios viáveis para a redução da obesidade tão presente em nossas vidas.

## ESCOLA: UM MEIO DE COMUNICAÇÃO CONSCIENTIZADOR

O eixo principal do envolvimento desse meio é mostrar a importância da Educação Física para a redução da obesidade infantil e dos adolescentes, conscientizando-os que, a prevenção pode começar na escola, sendo também o mesmo pacificamente adquirido também em espaços não formais.

A escola se torna a cada dia um espaço importante para o crescimento e desenvolvimento cognitivo, social e psicomotor da criança (termo generalizadora). É através da conscientização explorada pelos conteúdos mostrados na escola, que a torna como segundo referencial habitacional na trajetória da criança, primeiramente seguido da família. Conforme Nunes (2003):

A escola é uma das mais importantes instituições produtivas e estruturada pela sociedade e cultura humana. Assim como a comunidade animal, no nível da natureza, das forças naturais, tem a obrigação de promover a sobrevivência biológica de seus pares, há mais uma responsabilidade a mais na identidade humana, [...] (NUNES 2003, p. 59).

E a partir desse convívio e das adequações metodológicas feitas pelas instituições, que os mesmos se tornam conscientizadas pelas suas próprias condutas morais, físicos, políticos e socioculturais. Ainda Morell (2014, p. 43), discute que “a escola é um espaço onde se afetiva a construção dos conhecimentos produzidos pela humanidade e por eles o sujeito se apropria da própria cultura e dos valores com quais se efetivará [...]”.

O espaço escolar é considerado como ambiente de conscientização e formação cognitiva dos alunos, tornando-se também um meio informativo de conscientização para uma educação formal referente às discussões direcionados a saúde, onde foram sendo incorporados ao currículo escolar brasileiro de uma maneira que refletia as mesmas, vicissitudes e perspectivas com as quais essas questões eram socialmente tratadas.

## DIAGNOSE DA OBESIDADE: PARÂMETROS RELATIVOS PARA O CRESCIMENTO ATUAL

Como já exposto anteriormente sobre conscientização do fator em pesquisa, com relação ao modelo adequado de saúde introduzido na escola, é notório afirmarmos a crescente relação de obesos no país, principalmente referentes a crianças de 0 a 15 anos, segundo os dados estatísticos realizados pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatísticas – IBGE (2011). Com relação aos dados da Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome de Metabólica – ABESO, estatisticamente em 2025, cerca de 2,3 bilhões de pessoas estarão obesos, relativamente 700 milhões de pessoas estão com sobrepeso, e com relação às crianças a estimativa chega a 75 milhões sem nada for feito.

A obesidade hoje é considerada como uma doença gravíssima, ou seja, crônica, e que pode causar danos irreversíveis a saúde humana, principalmente quando é adquirido nas primeiras fases da vida. Segundo Terres et al, (2006) “a obesidade deixou de ser um problema particular e, se tornou um problema de saúde pública, sua prevalência apresenta um aumento enorme em todo o mundo”. Principalmente em países desenvolvidos e até mesmo em países em desenvolvimento como o Brasil.

### EDUCAÇÃO FÍSICA: A RELEVÂNCIA DAS PRÁTICAS CORPORAIS PARA O DECREMENTO DA OBESIDADE NO PAÍS.

Segundo as pesquisas, a importância das aulas de Educação Física Escolar é justificada por ser o momento mais propício para o estabelecimento de vínculos fundamentais entre a prática regular de atividade física, a alimentação voltada na melhoria da saúde como um todo, como aponta Ribeiro (2014, p. 6) apud Santos e Garcia júnior, (2007). Essas práticas permitem que os alunos desenvolvam movimentos, considerados importantíssimos para o desenvolvimento motor da criança, desmistificando a ideia de inatividade física, ou seja, diminuindo o sedentarismo dos mesmos.

A proposta projetada nesse ponto é mostrar a importância dessas práticas corporais para a diminuição da obesidade nessa faixa etária de idade, apontando assim, como a escola pode influenciar através das metodologias e práticas de ensino, a conscientização de como o educador poderá propor em suas aulas atividades ou até mesmo exercícios físicos dentro do dinamismo considerado normal para criança e não construtores de indivíduos atléticos.

De forma consideravelmente teremos plena consciência de que podemos praticar livremente qualquer tipo de movimento seja ela atividades ou exercício físico. Dentro dessas perspectiva dentro das análises do organograma podemos indentificar e relacionar práticas desenvolvindas duantes nosso dia-dia e que são fundamentais para uma saúde de qualidade. Considerando que qualquer tipo de exercício principalmente o de auto nível tem que ser acompanhado pelo um profissional de saúde.

A pesquisa busca também a relevância dos bons hábitos alimentares, tanto no contexto familiar quanto no contexto escolar, pois a crescente problematização segundo as pesquisas é relevante em torno da obesidade infanto-juvenil, considerada também pelos maus hábitos alimentares. A grande maioria das famílias não conseguem delinear práticas alimentares

desde os primeiros anos de vida da criança, permitindo que os mesmos sejam adeptos dos maus costumes alimentares, que ocasionalmente proporcionam uma redução de atividades físicas, contribuindo assim, para o aparecimento de outras doenças degenerativas da obesidade, como: problema cardíacos, hipertensão, diabetes tipo 2, apneia, hipertrofia ventricular, depressão, dentre outras já mencionados do decorrer da pesquisa.

### CONSIDERAÇÕES FINAIS

Embora estejamos conscientes de que estamos passando por um momento de conflitos referente a saúde humana, é perceptível que a ciência tenha mostrado um avanço muito importante, com relação ao estado físico e mental dos seres humanos. Os avanços tecnológicos também nos proporcionam essas vantagens para detectarmos doenças raras em tempos e períodos importantes para a cura da mesma.

Ao termo essa visão, de como a Educação Física é importante para a formação motora, cognitiva, psicológica, sócio e cultural do indivíduo, relacionamos essas práticas corporais como meios de importância para uma vida melhor. Essas ações não podem ser encontradas somente no contexto escola, mas também em espaços não formais, como: academias, clubes, na rua com os amigos, dentre outros espaços que permita ao indivíduo movimentar-se, saindo do seu estado de inatividade física cooperando para a diminuição do sedentarismo crônico, considerado como um dos fatores para o acesso a obesidade. Esses movimentos podem ser proporcionais e prescritos considerados como exercício físicos, somente como atividades físicas, ou seja, realização de movimentos no dia-dia.

Portanto, criar atitudes e bons hábitos a vida das crianças é o dever da sociedade, da família da escola, desde que acha uma proporcionalidade de condutas reais e que permaneçam consideradas em um único objetivo: o desenvolvimento vital das crianças. Essa junção de responsabilidades proporcionará as crianças que as mesmas tenham um desenvolvimento adequado propriamente considerável para a continuação da espécie humana.



CONBRACE  
CONICE 2021  
DE 12/09 A 17/12

Educação Física e  
Ciências do Esporte  
no tempo presente:

Defender Vidas,  
Afirmar as Ciências

## PHYSICAL ACTIVITY AND FOOD HABITS IN SCHOOL: A PERSPECTIVE FOR THE GROWTH OF CHILDHOOD-JUVENILE OBESITY TITLE IN ENGLISH

### ABSTRACT

*The research titled as: "physical activity and eating habits at school: a perspective for the decline of children's obesity," directs us to identify some possible solutions for a problem in our society, obesity. Having the same objective, analyze how the practices developed by the physical education and good eating habits can decrease the index of children's obesity, and how these preventions can be worked within the school. The work is provided through two aspects considered important as points of reflections: the school being regarded as an environment conducive to awareness about obesity, presents possible aspects that can be worked to reduce childhood obesity in school context? The interaction between the practices of physical education and awareness of good eating habits can be considered as allies to reduce obesity in the country? As a whole and within the statistically perspectives, reference the same from articles, dissertations, magazines and trusted sites, which we proved that the conscious targeting of school and bodily practices with eating habits, can be considered important for reducing not only obesity, but other generativas diseases of the misuse of food and physical inactivity. Allowing new generations to grow within the healthy aspects, and that they have the conscience of a better life.*

**KEYWORDS:** School; Obesity; Physical Education; Eating Habits.

## ACTIVIDAD FÍSICA Y HÁBITOS ALIMENTARIOS EN LA ESCUELA: UNA PERSPECTIVA PARA LA DISMINUCIÓN DE LA OBESIDAD INFANTIL

### RESUMEN

*La investigación titulada: "Actividad física y hábitos alimentarios en el colegio: una perspectiva para la disminución de la obesidad infantil", nos orienta a identificar algunas posibles soluciones relacionadas con un problema constante de nuestra sociedad, la obesidad. Con el mismo objetivo, analizar cómo las prácticas desarrolladas por la Educación Física y los buenos hábitos alimentarios pueden disminuir el índice de obesidad infantil, y cómo se pueden trabajar estas prevenciones dentro de la escuela. El trabajo se brinda a través de dos aspectos considerados importantes como puntos de reflexión: la escuela, al ser considerada como un entorno propicio para la sensibilización sobre la obesidad, ¿presenta posibles aspectos que se puedan trabajar para reducir la obesidad infantil en el contexto escolar? ¿Se puede considerar la interacción entre las prácticas de Educación Física y la conciencia de los buenos hábitos alimentarios como aliados para la reducción de la obesidad en el país? En su conjunto, y dentro de las perspectivas estadísticas, hacemos referencia a los mismos a partir de artículos, disertaciones, revistas y sitios web confiables, lo que nos lleva a demostrar que la dirección consciente de la escuela y la relación de las prácticas corporales con los hábitos alimentarios pueden considerarse importantes para la reducción no solo de la*





CONBRACE  
CONICE 2021  
DE 12/09 A 17/12

Educação Física e  
Ciências do Esporte  
no tempo presente:

Defender Vidas,  
Afirmar as Ciências

*obesidad, sino de otras enfermedades generativas del mal uso de alimentos y la inactividad física. De esta forma, permitir que las nuevas generaciones crezcan en aspectos saludables, y que sean conscientes de una vida mejor.*

PALABRAS-CLAVE: Colegio; Obesidad; Educación Física; Hábitos alimenticios.

## REFERÊNCIAS

Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). POF 2008 2009 - Antropometria e estado nutricional de crianças, adolescentes e adultos no Brasil. 2010.

MORRELL, Jean Carlos. **Pensamentos pedagógicos e sistemas educacionais**. Londrina: Editora e Distribuidora Educacional S.A., 2014.

NUNES, R. A. **História da educação na antiguidade cristã: o pensamento educacional dos mestres e escritores cristãos no fim do mundo antigo**. São Paulo: EPU, 2003a.

RIBEIRO, Ítalo Gusmão. **Educação Física na prevenção da obesidade infantil**. Centro Universitário de Brasília – UNICEUB. Faculdade de Ciências da Educação e Saúde – FACES Brasília, 2014.

TERRES, N. G.; PINHEIRO, R. T.; HORTA, B. L.; PINHEIRO Karen, A. T.; HORTA Lúcia, L. **Prevalência e fatores associados ao sobrepeso e à obesidade em adolescentes**. Rev. Saúde Pública, 2006.

